

Promoção de Experiências Positivas – Crianças e Jovens (PEP-CJ)

SPO

Psicóloga
ANA PEIXOTO



Para cada problema, uma solução!

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 objectivos (“ferramenta”) de modo a estarem mais motivados no seu dia-a-dia. No total, além desta competência de vida, são ainda ensinadas mais cinco “ferramentas”: capacidade de auto-controle cognitivo e emocional, estabelecimento de horários, capacidade de comunicar de modo positivo, resolução de problemas por etapas e capacidade de trabalhar em equipa.

E qual é o objectivo final do treino de competências de vida? Neste caso, pode-se dizer que o mais importante é procurar melhorar a capacidade dos participantes enfrentarem os desafios e as exigências colocadas pelos contextos pessoais, familiares, educativos e sociais. Deste ponto de vista, o objectivo principal desta proposta de intervenção prende-se com a Promoção de Experiências Positivas (PEP), decorrentes da aprendizagem de um conjunto de competências que ajudam a desenvolver a autonomia, a auto-eficácia e o ajustamento pessoal e social.

Uma das estratégias mais utilizadas no programa para ajudar os participantes a automatizarem as competências de vida é a antecipação de possíveis “inimigos” à concretização dessas competências no dia-a-dia e a definição de soluções estratégicas para lidar com esses obstáculos (“atacantes dos inimigos”). De facto, já nos aconteceu a todos termos estabelecido um óptimo plano de trabalho (ex: estudar ao sábado de manhã e de tarde) e no dia anterior recebermos um convite irrecusável para passar o dia com os amigos. Muitas vezes, estas situações fazem-nos desistir dos nossos planos pelo facto de não estarmos completamente comprometidos com o horário que definimos (ou seja, não dominamos completamente a “ferramenta” de estabelecer horários) e pelo facto de não estarmos preparados para lidar com os problemas (“inimigos”) à concretização da competência de vida que aprendemos.

Por isso, 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-se até dizer que ao longo da nossa vida, teremos sempre obstáculos para ultrapassar. É uma espécie do “jogo do gato e do rato”. Apesar dos 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!

Ana Peixoto, Rui Gomes e Alunos PEP do 10º G - Filipa Fernandes, Anabela Silva, Cristian Rodrigues, Liliana Cardoso, Nuno Cardoso, Sara Silva, Gabriel Oliveira, José Carlos Salgado, Hélder Gonçalves, Luciano Sampaio, Maryline Ribeiro, Simão Machado, Sónia Silva, Ana Araújo e Débora Cruz

Inimigo n.º 1: Computador: Jogos / MSN

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 MSN com os meus amigos.

Atacante do inimigo / Solução

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

- Bem, eu para resolver este problema instalei o MSN no telemóvel. Assim, estudo e no fim de cumprir as minhas tarefas escolares dedico-me a ver televisão e a conversar no MSN.

- 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 / MSN do computador. 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

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, tenho que me por a pé às 7:30, chego atrasado/a à aula. Por outro lado, vou para as aulas cheio 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, conseqüentemente, 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 a o meu pai desligar a TV. Problema resolvido!

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 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 tentativa é demasiado grande. Só mesmo desligando o telemóvel e colocando-o longe da vista e da mão...

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 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!

- A minha namorada é uma óptima aliada. Quando estudamos juntos eu consigo obter bons resultados nos testes.

- 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

Tarefa que tenho que realizar: Estudar

Entre estar com os amigos e estudar, qual é que preferem?!

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.