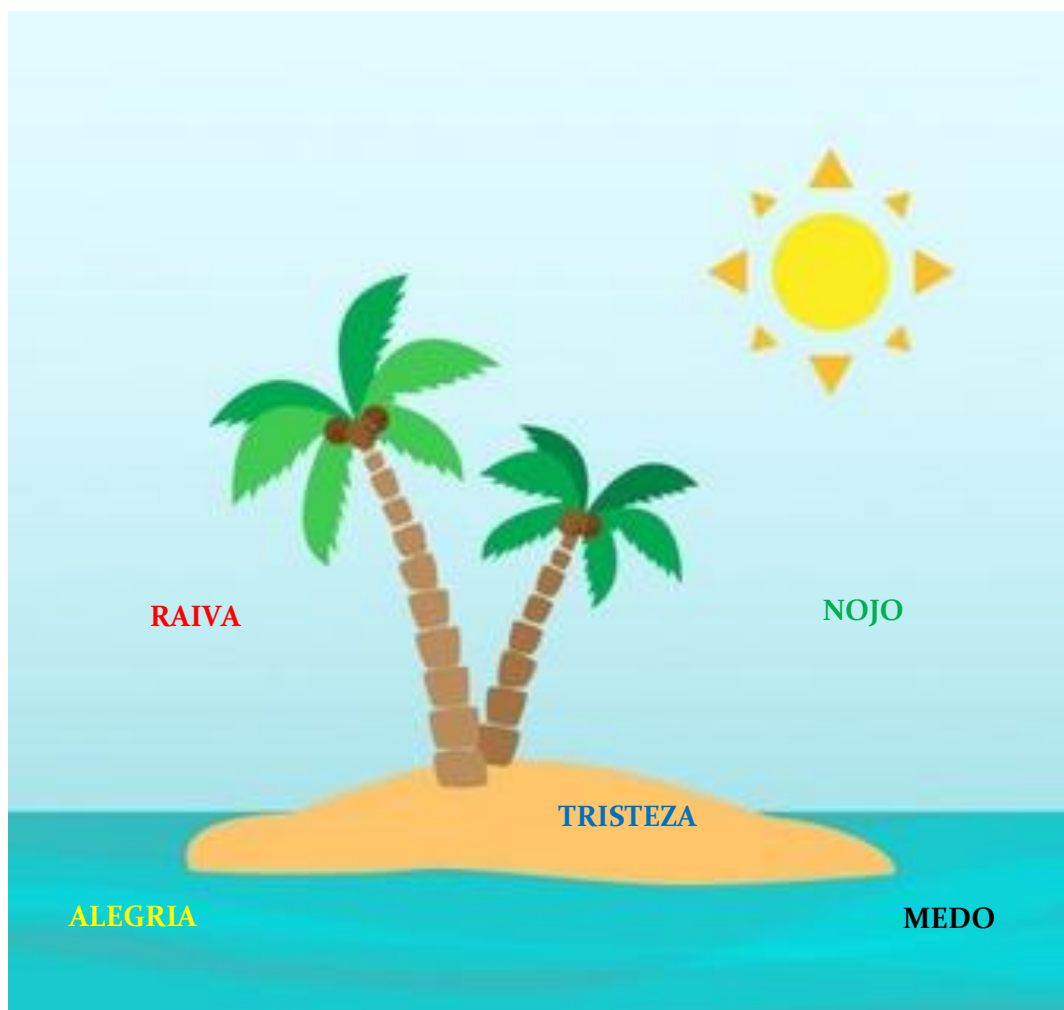


# Plano Anual de Atividades

## “A ilha das Emoções”

Ano Letivo 2019-2020



## **PLANO DE ATIVIDADES**

No ano letivo 2018/2019, o Plano Anual de Atividades do Infantário Capuchinho Vermelho, da Santa Casa da Misericórdia da Covilhã, teve como temática principal as emoções (que emergiu do Plano Anual de Atividades, da Rede de Infantários, “Viagem ao Mundo das Emoções”) e foi intitulado de “A ilha das Emoções”. Este título reporta-nos, essencialmente, para o trabalho das cinco emoções básicas: alegria; tristeza; raiva; nojo e medo e para o entendimento de que as emoções não se conseguem dissociar umas das outras.

