

ANEXO VII

Transcrição Do Diário de Bordo

SENTIR PARA SABER – AS PRÁTICAS ARTÍSTICAS E O DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS EM ALUNOS DO 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

SESSÃO 1 - “CRIAR COM SENTIMENTOS”

Data: 20 de maio de 2021

Registos do diário de bordo

A turma aderiu com entusiasmo às propostas, verificando-se motivação na realização de atividades que, segundo os alunos eram novas, P3 “nunca fizemos estas coisas”. Refira-se o facto de apesar de esta ser a primeira sessão da implementação do projeto, os conceitos relacionados com a área das emoções foram sendo abordados, desde o início do ano letivo.

A partir da observação das atividades percebeu-se, de forma geral, que a dinâmica relacional e afetiva do grupo indica que existe cooperação entre si, ainda que, por vezes, se observe a manifestação de algumas atitudes de intolerância, nomeadamente em relação a alguns alunos que demonstram ser mais vulneráveis e inseguros e, assim sendo, mais fáceis de serem alvos de crítica ou julgamento P2 “ela nunca quer fazer nada”, P9 “eles não sabem fazer nada de jeito” (...).

Observou-se por parte dos participantes, prazer e entusiasmo P12 “gostei tanto desta aula”, P4 “gostávamos de fazer mais estas coisas na escola”, P1 “a escola devia ser sempre assim” pelo espaço/tempo dedicados à expressão das suas ideias e sentimentos - ter espaço na escola para falar de si próprio, para se expressar, parece trazer mais confiança e segurança na forma como vão comunicando entre si, observando-se, à medida que a sessão decorre, uma maior tolerância nas atitudes, P13 “somos diferentes, mas acabamos por sentir as mesmas coisas”. P5 “Na escola gostava de poder dar mais a minha opinião, como fazemos aqui, isso dá-me tranquilidade!”

Apesar do entusiasmo, P7 “podemos fazer outra vez esta atividade?”, P12” quando estamos a criar estas histórias, sinto mais alegria e acho a escola menos chata”, empenho e criatividade revelados pela turma, percebeu-se, ainda assim, alguma dificuldade/distanciamento no recurso e familiaridade com as linguagens artísticas. P14“Mas é para fazer o quê?” P3“Como assim?” manifestando, a nosso ver, algum “distanciamento” ou pouca familiaridade com as práticas criativas, nomeadamente na articulação ou integração de diferentes linguagens artísticas em simultâneo.

Verificou-se que, ao realizarem as atividades propostas, as atitudes e comportamentos entre si, se manifestavam mais positivos. Tal percepção se deve ao contacto e relação que a dinamizadora já tinha, anteriormente ao início do projeto com os alunos, estes manifestavam, com alguma frequência, atitudes como queixas uns dos outros e de alguma intolerância nas suas divergências e sensibilidades, por exemplo quando tinham que chegar a um consenso relativamente à escolha de instrumentos musicais P8“eu já não quero fazer, porque eu fui o primeiro a escolher o tamborim”;P6 “é sempre a mesma coisa, ela quer decidir sempre tudo (...)

Observou-se que, quando os alunos estão entusiasmados na realização deste tipo de atividades expressivas, acontece uma melhoria ao nível da comunicação entre si, que se manifesta mais tolerante e empática.

Reforça-se a ideia, referindo que se sentiu durante a realização dos trabalhos de grupo, maior cumplicidade e cooperação entre si, que, segundo os alunos, aquando da reflexão, se deve ao facto de terem que desempenhar e representar outros papéis (quando realizavam as dramatizações), e também por terem que, em grupo, superar desafios e encontrar soluções criativas. P4 “gostávamos de fazer mais estas coisa na escola”, P1 “a escola devia de ser sempre assim.

No final da sessão, ainda durante a reflexão, vislumbraram-se algumas atitudes e comentários que revelaram uma turma alegre e motivada, P8“adorei esta aula”, P6 “podemos fazer isto mais vezes?”

SESSÃO 2 - “AUSCULTAÇÃO – O QUE SINTO?”

Data: 27 de maio de 2021

Registos do diário de bordo:

Os alunos manifestaram entusiasmo e motivação nas atividades propostas P2 “adoro as tuas aulas”, P5 “todas as aulas deviam ser assim”. Percecionou-se, pelos diálogos e alguns comentários, P9 “somos mais iguais do que às vezes parece”, que a partilha de sentimentos comuns proporcionou um ambiente de maior empatia e amabilidade, observando-se atitudes de interação positivas como paciência e respeito, relativamente à escuta e observação que faziam aquando da intervenção uns dos outros.

Observou-se que os objetos simbólicos como o baú, o cofre e as gavetas das emoções facilitaram/ auxiliaram a visualização de alguns processos internos, facilitando, assim, a sua autoconsciência, P5 “dentro de nós existem muitas gavetas e quando estão desarrumadas ficamos confusos”.

