

Raquel Raimundo

DEVAGAR SE VAI AO LONGE

Programa de promoção
de competências socioemocionais

1.º e 2.º CICLOS



IDEIAS COM HISTÓRIA®

«Devagar se Vai ao Longe», da autoria da psicóloga Raquel Raimundo, é um programa universal de promoção de competências socioemocionais, que tem como objetivos a melhoria das competências socioemocionais e do desempenho académico, assim como a prevenção ou redução de problemas de comportamento e emocionais em crianças do ensino básico.

Trata-se de um programa compreensivo que sublinha a importância não só do ensino de competências, mas também do modo como as mesmas deverão ser aplicadas a situações reais do dia-a-dia, de modo a facilitar a sua generalização.

Consiste em 21 sessões de 45-60 minutos cada, adequadas do ponto de vista desenvolvimentista e com uma sequência de atividades que se centra no aprender fazendo e em atividades experienciais e reflexivas.

O programa encontra-se dividido em cinco módulos, que visam promover e desenvolver competências como a autoconsciência, a compreensão e a comunicação de emoções, a consciência social, a empatia, a regulação emocional (autocontrolo), o relacionamento interpessoal, a comunicação entre pares (assertividade), a gestão de conflitos, a tomada de decisão responsável em situações sociais e competências de resolução de problemas.

As técnicas e as estratégias utilizadas incluem instrução didática através de método expositivo, *posters*, leitura de histórias, *brainstorming* acerca de quais as estratégias mais eficientes a utilizar, modelagem, *role-playing*, *feedback* construtivo, autorreforço, reforço social e dinâmicas de grupo.

Programa com eficácia avaliada no âmbito de doutoramento na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, com financiamento da Fundação para a Ciência e Tecnologia.

Programa de referência das Academias Gulbenkian do Conhecimento.

Mencionado no relatório da União Europeia (2018) sobre evidência internacional na educação socioemocional.

Uma edição:

IDEIAS COM HISTÓRIA®

Para mais informações:

www.ideiascomhistoria.pt | geral@ideiascomhistoria.pt | 217 600 421