

NEWSLETTER

SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO



DEZEMBRO DE 2023



O SPO é uma unidade especializada, dirigida a toda a comunidade educativa, orientada para avaliar e intervir em situações problemáticas relacionadas com o desenvolvimento pessoal, social, comportamental e a aprendizagem dos alunos. Articula, ainda, com projetos e estruturas da escola, no sentido da criação das melhores respostas educativas. É, ainda, outra função do SPO implementar ações no âmbito da orientação escolar e vocacional, envolvendo alunos e famílias na construção do projeto de vida profissional.

SOBRE NÓS

A Newsletter mensal pretende dar a conhecer as atividades e projetos que a Equipa vai dinamizando nas escolas, com as várias turmas, e dotar a comunidade educativa com informação que vamos publicando sobre variadas temáticas relacionadas com a infância e a adolescência.

A EQUIPA

Catarina Carvalho - catarinacarvalho@esfcastro.pt

Sandra Resende - sandraresende@esfcastro.pt

Telefone: 256666070 ext. 236

Facebook: SPO Ferreira de Castro



ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE DEZEMBRO

O MEU FILHO É DIFERENTE... COMO POSSO COLABORAR NA INCLUSÃO ESCOLAR?

O Dia Internacional da Pessoa com Deficiência comemora-se a 03 de dezembro e, por isso, elaborámos um artigo de sensibilização para esta temática, especialmente dirigido aos Pais. Porque há sempre muitas dúvidas e receios, procurámos falar sobre o que pode a Escola oferecer para a inclusão decorrer da melhor forma possível.

Artigo elaborado pela Psicóloga Catarina Carvalho.



ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE DEZEMBRO

- Cada patologia tem as suas características. Ainda assim, por vezes, difere de caso para caso. Procure ler e informar-se sobre a problemática
- Colabore com a escola. A escola está adaptada fisicamente e é acolhedora. No entanto, perceba que certas patologias do neurodesenvolvimento exigem uma forma diferente de ensinar e de avaliar os alunos, contemplando a diferenciação pedagógica, processos distintos nas avaliações, e várias medidas de apoio previstas na lei
- Compareça nas reuniões sempre que necessário. Um trabalho multidisciplinar é fundamental


Catarina Carvalho
Psicóloga



- É essencial que, enquanto pai ou mãe, aceite a patologia / quadro clínico para melhor colaborar com a equipa multidisciplinar. Este pode ser um processo que leva algum tempo. Procure a ajuda Médica ou de um Psicólogo.


Catarina Carvalho
Psicóloga

- Procurar a ajuda de um Médico ou Psicólogo para perceber as diferenças no seu filho, eventuais diagnósticos e formas de intervenção / tratamento
- Incentive ao gosto e interesse pela escola. Lugar de convívio e de aprendizagem. Fale de forma positiva sobre a escola e sobre os seus profissionais
- Partilhe com a escola as características da criança, de forma a que a escola melhor se prepare para acolhê-la e integrá-la. Não esconda aspetos clínicos que sejam fundamentais na compreensão do caso


Catarina Carvalho
Psicóloga

- A deficiência pode ser física, psíquica, sensorial ou intelectual, congénita ou adquirida, de carácter temporário ou permanente. Por esse motivo, as crianças / jovens podem não vir a precisar sempre das mesmas medidas de apoio
- Há sempre competências que as crianças e jovens, mesmo com as mais diversas patologias, podem desenvolver com a ajuda da Psicologia: socio-emocionais, relacionais, de resolução de problemas, autonomia, gestão de tempo, planeamento...


Catarina Carvalho
Psicóloga

ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE DEZEMBRO

COMO ENSINAR O MEU FILHO A ESTAR NAS REDES SOCIAIS E OS CUIDADOS ADOTAR?

A incorreta utilização das redes sociais assume, hoje em dia, uma das principais formas de violência nas escolas e entre os jovens quando adotam comportamentos de agressão, ameaça, intimidação ou outros, causando dor, vergonha, medo e/ou desconforto nas vítimas - o cyberbullying. Por isso, elaborámos este artigo informativo, sobretudo dirigido aos Pais, pretendendo ajudar na utilização e na gestão das redes sociais.

Artigo elaborado pela Psicóloga Catarina Carvalho.



ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE DEZEMBRO

- **Sejam** amigos dos vossos filhos nas redes sociais, **pese** embora, muitas vezes, eles criam contas secundárias.
- Use aplicações de controlo parental **para vigiar tempos de utilizações, sites, que aplicações mais usam...**
- Vigie com quem falam. **A privacidade deles é da vossa responsabilidade.** Pelo menos, verifiquem quem são os amigos com quem eles conversam. Se forem os “mesmos de sempre”, que também são do vosso conhecimento, pode dar o benefício de não espreitar as conversas. Mas se verifica que trocam mensagens com alguém de quem não é amigo “físico”, devem verificar o seu conteúdo.


Catarina Cavalho
Psicóloga

- Os grupos de *WhatsApp* podem ser uma mais-valia. **Por exemplo, para os alunos trocarem dúvidas das aulas, matéria, trabalhos ou datas de avaliações.** É importante que seja gerido por um adulto (Professor, Diretor de Turma ou Encarregado de Educação). Mas, **como tudo**, pode ter o seu lado contrário e perverso. **Se o seu filho estiver num grupo onde colocam conteúdo inapropriado à idade (de cariz sexual ou pornográfico, de mal-dizer, de comentários insultuosos, de humilhação) deve informar os adultos, denunciar o grupo e sair.**


Catarina Cavalho
Psicóloga

- **Peça-lhes para fazerem o mesmo exercício que fazem, ou deveriam de fazer, no dia-a-dia:** não escrever nada nas redes sociais que não sejam capazes de dizer pessoalmente.
- **Tratar os outros com educação e respeito e não fazer publicações ou comentários insultuosos ou desrespeitosos.**
- Não devem adicionar fotos de ninguém menor de idade, **exceto se tiver o consentimento dos pais e, mesmo de adultos, sem o consentimento dos mesmos (exemplos, professores).**


Catarina Cavalho
Psicóloga

- **Desta forma**, sensibilize e apele para seguir quem o inspira e a fazer nas redes sociais coisas positivas: **partilhar situações que sejam engraçadas e que não coloquem em causa ninguém ou falar apenas com quem conhecem.**
- **Ajude na gestão dos melhores horários para utilizar / espreitar as redes sociais.**
- Seja exemplo **de tudo aquilo que conversa com o seu filho.**


Catarina Cavalho
Psicóloga

ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE DEZEMBRO

- Uma das primeiras coisas a fazer antes do seu filho ter uma rede social consiste em informar-se. Junto de um amigo ou familiar, tente perceber em que consiste a aplicação.
- Converse com o seu filho sobre a rede social em questão e quais as suas condições como pai / mãe (ou tutor legal): limitação de horário, dados pessoais, tipo de foto ou publicação, linguagem a utilizar e não utilizar, a ser correto e educado com os outros e a não transmitir a sua palavra passe a outros colegas, por muito amigos que sejam.


Catarina Carvalho
Psicóloga

- Explicar a atenção que deve dar antes de adicionar, seguir ou aceitar um pedido de amizade de alguém que não conhece. Se for em grupos de WhatsApp com pessoas desconhecidas, explique que deve denunciar e sair do grupo. Se ele ficar na dúvida, deve aconselhar-se sempre com os Pais ou Professores e Técnicos das Escolas.
- Nos momentos em que tem a oportunidade de estar sozinho com o seu filho, esclareça as suas dúvidas, incite ao diálogo, faça questões abertas e sensibilize sobre temas de segurança, privacidade e proteção.


Catarina Carvalho
Psicóloga

- Todas as condições que determinar com o jovem podem até estar escritas num género de contrato vosso, elaborado entre vocês, com as devidas condições e penalizações ao não cumprimento ou benefícios do correto cumprimento.
- A abordagem às redes sociais deve começar muito antes de o jovem ter a rede social, de modo a perceber do que é que se trata. Fale sobre a tecnologia desde sempre e da sua importância. Acima de tudo, as redes sociais deveriam de servir para comunicarmos com aqueles que nos são próximos (emocionalmente) ou ter como objetivos seguirmos páginas / pessoas que nos inspiram positivamente para hábitos / métodos e situações diversas do nosso dia-a-dia.