Percecionou-se ainda, que o grau de afeto e empatia de que é nutrida a relação entre nós, professora/alunos, tem sido facilitador destas dinâmicas, indicando que o grupo se sente num ambiente de confiança, P2 “nunca pensei ser possível gostar tanto assim de uma professora, sem ser meu pai ou mãe”.

Após esta atividade a dinamizadora chamou a atenção para o facto de, quando queremos sentir uma emoção, se colocarmos o corpo em determinadas posturas, pode ser um auxílio para aceder a essa emoção almejada, por exemplo, se precisamos de coragem, experimentar a colocar o corpo numa postura de guerreiro (...), reconhecendo a consciência corporal e a autoconsciência como primeiros passos para a autorregulação emocional.

SESSÃO 3 - “KIT BOX – CONSTRUÇÃO”

Data: 17 de junho de 2021

Registos do diário de bordo:

A dinamizadora e os alunos dialogaram sobre as diferentes possibilidades de elaboração da *Kit Box*, bem como a sua finalidade de facilitar/auxiliar a compreensão e organização das ideias, pensamentos e emoções no quotidiano.

Deu-se, assim, início à elaboração da *Kit Box*, enquanto estratégia de regulação emocional, com o intuito de promover a identificação, a autoconsciência e a organização de emoções, bem como estratégia de relaxamento e concentração. Foi realizada uma discussão sobre os elementos a seleccionar e que fizessem sentido integrar, enquanto *Kit*, a *Kit Box*. Os alunos optaram por integrar “emojis” (representações gráficas com expressões emocionais), usadas para transmitir uma ideia, uma emoção ou um sentimento), facilitando a identificação das emoções sentidas e que, P3 “às vezes confundimos”, e, por isso, os diferentes emojis poderiam auxiliar na identificação; um caderno de bordo, possibilitando registar informações do seu mundo interno como pensamentos, desejos, medos e eventos vividos, ou simplesmente para desenhar, porque tal como temos vindo a refletir as ideias e sensações podem ser comunicadas de várias formas, que não apenas a verbal; um balão (transformado em bola) com farinha ou arroz, para massajar as mãos quando, por exemplo, se sente nervosismo ou irritabilidade, facilitando o relaxamento; um desenho em forma de mandala (círculo composto com figuras geométricas e que é utilizado em práticas de meditação), como facilitador de concentração e uma fotografia de grupo, para lembrar que tudo com significado passa pelos afetos e pela ligação ao outro, como forma de lembrar a importância da afetividade nas relações Intra e interpessoais.

Enquanto seleccionavam os materiais e iniciavam a construção da caixa foram ouvindo música de fundo, foram cantando canções que se lembravam e de que gostavam, observando-se uma harmonia do canto em conjunto, ou seja, quando um participante começava a cantar algo que todos conheciam, começavam todos a cantar em conjunto, sem, contudo, se observar que tal lhes impedia o foco e a concentração na elaboração do seu objeto. Sempre que os alunos tivessem “necessidade”, levantavam-se para se movimentar ou alongar. O P5 e o P14 levantaram-se e abraçaram-se.

Constatou-se grande motivação e envolvimento nas ações para a elaboração da sua Kit Box, talvez, por um lado, pelo facto de terem total liberdade de escolha nas ações como colar, cortar, montar, pintar..., e talvez, por outro lado, porque as suas ações e escolhas criativas se relacionavam com o seu mundo interno.

Observou-se que a turma estava descontraída, concentrada e focada durante a realização das atividades, manifestando uma atitude de empenho e motivação P2“nós estamos a adorar fazer isto professora”, P7“as aulas deviam ser sempre assim!”.

Proporcionou-se um ambiente livre e descontraído e, nesse sentido, os alunos tiveram a possibilidade de se levantar e interromper as atividades plásticas, inerentes à construção da Kit Box, para descontraír, cantar ou dançar, não se observando que tal comprometesse a tarefa em curso, mas, antes pelo contrário, percebeu-se que o grupo relaxava e ganhava novo fôlego quando alternava ações.

No decorrer destas três sessões tem-se vindo a perceber o desenvolvimento de atitudes de maior afeto e expressão de empatia, observando-se a forma como partilhavam os materiais e utensílios necessários à realização das atividades plásticas, e à forma como comunicavam entre si e partilhavam opiniões e ideias, de forma afável e não agressiva ou competitiva, como muitas vezes se observava durante as aulas de música ou noutras aulas, segundo os colegas das AEC relatavam.

SESSÃO 4 - Kit Box – Continuação e ponto da situação

24 de junho de 2021

Registos do diário de bordo:

Nesta sessão começámos por fazer alguns movimentos corporais de forma a alongar o corpo e fizeram-se algumas respirações orientadas pela dinamizadora, a fim de facilitar o relaxamento e a concentração.

