

V Congresso Ibero-Americano e Luso-Brasileiro de Psicologia da Saúde

I Congresso Promoção da Saúde e do Bem-Estar no Ensino Superior

Programa para Desenvolvimento Motivacional de Autorrealização

P-DMAR

Fonseca, C. M.; Galinha, S. A.; Loureiro, M. J.
catiamfonseca@gmail.com

Introdução

O Programa para Desenvolvimento Motivacional de Autorrealização (P-DMAR) procura dar resposta a situações de desmotivação sentida por alunos relativamente à escola, através da estimulação de competências essenciais para lidar com as exigências e desafios do dia-a-dia como a autorregulação e o autoconhecimento.

O P-DMAR procura, relativamente aos alunos, a estimulação de competências pessoais e sociais no domínio das dinâmicas identitárias e motivacionais para a redução de indisciplina e aumento do sucesso académico. A literatura revisitada aponta para a importância do estudo do autoconceito na competência dos alunos nos seguintes domínios: matemática, verbal, assuntos escolares, relacionamento com os pares e pais, aparência e física. Estes domínios consubstanciam a construção da identidade dos adolescentes com influência no seu desenvolvimento bio-psico-social. A pertinência destes domínios por si só justifica o estudo agora em apreço. Por outro lado, a consciencialização da relevância e interligação do autoconceito com a motivação tem conduzido a inúmeros estudos com o objetivo de descobrir como envolver os alunos nas tarefas escolares de forma voluntária e consciente das suas potencialidades e importância para o seu futuro.

Objetivos

1. Assentir as regras estabelecidas e inerentes a cada situação
2. Melhorar o seu autoconceito
3. Reforçar a autoconfiança e a autoestima
4. Compreender o papel da motivação nas suas ações
5. Interessar-se pela elaboração de tarefas escolares
6. Perspetivar com otimismo o futuro profissional
7. Planear um projeto de futuro exequível
8. Prosseguir com os estudos de acordo com o seu projeto de vida
9. Visionar a escola como um meio para atingir os seus objetivos
10. Lidar assertivamente com as emoções, melhorando a capacidade de autocontrole das emoções e comportamentos
11. Gerir situações de conflito
12. Expor de forma ordeira as suas opiniões, sentimentos e críticas de forma construtiva
13. Visualizar a física e química como conteúdos essenciais a uma cidadania ativa e informada
14. Participar numa escola de todos e para todos

Estrutura e Metodologia

O P-DMAR é composto por 7 sessões, com a duração de 90 minutos cada uma. Deverá ser aplicado a um grupo de no máximo 15 alunos, no decorrer do ano letivo de acordo com as necessidades dos alunos e disponibilidade horária dos mesmos.

As sessões estão estruturadas de forma a ser possível aplica-las separadamente não apresentado qualquer continuidade. A ordem das sessões não é vinculativa, mas apresentam-se na ordem considerada mais adequada. Estes reajustes devem ser tomados baseando-se no conhecimento prévio do grupo e das possíveis necessidades evidenciadas.

As sessões são iniciadas com uma fase expositiva, onde o monitor introduzirá o tema a abordar e explicará as competências a trabalhar através de algumas definições teóricas e exemplos práticos como formas de explicar aquilo que se pretende fazer. Esta fase deve ser curta e restringida ao essencial, pretende motivar os alunos para o envolvimento nas atividades a realizar. De seguida a parte central e fulcral de qualquer sessão será o desenvolvimento das atividades de forma a adquirirem e assimilarem a competência pretendida, de forma consistente para que visualizem a sua aplicabilidade num contexto real e sejam capazes de a aplicar nos seus contextos de vida. Procura-se atingir os objetivos através das diversas atividades que promovem a autorreflexão e posterior debate e troca de ideias de forma a estimular o autoconhecimento, o espírito crítico e a capacidade de diálogo. Os alunos deverão ter um papel ativo em todas as sessões. Privilegia-se o trabalho em grupo de forma a otimizar o tempo disponível e estimular opiniões e conclusões.

O aplicador do programa deve-se orientar pelos planos de sessão, mas tendo sempre presente a abertura de adaptar as atividades e gestão do tempo às necessidades dos alunos. A eficácia do programa relaciona-se com a capacidade do monitor envolver os participantes nas atividades, conferindo-lhes autonomia e responsabilidade.

Em termos dos requisitos para assumir o papel de monitor, o programa foi preparado a pensar em profissionais com formação ao nível superior na área da docência ou ciências sociais e humanas. Deve assumir a figura de monitor um professor ou qualquer outro adulto que tenha um relacionamento frequente com os alunos, facilitando, assim, a transferência e generalização das competências aprendidas para o contexto real.

Destinatários

Alunos do 3º ciclo, com idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos, com indícios de desmotivação face as atividades escolares e consequentes comportamentos de indisciplina. Sendo um programa de curta duração é imprescindível assegurar a frequências em todas as sessões. Por isso, espera-se uma participação voluntária do aluno.

CONTEÚDOS	OBJETIVOS SESSÃO	METODOLOGIA
Sessão nº 1 Apresentação do P-DMAR Regras	Apresentação do formador e alunos participantes. Apresentação e esclarecimentos relativos ao programa Compreender a importância das regras na vivência conjunta. Determinação conjunta das regras a implementar nas sessões.	Exploração dos materiais Debate de ideias Elaboração de Código de conduta e assinatura de todos os presentes a afixar na sala
Sessão nº 2 Autoconceito (sessão adaptada de Galinha, 2010)	Entender em que consiste o autoconceito Reflexão sobre o seu autoconceito	Exploração dos materiais Debate de ideias
Sessão nº 3 Motivação	Compreender conceito de motivação e diferenças entre motivação intrínseca e extrínseca Consciência do que o/a motiva positivamente e negativamente	Exploração dos materiais: Debate de ideias
Sessão nº 4 Perspetiva Temporal de Futuro (PTF) (adaptação de Gomes, 2010)	Qual o papel da motivação no projeto de vida O papel da escola no atingir desse projeto de vida, sucesso escolar	Exploração dos materiais
Sessão nº 5 Gestão de conflitos	Identificar situações de conflito A importância do autocontrole	Exploração dos materiais Dramatização de situações de conflito Análise de notícias reais de situações de indisciplina
Sessão nº 6 Aprender química e física para quê?	A química e física na vida quotidiana. A importância no bem-estar social. Qual o seu lugar na escola e vida futura.	Exploração dos materiais Debate sobre a importância da química e física com o recurso a diversos objetos essenciais no dia a dia dos alunos.
Sessão nº 7 Conclusão: Escola Ideal	Promover um balanço dos diversos conceitos abordados e respetivas reflexões interligando-os no objetivo de definir um projeto de escola que promova a motivação, projetos de futuro e um autoconceito positivo	Exploração dos materiais Promover a análise e debate de ideias em pequenos grupos. Posteriormente cada porta voz do grupo expõem as suas ideias e constrói-se um modelo com a fusão consensual de todos os grupos

Referências

Gomes, A. R. (2010). Promoção de experiências positivas em crianças e jovens: Programa de competências de vida. Promoção de experiências positivas em crianças e jovens: programa de competências de vida, 1–552.

Lopes, M. S.; Galinha, S.A. & Loureiro, M.J. (2010). Animação e bem-estar psicológico: metodologias de intervenção sociocultural e educativa. Chaves: Intervenção - Associação para a Promoção e Divulgação Cultural



CIE_UMa
Referência: UID/CED/04083/2019

9 a 11 de maio de 2019
Universidade do Algarve
Faro, Portugal