Catarina Carvalho
Psicóloga

- Não podem tirar fotos a alguém e manipulá-las com o objetivo da humilhação nas redes sociais, podendo constituir-se prática de crime.
- A palavra-passe deve estar apenas na posse dos Pais, pelo menos até aos 15 ou 16 anos de idade. Até cerca dos 14 anos, há uma elevada tendência para transmitirem, entre si, as palavras uns dos outros, entrando nas redes sociais dos colegas e amigos, fazendo-se passar por eles e, em muitas situações, com objetivos e intenções muito duvidosos.


Catarina Carvalho
Psicóloga

ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE DEZEMBRO

QUE VALORES E COMPETÊNCIAS É QUE POSSO ENSINAR AO MEU FILHO, NESTA ÉPOCA DE NATAL?

Nesta época de Natal, podemos aproveitar para desenvolver e estimular, com as nossas crianças e jovens, competências importantes para a sua vida, tais como: a importância da família; a responsabilidade e autonomia; criar novas rotinas e dinâmicas; praticar o elogio mais vezes; organização e gestão de tempo; gestão de atividades e planeamento; socialização e a noção de que, muitas vezes, para receber, temos de dar.



Artigo elaborado pela Psicóloga Catarina
Carvalho.

ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE DEZEMBRO

- A troca de presentes - promova atividades e ajude com ideias de troca de prendas com amigos ou entre familiares, com recurso a atividades manuais e caseiras: bolachas, artes manuais... com esta troca, eduque para a noção de que, para recebermos, também temos que dar.



Catarina Carvalho
Psicóloga

- Incentive a novas dinâmicas - dar os bons dias à família, abraçarem-se com frequência e darem o beijo de boa noite; brincar ou partilhar atividades com os irmãos; jogar jogos de tabuleiro, em que cada elemento decide em cada dia qual jogar;
- Praticar o elogio - incentive o seu filho a dizer palavras bonitas a alguém e a elogiar as pessoas de quem gosta;



Catarina Carvalho
Psicóloga

- Incentive a socialização - dependendo da idade, convença o seu filho a praticar atividades com os amigos fora ou dentro de casa; é no período das férias, e extra escola, que os laços de amizade se fortalecem; ensine que os amigos são uma importante rede de apoio e suporte para o que corre bem mas também para o que não corre tão bem e em momentos de maior desânimo e tristeza.



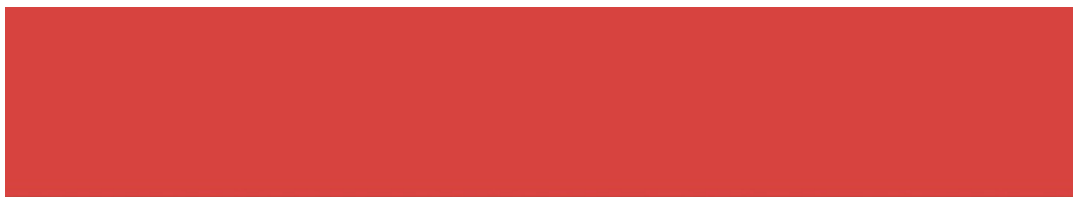
Catarina Carvalho
Psicóloga

- A importância da família - como suporte e rede de apoio; os laços familiares; a partilha de momentos; a união que se cria quando estamos juntos e que se pode estender para o resto do ano.
- Responsabilidade e autonomia - listar e afixar tarefas que quer que o seu filho cumpra, diariamente, durante as férias de Natal, ajudando a família nas atividades domésticas

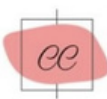


Catarina Carvalho
Psicóloga

ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE DEZEMBRO



- Organização e gestão de tempo - aproveitar as férias de Natal para colocar trabalhos em dia, apontamentos ou adiantar o estudo para os testes finais do 1º semestre;
- Gestão de atividades e planeamento - aproveite esta pausa e incentive a outras práticas que não somente passem os dias a mexer nas tecnologias; programe, com antecedência e em conjunto com o seu filho, como serão ocupados os dias de férias.



Catarina Carvalho
Psicóloga

ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE DEZEMBRO

COMO POSSO OCUPAR O MEU FILHO NESTAS FÉRIAS DE NATAL?

Nesta pausa letiva do natal, incentive também o seu filho na organização e gestão do seu tempo, de forma a que possa sentir que as férias valeram a pena (pela quantidade de coisas úteis que fez) e que foram agradáveis, sem o aborrecimento de não ter nada para fazer.