Partilhámos algumas ideias, de forma a lembrar e a integrar alguns conceitos que estiveram na base do projeto. Refletiu-se sobre o que são e para que servem as emoções, sobre a importância e a utilidade da expressão artística na regulação das emoções, para isso foram utilizadas algumas questões norteadoras do diálogo como, “é possível saber e aprender sem sentir?” “A arte ajuda a sentir? – de que forma?”. Foi um debate livre em que alguns alunos participaram mais do que outros, no entanto percebeu-se que, de forma geral, manifestaram compreender o que são as emoções e a importância das mesmas P1 “Se não tivéssemos emoções não conseguíamos tomar decisões”, P5 “as emoções dão-nos informações sobre nós”, P2 “a imaginação ajuda-nos a ser mais o que queremos ser”; P8 “quando estamos a fazer estas coisas não penso em coisas más”; P14 “adoro fazer estas coisas, porque é que não podemos fazer mais vezes? fazem-me sentir bem!”.

Observou-se, uma vez mais, um grupo interessado e motivado, descontraído e inspirado, percebendo-se um ambiente alegre e de boa disposição. O P3 levantava-se e dançava e de seguida voltava à mesa e continuava o seu trabalho, o P6 e o P9 cantarolavam enquanto trabalhavam nas suas Kit Box.

Tem-se destacado um ambiente de afeto, tanto na relação com a dinamizadora, como na relação entre os participantes, o P5 e o P14 levantaram-se e abraçaram-se, dirigindo-se para a dinamizadora comentando: “vamos ter tantas saudades das tuas aulas”, no entanto continua a perceber-se que tais atitudes espontâneas não impediram que se concentrassem e empenhassem na execução dos seus trabalhos.

Reforça-se a percepção de que a alternância das ações (cantar, desenhar, dançar...) não prejudica o desempenho das atividades propostas, mas pelo contrário, parece promover descontração, facilitando, até a concentração. Observou-se entusiasmo nas suas ações

criativas, “nós adoramos as tuas aulas”, P10“era bom poder fazer isto com a nossa professora” (titular).

Refira-se ainda, a naturalidade e a liberdade que o grupo foi, sessão a sessão, adquirindo na expressão dos seus sentimentos, bem como, menos insegurança e dúvidas que antes manifestavam, aquando da execução das atividades, para eles, diferentes, P12, “mas como? “P14” é para fazer o quê?!” P7“não sei fazer!”. As suas inseguranças perante experiências novas foram dando lugar a atitudes mais confiantes no acatamento das propostas, percecionando-se uma menor preocupação relativamente ao receio de não saber fazer ou de errar. Foi-se visionando comportamentos mais seguros, descontraídos e espontâneos na execução das atividades P4 “afinal decidi fazer desta maneira (...)”, P2 “vou desenhar assim no meu diário de bordo”, “P12 “vou optar pela farinha, afinal não quero colocar arroz (...)”.

No que diz respeito à relação entre a saúde emocional e as práticas artísticas considerou-se que os alunos estavam sensíveis a essa relação e à sua importância, partilhando comentários como, P4 “quando estamos a pintar ou a inventar uma história, sentimo-nos bem porque estamos a ser livres”, P7“aqui podemos mostrar o que pensamos”, P13“sinto-me relaxada quando estou a pintar e a cantar ao mesmo tempo”. A restante sessão, até à canção do adeus, decorreu com a preparação da finalização da *Kit Box*.

SESSÃO 5 - “A Recolha e a Partilha”

Data: 01 de julho de 2021

Registos do diário de bordo:

Nesta última sessão continuou-se com a observação e partilha de opiniões sobre os trabalhos concluídos.

Executaram-se alguns alongamentos e respirações, recorrendo ao gongo (instrumento musical).

Foi realizada a entrevista semiestruturada, *focus group*, percecionando-se que, de forma geral, os alunos ficaram despertados para a importância das emoções no nosso dia a dia, manifestando capacidade de associar ideias e conceitos sobre as emoções, as práticas artísticas e a criatividade P5 “Fazer atividades artísticas faz-nos sentir bem, ficamos mais bem-dispostos”. P10 “Consigno compreender melhor o que sinto”.

Em jeito de conclusão a turma partilhou algumas ideias e emoções sobre a experiência vivida, P8 “adorei que nos tivesses escolhido para o teu projeto”; P5 “Vou ter tantas saudades tuas”; P1 “Gostava tanto que fosses para a minha escola”; P9 “a escola devia ter mais artes, não era tão chata!”; P7 “Estas aulas fazem-nos bem, porque ficamos mais calmos e tranquilos”, P14 “É mau não continuarmos mais com este projeto, nós gostamos das aulas assim”.

Esta última sessão foi bastante emotiva, com grandes manifestações de afeto como abraços, sorrisos, lágrimas e promessas de reencontros.