

Promoção de Experiências Positivas (PEP-CJ)

Ana Peixoto, psicóloga do SPO/Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família da ESCT
Rui Gomes, Escola de Psicologia, Universidade do Minho

O PEP-CJ é um programa de intervenção dirigido a crianças e jovens em idade escolar, sendo centrado no ensino de competências de vida destinadas a promover experiências positivas nestas faixas etárias.

E o que é uma "competência de vida"? É uma "ferramenta" mental e comportamental que permite à pessoa lidar melhor com uma determinada situação ou ser mais eficaz no seu funcionamento diário. Por exemplo, no programa os participantes aprendem a formular objetivos ("ferramentas") de modo a estarem mais motivados no seu dia-a-dia.

Um dos lemas fundamentais do PEP-CJ é que não basta dominar a competência de vida, é necessário saber aplicá-la quando nos aparecem imprevistos e obstáculos. Bom, como é fácil de imaginar existem na vida imensos obstáculos com os quais nos confrontamos. Pode até dizer-se que ao longo da nossa vida, teremos sempre obstáculos para ultrapassar. É uma espécie de "jogo do gato e do rato". Apesar de os obstáculos nos aborrecerem muito, a verdade é que eles também podem ser uma fonte de desafio às nossas competências de vida. Se dominarmos estas "ferramentas", poderemos ter experiências mais positivas nos mais variados contextos de vida.

Neste sentido, apresentamos-te em baixo alguns obstáculos ("inimigos") que os participantes têm antecipado no PEP bem como o modo como têm lidado com essas situações ("atacantes dos inimigos"). Verifica se estes inimigos também te atacam e aproveita as soluções, caso se apliquem ao teu modo de ser e de pensar. E, já sabes, mais importante do que ter um problema é saber lidar com ele!

Inimigo n.º 1 Computador: jogos/ facebook



Tarefa que tenho que realizar: Estudar

O problema que o computador me coloca é o seguinte: em vez de estudar, eu jogo no computador ou passo a vida a conversar no facebook com os meus amigos ou a consultar as últimas novidades!!

Atacante do inimigo/Solução

- Defini um certo tempo, antes de começar a estudar, para usar o computador/conversar com amigos no facebook. Depois, desligo o computador e dedico o tempo que defini para estudar.

- Bem, eu para resolver este problema decidi consultar o facebook à hora do almoço. Assim, não caio na tentação de abrir o facebook em horário de estudo... é que quando eu o faço torna-se difícil para mim encerrar a página e continuar a estudar...

- Resolvi este problema fechando o computador num compartimento cuja chave a minha mãe leva, todos os dias, para o trabalho. Assim, quando ela chega, eu já estudei e posso dedicar o resto do tempo ao computador.

- Como em minha casa não há chaves para fechar os compartimentos, eu optei por pedir à minha mãe para levar a bateria e os cabos do carregador para o trabalho dela. Eu já sabia que não valia a pena ela esconder estas duas peças em casa, pois eu só iria descansar quando encontrasse o esconderijo. Esta situação será temporária. Quando for menos difícil para mim controlar este inimigo deixará de ser necessária esta intervenção por parte da minha mãe.

- Por último, se estas estratégias deixarem de resultar, tenho um truque na manga: apagar o meu jogo favorito/encerrar a minha página do facebook. Claro que esta solução não me agrada, por isso, faço questão que as anteriores resultem.

Inimigo n.º 2 Televisão - séries/ telenovela



Tarefa que tenho que realizar: Dormir e estudar

O problema que ver televisão me coloca é o seguinte: eu deito-me mais tarde (00:00/01:00 da manhã) e, no dia seguinte, como tenho que me por a pé às 7:30, chego atrasado(a) à aula. Por outro lado, vou para as aulas cheio/a de sono e tenho dificuldade em me concentrar.

Atacante do inimigo/Solução

- O leitor/gravador de DVD tem sido a solução para os meus problemas. Assim, programo o DVD para gravar as séries/ telenovelas favoritas e, no dia seguinte, depois de cumprir as minhas tarefas escolares, delicio-me com o episódio gravado. Esta solução ajudou-me a deitar mais cedo, consequentemente, a dormir o que preciso para no dia seguinte chegar a horas à escola e conseguir ficar mais concentrado/a.

- A minha solução consistiu em programar a televisão para desligar às 23:30. Como o meu quarto é frio, eu nem sequer caio na tentação de me pôr a pé para a ligar de novo.

- Se a tua tv não tem comando (é o caso da minha), um adulto pode ser um bom aliado na resolução deste problema. Assim, combinei com o meu pai que este iria desligar a televisão às 23:30. Quando o "vício" é mais forte do que eu, lá vem o meu pai desligar a tv. Problema resolvido!

- Bem, eu decidi ver as minhas séries favoritas na internet, no tempo que tenho dedicado ao lazer. Assim, posso cumprir o meu horário de estudo, sem problemas!

