

Professores, Estudantes e Psicólogos

Empenhados, transformam a vida numa experiência

Positiva!



O PEP é um projeto de promoção de experiências positivas aplicado a crianças e jovens que está a ser implementado nas turmas dos Cursos de Educação e Formação (Cozinha 1, Andares, Bombeiros) e PCA (5ºA, 6ºA e 7ºA) que abrange um total de 96 alunos na nossa escola.

O responsável pelo projeto é o Dr. Rui Gomes professor de Psicologia da Universidade do Minho, que tendo sido convidado pela Diretora do Agrupamento, deu formação inicial a um grupo de Professores e Mediadores no início do ano letivo e orienta todo o processo através da preparação mensal das sessões com os monitores (professores e mediadores). Pretende-se dotar os nossos alunos com competências de vida, propiciando desafios através da dramatização e/ou técnica de roleplay, para os quais os alunos estudam alternativas de resposta, ajudando-os a gerir o stress, tempo, conflitos, a desenvolver a motivação e comunicação inter pares. Nesta fase inicial, já se nota uma adesão por parte dos alunos ao projeto. É curioso ouvir os alunos mais jovens do PCA de 5º chamarem os professores de “Peps” e eles próprios os “pepinhos”... Já se ouvem alguns ecos das vozes dos alunos:



Eu estou a gostar de participar no projeto, está a ser divertido e já me ajudou em alguns pontos: a chegar a horas, a perceber que não devo falar para o lado nas aulas e que posso resolver os meus problemas se controlar os meus sentimentos.

**João Pinto, n.º 13, CEF 1**

Acho interessante participar no PEP! É um espaço para falarmos dos nossos problemas, procurarmos a melhor solução e conhecemo-nos melhor. A turma está dividida em pequenos grupos, onde discutimos as situações de cada um e tentamos ajudar. Atacamos os problemas de frente e tentamos transformar os pensamentos e sentimentos negativos em pensamentos e sentimentos positivos. Aprendemos a ouvir-nos uns aos outros, a aceitar outras opiniões, mesmo quando são diferentes da nossa.

O mais importante é que não é só para a sala de aula, mas sim para pôr em prática na nossa vida.

**Cátia Almeida, n.º 6, CEF 1**

O PEP tem sido uma experiência muito boa e permite-me conhecer os meus colegas de uma forma que nunca imaginei. As sessões são muito boas para desabafarmos os nossos problemas, não precisamos ter vergonha, porque o que queremos é ajudar a resolver os problemas de cada um. Estamos a ficar um grupo mais unido.

Eu gosto das sessões em que dramatizamos situações, como aquela em que os nossos “inimigos” (problemas) nos obrigam a ser mais fortes, a “atacar o inimigo” pensando na melhor solução para resolver os nossos problemas.