

Título da atividade/sessão

Conexões Positivas e Bem-Estar: Cuidar das Relações, no Digital e no Quotidiano

Investigadores/as/ dinamizadores/as da sessão e contacto

Nome: Inês Amaral, Marta Mascarenhas, Patrícia Santos, Rita Basílio de Simões, Rita Santos e Tatiana Moura

E-mail: inesamaral@ces.uc.pt; martamascarenhas@ces.uc.pt; patriciasantos@ces.uc.pt; ritabasiliosimo@ces.uc.pt; rita@ces.uc.pt; tatiana@ces.uc.pt

Apresentação

Os comportamentos online na adolescência têm gerado debate, suscitando preocupações entre famílias e profissionais, em parte devido à série Adolescência. Nesta sessão, os/as estudantes irão explorar estratégias para construir relações saudáveis, refletir sobre emoções e desenvolver competências de autorregulação. Através de jogos e debates, pretendemos criar um espaço seguro de partilha, promovendo empatia, pensamento crítico e comportamentos seguros no digital e no quotidiano.

Objetivos

Partilhar informação e ferramentas que favoreçam a construção de relações interpessoais positivas, baseadas no respeito, na empatia e no cuidado mútuo; Identificar sinais de uma relação saudável e distinguir esses sinais dos de uma relação prejudicial ou tóxica; Explicar e refletir sobre de que forma as relações positivas e saudáveis contribuem para o bem-estar mental e emocional; Refletir sobre experiências pessoais e aplicar estratégias de autocontrolo e autorregulação perante críticas, conflitos ou pressões sociais; Conhecer e utilizar uma linguagem adequada e respeitosa para expressar emoções, falar sobre saúde mental e dificuldades, evitando termos pejorativos; Analisar comportamentos online e adotar atitudes seguras e responsáveis no ambiente digital, desenvolvendo competências de literacia digital.

População-alvo	
	Estudantes 2º Ciclo Ensino Básico (5º ao 6º ano)
	Estudantes 3º Ciclo Ensino Básico (7º ao 9º ano)
	Estudantes Secundário/Técnico-Profissional (10º ao 12º ano)

Formato(s) geral da atividade	
	Palestra
x	Oficina
x	Debate em mesa redonda ou tertúlia
	Outro:

Formato (contexto)	
x	Presencial
	Virtual
	Presencial ou virtual conforme circunstâncias

Atividades/Tecnologias educativas	
	Apresentação/exposição oral com ou sem suporte audiovisual
	Improvisação e adaptação às resposta, interesses e necessidades do grupo
	Secção de "Perguntas e Respostas"
x	Diálogo reflexivo guiado em grupo
x	Discussão livre em grupo

x	Discussão em pequenos grupos
x	Análise e discussão de estudos de caso
	Exercícios experienciais
	Manipulação e experimentação de materiais (Atividades "Hands-on")
x	Cenários simulados e/ou jogos de papéis
	Trabalho/exercícios individuais
	Trabalho de grupo
	Atividades artísticas
	Utilização de plataformas e recursos virtuais

Outras informações	
Duração média (minutos)	90
Sessão adaptável a pedido	Talvez, sob consulta.
Recursos e condições necessárias	Sala com dimensão adequada e mobiliário móvel, que permita reorganizar o espaço de forma a potenciar a reflexão e a interação em grande grupo. Papel e canetas para a realização de um dos exercícios propostos. Criação de um ambiente seguro e acolhedor, que favoreça a partilha, o debate e a reflexão.
Âmbito geográfico	Distrito de Coimbra.
Outras notas	