Inimigo n.º 3 Telemóvel



Tarefa que tenho que realizar: Estudar

O problema que o telemóvel me coloca é o seguinte: as mensagens não param de chegar e eu não resisto, vou lê-las e respondo. Entretanto, passo a vida a interromper o meu estudo e, depois de 2 horas a olhar para os livros, não entrou nada, zero, niente, nothing... A minha cabeça está vazia de matéria e cheia de... outras coisas que não me vão ajudar nada nos testes/fichas de avaliação.

Atacante do inimigo/Solução

Este problema foi fácil de resolver. Quando chego a casa, coloco o meu telemóvel, em silêncio, numa gaveta da sala. Pego no telemóvel apenas quando termino as tarefas escolares. Realmente, alguém tinha razão, "longe da vista, longe da mão"(????).

Tarefa que tenho que realizar: Dormir

Bem, descobri que o telemóvel perturba não só o meu estudo mas também o meu sono... Em vez de me deitar a dormir, fico com o telemóvel debaixo dos lençóis até às tantas (é melhor não dizer a hora) a mandar e receber mensagens.

Atacante do inimigo/Solução

Não há hipótese, não posso ficar com o telemóvel debaixo dos lençóis... nem ao lado da cama, em cima da mesa-de-cabeceira... A tentação é demasiado grande. Só mesmo desligando o telemóvel e colocando-o longe da vista e da mão... Os meus pais têm ajudado pois confirmam se eu cumpro o prometido... Caso o telemóvel não esteja no local acordado à hora de dormir, eles vão-me "lembrar" do contrato que fizemos...

Inimigo n.º 4 Preguiça



Tarefa que tenho que realizar: Estudar

Este é meu pior inimigo. A preguiça aguda chama por mim quase todos os dias. Diz-me que não fazer nada é bem melhor que estudar... e não é?!

Atacante do inimigo/Solução

- Quando isto me acontece, começo por estudar primeiro as disciplinas/matérias de que gosto mais e coloco um pouco de música para animar. Depois ganho balanço e ninguém me pára!

- A mim, ajuda-me pensar nos conselhos que a minha mãe me dá "Primeiro as tarefas e depois o descanso!". Outras vezes, penso no meu futuro, naquilo que eu mais quero que é entrar na universidade. Para isso, necessito de uma boa média, portanto, estudar é fundamental.

- Se me encontro desanimado/a e com preguiça para estudar, telefono a um amigo que me dá alento para o fazer. Ele é mesmo bom a convencer as pessoas!

- Quando a preguiça toma conta de mim, combino estudar com os meus colegas. Pelo menos uma hora de estudo conseguimos cumprir.

- Bem, eu penso que só tenho duas escolhas: estudar ou arrumar. Como eu detesto arrumar, então embrenho-me nos livros.

Inimigo n.º 5 Convites para passear, ir às compras



Tarefa que tenho que realizar: Estudar

Entre estar com os amigos e estudar, qual é que preferem?!
Ir às compras com a mãe ou estudar?

Atacante do inimigo/Solução

- Quando isto me acontece e eu não consigo dizer NÃO, então eu saio e, no fim-de-semana, não vou ao futebol para poder estudar. Não se pode ter tudo, pois não!.

- Bem, a minha estratégia consiste em sair e, em vez de ver televisão nesse e nos dias seguintes, coloco o estudo em dia. Afinal, é bem melhor abdicar de ver televisão do que abdicar de sair com os amigos.

- Eu adoro sair com a minha mãe! Para resolver este problema eu combinei com ela que, no dia anterior, ela teria que me avisar dos planos de saída. Assim, eu, no dia anterior à saída, estudo mais um pouco na hora dedicada ao lazer.

Inimigo n.º 6 Sermões



Tarefa que tenho que realizar: Estudar

Eu sei que às vezes preciso de uns sermões para poder refletir sobre pequeninos pormenores que preciso de melhorar na minha pessoa, mas estes não me ajudam quando ocorrem antes de estudar pois eu fico aborrecido/a e depois não consigo estudar.

Atacante do inimigo/Solução

- Bem, a solução pode passar por mim, ou seja, antecipar os pormenores a mudar (ex: não deixar roupa espalhada pelo quarto e pela sala), assim já não são necessários os sermões!

- Outra boa solução, pedir à minha mãe/pai para me darem sermões depois de estudar...

Este artigo foi elaborado com base no trabalho desenvolvido pelos grupos PEP-CJ: 10.ªA: Ana Rita Silva, Cláudia Silva, Cláudio Ribeiro, Diogo Esteves, Ana Silva, José Carlos Oliveira, Natália Cruz, Ana Pinheiro, Ana Sofia Ferreira, Vânia Ferreira, Ana Sousa, Susana Gonçalves, Fernanda Araújo; 10.ªC: Ana Raquel Marques, Clarisse Machado, Filipa Fernandes, Filipa Ribeiro, Francisca Duarte, Marta Mendes; 10.ªC: Catarina Rodrigues, Ana Cláudia Ferreira, Beatriz Duarte, Diana Ribeiro, Mariana Ferreira, Marina Martins, Rita Monteiro, Sabrina Cunha, Vânia Lopes.