Como a equipa docente, do Infantário Capuchinho Vermelho, considerou que ainda existia algum trabalho a desenvolver, dentro desta temática, decidiu-se dar continuidade ao Plano de Anual de Atividades “A ilha das Emoções”, no ano letivo 2019/2020. Salientou-se, também, a relevância da existência de um trabalho mais detalhado em Creche e em Jardim de Infância.

Todo o Plano estará envolto em atividades lúdicas, tendo como base, de um modo geral, a exploração de histórias, músicas, cores, etc. Sobretudo, pretende-se que a criança consiga começar a sentir, identificar e controlar as emoções básicas, sendo-lhe dada a possibilidade de se exprimir de diversas formas. Um ser humano que conheça e saiba lidar com as suas emoções é, sem dúvida, mais equilibrado emocionalmente. Este trabalho é bastante mais eficaz, quando realizado desde criança, pois há uma construção mais coesa da sua personalidade.

Os objetivos gerais deste Plano são:

- Ajudar a criança a conhecer-se;
- Sentir emoções;
- Aprender as reações físicas do corpo perante emoções;
- Identificar as emoções básicas;
- Aprender a gerir as suas emoções;
- Trabalhar as emoções, através da experimentação de várias sensações;
- Promover a interação de forma positiva;
- Contribuir para o bem-estar da criança;
- Ajudar ao desenvolvimento da autoestima e da autoconfiança.

Todos estes objetivos permitirão a construção mais coerente da personalidade da criança e o seu desenvolvimento pessoal, cognitivo e social.

*“Neste mundo somos todos crianças brincando, num grande laboratório de emoções.”*

(Scortegagna)

Ao longo do tempo, tem-se verificado, através de estudos e de pesquisas, que o trabalho das emoções é cada vez mais necessário pelas suas repercussões, no mundo de hoje.

Este trabalho deve começar desde cedo, para que possa existir um reconhecimento das emoções e um conseqüente desenvolvimento da inteligência emocional.

As emoções são consideradas a primeira linguagem do ser humano e o processo de vinculação é uma fase fundamental, para um futuro equilíbrio emocional. Alvarenga (2007), fundamenta que “as ligações sócio- emocionais iniciais entre mãe/filho influenciam e possivelmente, irão marcar, para sempre, os sistemas emocionais futuros.” (p.80)

É na infância que é essencial o começo do trabalho da regulação emocional. Cabe ao educador incentivar e ajudar a criança neste trabalho. Se a criança conseguir reconhecer emoções e identificá-las, consegue reconhecê-las não só em si, mas também nos outros, o que a torna socialmente mais capaz de resolver conflitos. Para Botelho (2015):

*“...torna-se importante valorizar, em Educação Pré-Escolar, o desenvolvimento emocional e afetivo da criança, sendo necessário o educador criar situações favoráveis à identificação, exteriorização e controlo das emoções por parte das crianças, de modo a contribuir para o seu desenvolvimento emocional.” (p.34)*

Considerando toda a importância da temática “emoções” e do seu trabalho desde tenra idade, intitulou-se o Plano Anual de Atividades 2018/2019 de “A ilha das Emoções”, sendo dada continuidade ao Plano, no ano letivo 2019/2020. A razão deste título prende-se com o facto das emoções não se trabalharem de modo isolado, pois, no dia-a-dia, as emoções surgem complementadas, isto é, o ser humano sente várias emoções, ao longo de um dia. A “ilha” é uma forma lúdica, mágica e fantasiosa de explicar essa concentração de emoções.

Este Plano tem como base três questões fundamentais: “Que emoções vamos trabalhar?”; “Como trabalhar as emoções?”; “O que se pretende com o trabalho das emoções?”. As emoções a trabalhar serão as cinco emoções básicas: a alegria, a tristeza, a raiva, o medo e o nojo, pois são as principais em contexto de Educação Pré-Escolar. Este trabalho desenvolver-se-á através de histórias; músicas e cores e o seu principal objetivo é que as crianças sejam capazes de sentir, identificar e começar a controlar emoções.

