

Projeto MindUP

Objetivos

- ➔ Melhorar o autocontrolo do aluno e das suas competências de autorregulação;
- ➔ Fortalecer a resiliência dos alunos e da tomada de decisão;
- ➔ Apoiar o entusiasmo dos alunos para aprender;
- ➔ Aumentar o sucesso escolar dos alunos;
- ➔ Desenvolver competências sociais positivas (empatia e compaixão, paciência e generosidade);
- ➔ Desenvolvimento das capacidades de atenção e concentração;
- ➔ Redução dos conflitos entre pares.

Descrição da Medida

- ➔ O MindUP é um programa compreensivo, baseado em evidência científica, que foi estudado em sala de aula. O programa promove a consciência sócio emocional, aumenta o bem-estar psicológico e promove o sucesso escolar. É composto por 15 sessões de fácil implementação. Cada sessão do MindUP começa com informação científica sobre o cérebro, seguida de uma atividade na qual os alunos podem ver exemplos concretos sobre como o cérebro funciona, relativamente a cada área específica de concentração. Para além do desenvolvimento das 15 sessões, o programa integra o exercício diário da “prática central” que consiste na atenção plena no som e na respiração em três momentos ao longo do dia: à chegada à escola de manhã, após o almoço e antes de ir embora.
- ➔ A sala de aula MindUP é uma sala de aula otimista que promove e desenvolve a atenção plena em si mesmo e na relação com os outros, a tolerância à diferença e a capacidade para que cada membro da comunidade possa crescer como ser humano e aluno.
- ➔ O projeto é implementado em todas as turmas do 1º ciclo, em regime de oferta complementar, na modalidade semestral dado que o programa está planificado para 15 sessões.

Vantagens da Medida

O MindUP oferece aos professores e alunos ensinamentos que respondem à atenção natural das crianças, o que conduz à autorregulação dos seus comportamentos. O MindUP assenta na ideia de que as crianças que aprendem a monitorizar os seus sentimentos e sensações tornam-se mais conscientes e obtêm um melhor entendimento sobre como responder ao mundo de forma refletida e em vez de reativa.

Cuidados na Implementação da Medida

Os cuidados a ter com a implementação deste projeto resultam em grande medida da necessidade de dotar os docentes com formação adequada nesta área, de modo a que possam ser realizadas ao longo do dia os vários momentos, para além das sessões específicas de trabalho com os alunos.

Resultados Esperados

- ➔ Melhorar os níveis de concentração/atenção;
- ➔ Melhorar os resultados escolares através de mais concentração, menos agitação e melhor comportamento.

Quem implementa Onde consultar mais informação

- ➔ Agrupamento de Escolas da Marinha Grande Poente
- ➔ Site: <http://preguicamagazine.com/2015/12/09/o-mindfulness-a-mudar-as-escolas-da-marinha-grande/>