Artigo elaborado pela Psicóloga Catarina Carvalho.



ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE DEZEMBRO

- Incentivar a ler, pelo menos, um livro
- Fazer caminhadas e observar as ruas coloridas com as luzes de Natal
- Ajudar os Pais ou a família com a lista de compras de supermercado
- Fazer e escrever postais para a família
- Fazer jogos (monopólio, jogo do stop, cartas, dominó, puzzle, legos...)
- Fazer registos fotográficos dos encontros e jantares, para mais tarde recordarem



- Fazer doces (ex. bolachas, bolos)
- Lavar o carro dos Pais
- Ajudar nas tarefas de casa
- Adiantar trabalhos escolares
- Colocar em dia apontamentos, cadernos, trabalhos...
- Organizar um lanche de amigos
- Passar tempo e fazer companhia a tios e avós, por exemplo, e ajudar nas tarefas
- Fazer arrumações nos armários da roupa e/ou dos brinquedos e doar
- Incentivar a investir tempo em alguma atividade prazerosa



PROJETOS ESCOLARES

À DESCOBERTA DAS EMOÇÕES: COMO TE SENTES HOJE?

Sob o tema "Como Te Sentes Hoje?", no projeto "Ser Feliz para Aprender+: Inteligência Emocional em Ação", dedicámo-nos ao desenvolvimento das competências emocionais dos nossos alunos mais pequenos, através de experiências enriquecedoras. Iniciámos a atividade com a leitura de histórias que exploraram uma variedade de emoções, incentivando as crianças a partilhar as suas experiências emocionais. Em seguida, promovemos a expressão criativa, permitindo que cada aluno representasse as suas emoções através de pinturas artísticas.

Atividade realizada pela Psicóloga Sandra Resende



PROJETOS ESCOLARES

MAGIA DO NATAL

Num ambiente repleto de alegria, os alunos do pré-escolar e do primeiro ciclo envolveram-se na magia do Natal e participaram em atividades de estimulação cognitiva concebidas para despertar a atenção e fomentar a criatividade.

Os alunos demonstraram as suas competências de resolução de problemas, desvendaram enigmas, descobriram diferenças, associaram cores, imagens e formas geométricas, de forma lúdica. Exploraram contos natalícios que incentivaram a atenção, compreensão e expressão verbal. Estas atividades não só estimularam a imaginação, mas também fortaleceram a coordenação motora fina. Os alunos não apenas absorveram conhecimento de forma divertida, mas também desenvolveram capacidades cognitivas essenciais. A magia do Natal serviu como catalisador para a aprendizagem, proporcionou momentos de alegria e crescimento para todos.

Ver a expressão e o sorriso nos rostos das crianças enquanto se entregavam a estas atividades foi verdadeiramente recompensador. O Natal não foi apenas uma época de presentes, mas também uma oportunidade única de presentear os nossos alunos com estímulos cognitivos positivos.