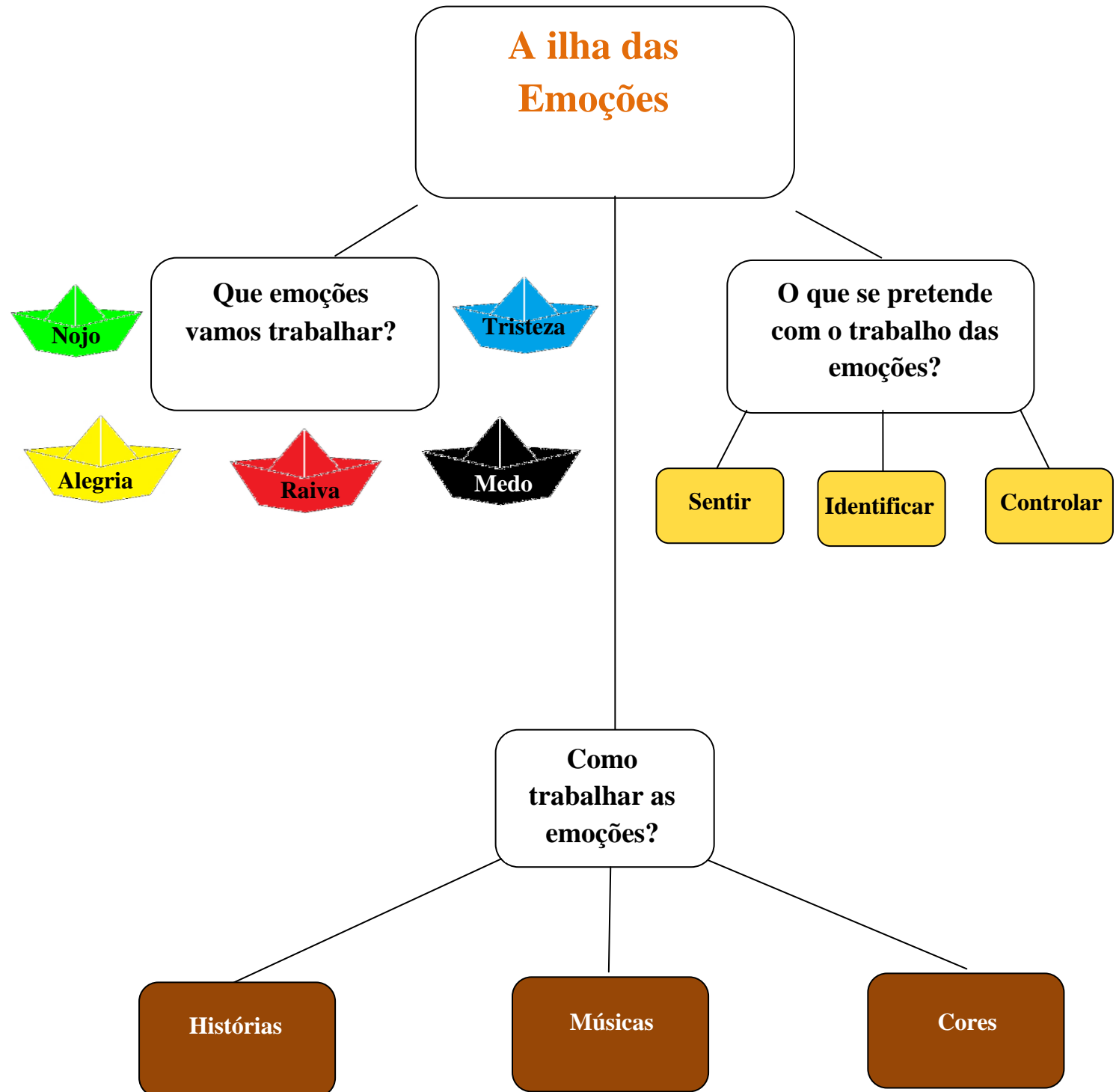
Posto isto, todo o trabalho desenvolvido, ao longo deste ano letivo, centrar-se-á numa educação com base nas emoções e terá como finalidade tornar crianças mais saudáveis e

felizes; futuras cidadãs ativas, capazes de lidar com diferentes situações emocionais e que, conseqüentemente, consigam uma melhor adaptação social.

