



GIPA (ON-LINE)

GRUPOS DE INTERVENÇÃO PARA A ANSIEDADE

ADAPTAÇÃO E@D

O que são os GIPA?

Pequenos grupos de alunos (5 a 7), que em sessões quinzenais e depois do horário escolar, trabalham estratégias para gerir a Ansiedade e as dificuldades emocionais sentidas no E@D.

Nota: os alunos não necessitam de estar na mesma turma nem mesmo ano letivo.

Como?

Dinâmicas de grupo e actividades práticas realizadas através da plataforma ZOOM;

Em que horários poderão ser realizados os grupos:

Em horário que não interfira com o horário escolar dos grupos (agendamento com grupo);

Pertinência:

- A escola apresenta-se como um contexto fulcral na preparação para a vida, devendo, para além da abordagem educacional, proporcionar um desenvolvimento emocional e social mais saudável (Almeida, Valentini, & Berleze, 2009; Gaspar, 2010; Goldman et al. 2016).
- Necessidade cada vez mais notória de transmitir competências de gestão de ansiedade aos alunos do INETE.
- Os períodos de confinamento, isolamento social e adoção de medidas, nomeadamente o E@D, é uma situação nova e pode ser causadora de stress.
- Acompanhamento especializado para o maior número de alunos;

Objectivos:

- Promoção de estratégias para a gestão da Ansiedade (ex: ansiedade de desempenho escolar; ansiedade social);
- Promoção de estratégias para gestão emocional no E@D (estratégias comunicação na dinâmica familiar; estratégias de gestão de conflito; estratégias de manutenção do rendimento escolar, entre outros);

Os alunos podem inscrever-se através do e-mail:

pcaldeira@inete.net

Como e quando pode ser divulgado:

- Colaboração dos Orientadores Educativos (e-mail de turma; *Whatsapp* de turma; aulas de Orientação Educativa; e-mail de Encarregados de Educação);
- Redes Sociais do INETE;
- Reunião Geral com Encarregados de Educação;

Data de Início e Duração:

- Início do E@D.
- Cada grupo terá a duração de 8 sessões;

Poderá ser ajustado mediante as necessidades dos alunos que fazem parte do grupo;

Dinamizado por:

Patrícia Caldeira

Psicóloga Clínica do INETE-Instituto de Educação

Técnica.