Atividade realizada pela Psicóloga Sandra Resende



PROJETOS ESCOLARES

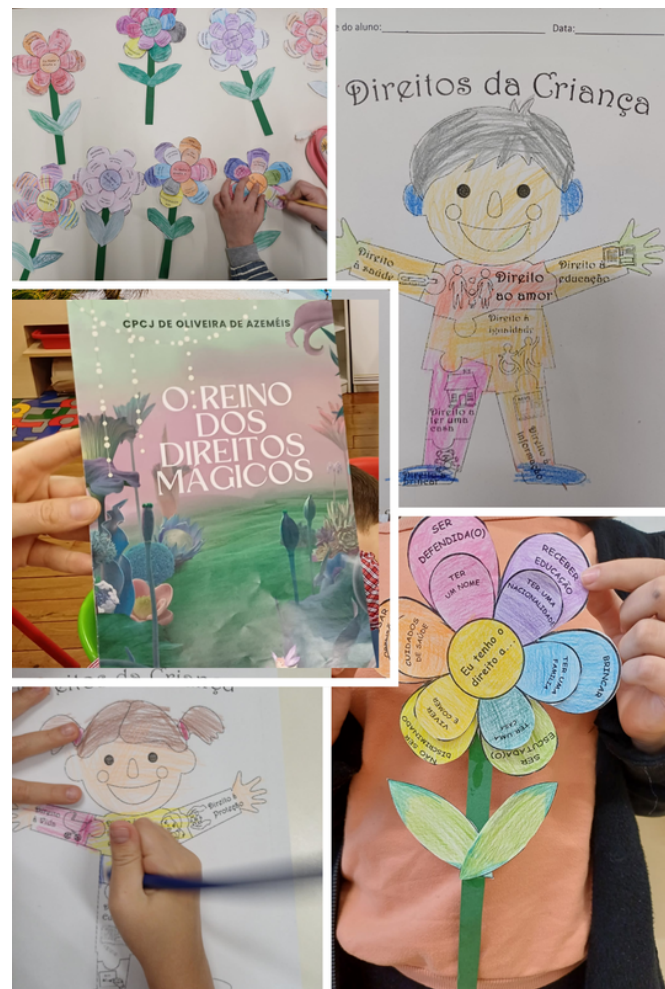
O REINO DOS DIREITOS MÁGICOS

A Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ) lançou recentemente um desafio inspirador para explorar os direitos das crianças. Na atividade, as crianças foram envolvidas numa leitura encantadora da história "O Reino dos Direitos Mágicos".

Através desta narrativa, as crianças mergulharam num universo mágico, exploraram os conceitos fundamentais dos direitos que lhes são garantidos.

Cada página da história abriu portas para a compreensão e apreciação dos seus próprios direitos de uma maneira única e imaginativa.

No desfecho desta atividade, as crianças expressaram criativamente os direitos que aprenderam, utilizando uma flor mágica como símbolo representativo. Cada pétala da flor simbolizava um direito, criando uma representação visual e significativa dos direitos das crianças.



Atividade desenvolvida pela Psicóloga Sandra Resende

PROJETOS ESCOLARES

RESULTADOS DO PISA 2022 PROGRAMME FOR INTERNATIONAL STUDENT ASSESSMENT

A 05 de dezembro, foram divulgados os resultados do PISA referentes ao ano de 2022. No que concerne à Psicologia, o relatório destaca a importância das competências sociais e emocionais no desempenho dos alunos, sublinhando a sua relevância para o sucesso académico e futuro profissional. As conclusões destacam que cultivar essas competências não apenas contribui para o bem-estar individual, mas também para um desempenho académico mais sólido, uma perspetiva reforçada pela nossa abordagem centrada na inteligência emocional, em que o objetivo consiste em dotar os alunos com as competências necessárias para enfrentar o dia a dia com resiliência e empatia formando, assim, alunos mais conscientes e equilibrados.



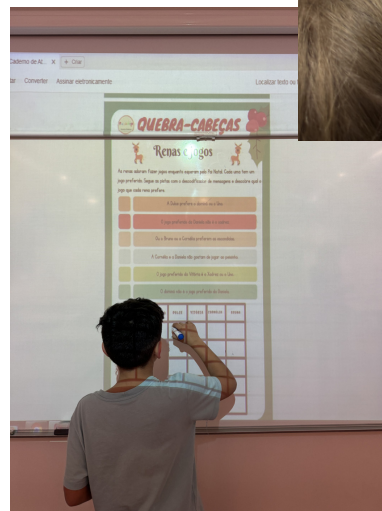
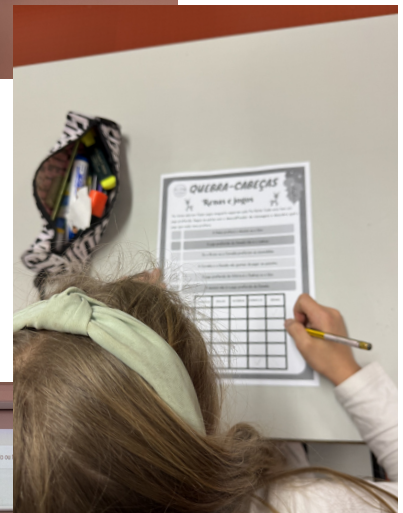
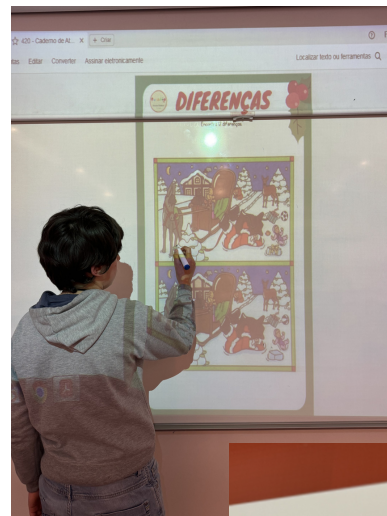
PROJETOS ESCOLARES