Sendo a educação das emoções um processo contínuo, é cada vez mais, fundamental, que se comece a investir, nesta educação, a partir da Creche / Jardim de Infância, para que tenhamos crianças com maior equilíbrio emocional; com menos problemas emocionais e com um melhor desenvolvimento social. Depondt, Kog & Moons (2004), defensores desta ideologia, acrescentam que:

*“Hoje mais do que nunca precisamos de fortalecer as nossas crianças para que sejam, no futuro, mulheres e homens de grande equilíbrio interior. Muitos dos problemas intelectuais das crianças na escola têm a sua raiz em problemas emocionais vividos na mais tenra infância. É, por isso, urgente ajudar as crianças a identificarem, a compreenderem e a expressarem desde muito cedo as suas emoções.” (p.5)*

# Mapa de Conceitos



## Creche

### “Os Primeiros Passos pelas Emoções”



*“A saúde de uma criança é medida pela qualidade de vínculos afetivos no ambiente em que ela vive.”*

(Monteiro)

No dia-a-dia, surgem várias notícias relacionadas com a saúde e os problemas cognitivos, motores e sociais das crianças. Começa a ser estudada, de modo mais pormenorizado, a possível origem deste aumento de problemas relacionados, nomeadamente, com a saúde mental infantil.

Tal como é referido na citação inicial, a saúde de uma criança depende, sobretudo, da qualidade dos vínculos afetivos. É desde o nascimento que começa a vinculação. Vale (2012)

menciona que *“é através da expressão corporal, expressão facial e do tom de voz que se manifestam as emoções, desde os primeiros tempos de vida...”* (p.6).

Posto isto, os vínculos construídos quer com os pais, quer com os educadores de infância, devem ser consistentes e coesos, pois só assim se consegue o desenvolvimento de competências emocionais na criança. Mendonça (2017) refere que *“o desenvolvimento de competências emocionais é um dos aspetos mais importantes para a aquisição de saúde e bem-estar, tal como para a adaptação social”* (p.27).

Sendo a Creche um espaço que recebe crianças com as faixas etárias entre os zero e os três anos, é essencial que se fomente a construção de vínculos afetivos e que se inicie um trabalho envolto às emoções, para que, pouco a pouco, e ao longo do crescimento, a criança adquira bases para um equilíbrio emocional e, conseqüente, desenvolvimento social.

## **Pré-Escolar**

### **“A Magia das Emoções”**



Esta Magia das Emoções vai ganhando formas ao longo do ano. No 1º Trimestre viveremos “A Magia Gulosa”, no 2º Trimestre “A Magia Congelada” e no 3º Trimestre “A Magia Colorida”.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

*“Educar a mente sem educar o coração não é educação.”*

(Aristóteles)

Refletindo sobre esta citação de Aristóteles percebe-se a importância, cada vez mais significativa, de educar não só a razão, mas, também, a emoção. Só educando, deste modo, é que se consegue proporcionar uma educação coesa e coerente.

Nos últimos anos, tem-se dado destaque à relevância do trabalho das emoções, desde os primeiros anos de vida. Têm sido, conseqüentemente, noticiados, casos de crianças com distúrbios emocionais, o que condiciona, para além de outros fatores, a adaptação social.

Sendo a Creche/ Jardim de Infância um espaço de tantas vivências, aprendizagens, convívio, etc., no fundo, o que se pretende com a continuidade da implementação do Plano Anual de Atividades “A ilha das Emoções” é que as crianças sintam, identifiquem e comecem a controlar as emoções básicas: alegria; tristeza; raiva; medo; nojo. Só assim, se conseguem “construir” seres humanos mais capazes, emocionalmente; que consigam conhecer-se; sejam mais felizes; e consigam uma interação social mais positiva. Raimundo e Fernandes (2015) argumentam que *“ninguém nasce com a capacidade para identificar, diferenciar, expressar e gerir emoções. Estas são competências que se adquirem no contacto com os outros.”* (p.10)

Em suma, mais do que aprendizagens e experiências, a continuidade da implementação deste Plano será essencial, para se perceber que não se pode ter receio de ser emotivo, porque se o educador tiver receio de se emocionar perante uma criança, ela nunca perceberá o verdadeiro significado da emoção, pois *“...somos seres humanos e as emoções fazem parte de nós.”* (Almeida)