APOIO AO ESTUDO: DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL

Nas sessões de apoio ao estudo semanal, realizadas neste mês de dezembro com os alunos de 5o ano, aproveitámos para desenvolver a capacidade de raciocínio, análise, compreensão e as funções da memória, atenção e concentração através de jogos, enigmas e quebra-caças relacionados com a temática do Natal.

Em grande grupo, também explorámos as diferenças existentes em cada família, como cada um vivencia esta quadra e o que mais valorizam, respeitando e valorizando as diferenças individuais.

Atividade realizada pela Psicóloga Catarina Carvalho.



PROJETOS ESCOLARES

SELEÇÃO DOS CANDIDATOS PARA ERASMUS ENSINO PROFISSIONAL - ENTREVISTAS

A 05 e 07 de dezembro, em conjunto com a Equipa Coordenadora, realizámos as entrevistas aos alunos candidatos ao Projeto Erasmus Ensino Profissional, tendo sido selecionados 11 participantes, de um total de 19 candidaturas. Agora e durante os próximos meses, passamos para a fase de preparação da mobilidade: reuniões com Pais e alunos e preparação documental.



CANDIDATURAS ABERTAS PARA ALUNOS DO 12º ANO DO ENSINO PROFISSIONAL
Programa Erasmus+ Educação e Formação - KA121
MOBILIDADE ENTRE 17 DE ABRIL E 18 DE MAIO DE 2023



Procedimento Concursal

Publicado no site do Agrupamento, de acordo com o Aviso de Abertura.

Candidatura

Período de candidatura entre **09 e 23 de novembro de 2023**

Candidatura *online* disponível no site do Agrupamento e no separador Erasmus

Documentos

Curriculum vitae (modelo Europass disponível na Página do Agrupamento)

Carta de motivação (motivos que levam à candidatura e estratégias de divulgação da experiência)

Pede ajuda ao teu DT ou contacta a Equipa do Projeto

Co-financiado por:



PROJETOS ESCOLARES

TRABALHO COLABORATIVO: COMO É QUE EU POSSO TRABALHAR EM GRUPO – PREPARAÇÃO COM AS TURMAS DE 5º ANO DE ESCOLARIDADE

A 15 de dezembro, o SPO organizou uma sessão com cada turma do 5º ano de escolaridade intitulada: “*Trabalho colaborativo: como é que eu posso trabalhar em grupo?*”.

Estas sessões pretendem capacitar os alunos sobre a importância de trabalharmos em grupo; o que caracteriza um grupo colaborativo; os papéis e funções que os vários alunos, no grupo, podem desempenhar; as competências necessárias ao trabalho em grupo; como ajudar e ser ajudado e quais as competências socioemocionais que os vários elementos devem treinar para que o trabalho seja produtivo.

Estas sessões ajudam a preparar os alunos para a semana de trabalho colaborativo e interdisciplinar.

Atividade realizada pela Psicóloga Catarina Carvalho.



PROJETOS ESCOLARES

O QUE É QUE EU POSSO FAZER APÓS O 12º ANO? ESCLARECIMENTO DE DÚVIDAS SOBRE AS VÁRIAS OPÇÕES

Durante o mês de dezembro de 2023 e de janeiro de 2024, estaremos presentes numa aula de ApDT de cada turma do 11o e 12o ano dos cursos científico-humanísticos e dos cursos profissionais, com o objetivo de informar sobre as várias opções existentes após o 12o ano e esclarecer dúvidas sobre cada uma delas: candidaturas, procedimentos, exames nacionais, ensino superior, CTeSP, plataformas digitais, pesquisa de informação... Capacitar os alunos com informação e com ferramentas de pesquisa será, certamente, um dos melhores caminhos para uma escolha refletida e fundamentada.

Atividade realizada pela Psicóloga Catarina Carvalho.

