

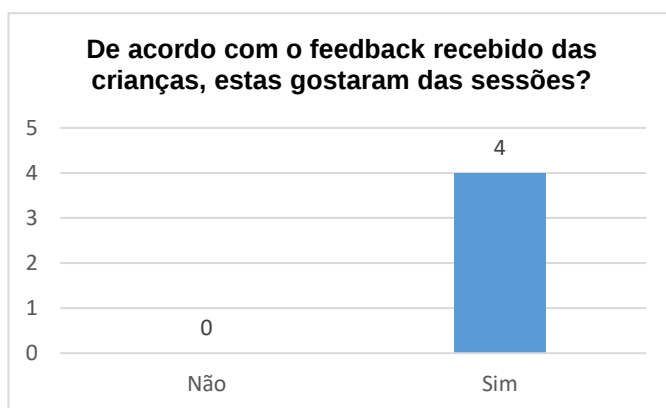
Avaliação Final do Projeto

Foi pedida uma avaliação do projeto, no final da implementação das sessões a cada uma das quatro turmas, através de questionários às educadoras (4) e aos encarregados de educação (27).

No entanto, o Universo desta avaliação é de 4 educadoras e 25 encarregados de educação (dado que 2 não entregaram a avaliação).

➤ Avaliação pelas Educadoras:

1.

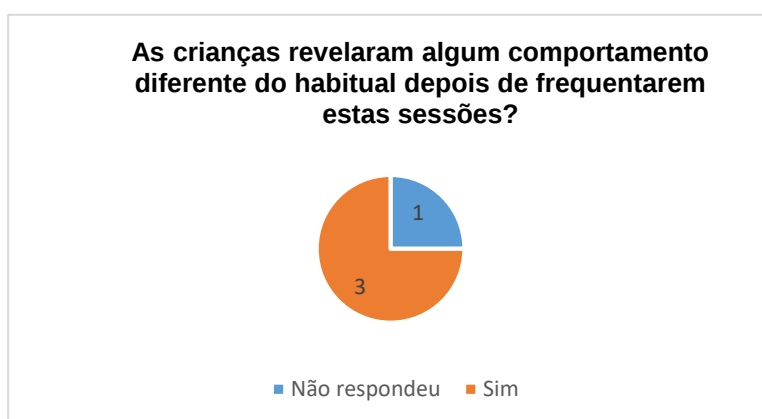


Porquê?

Aprenderam técnicas de concentração e de relaxamento – 1 resposta

Porque partilharam o que aprenderam com os colegas na sala, ensinando-lhes quais são os cinco princípios de Reiki – 1 resposta

2.

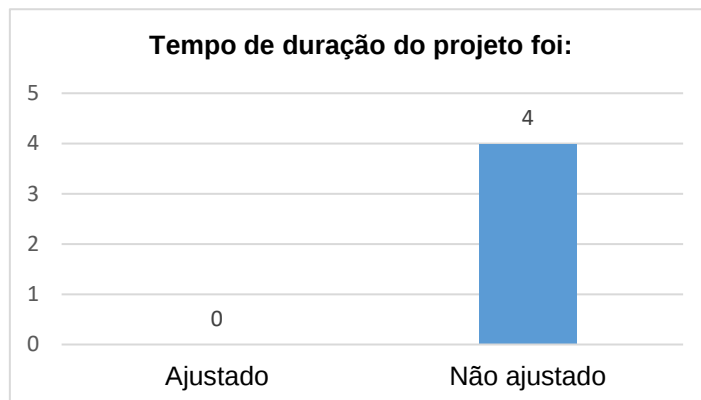


Se sim, especifique: Saber respirar e acalmar – 1 resposta

Mais calmos e o nível de concentração aumentou – 1 resposta

As crianças adotam, por vezes, no dia-a-dia os princípios do Reiki
– 1 resposta

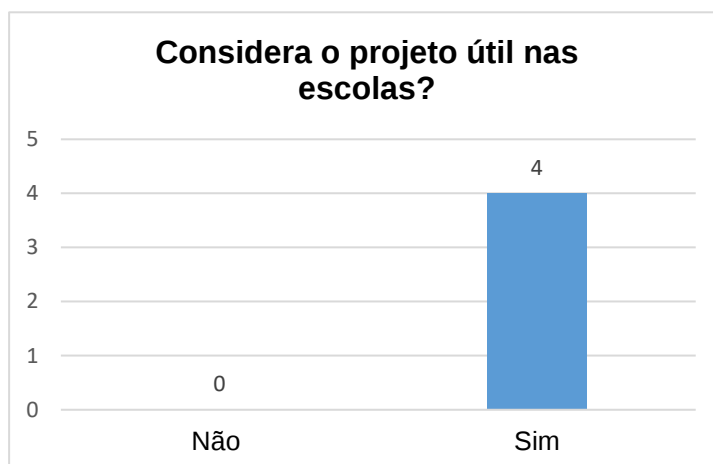
3.



Porquê?

Pouco tempo, deveria ser até final do ano letivo – 4 respostas

4.



Porquê?

Leva as crianças a estarem concentradas e serem responsáveis, tendo que aplicar os princípios de Reiki – 1 resposta

Benefícios observáveis na regulação do comportamento – 1 resposta

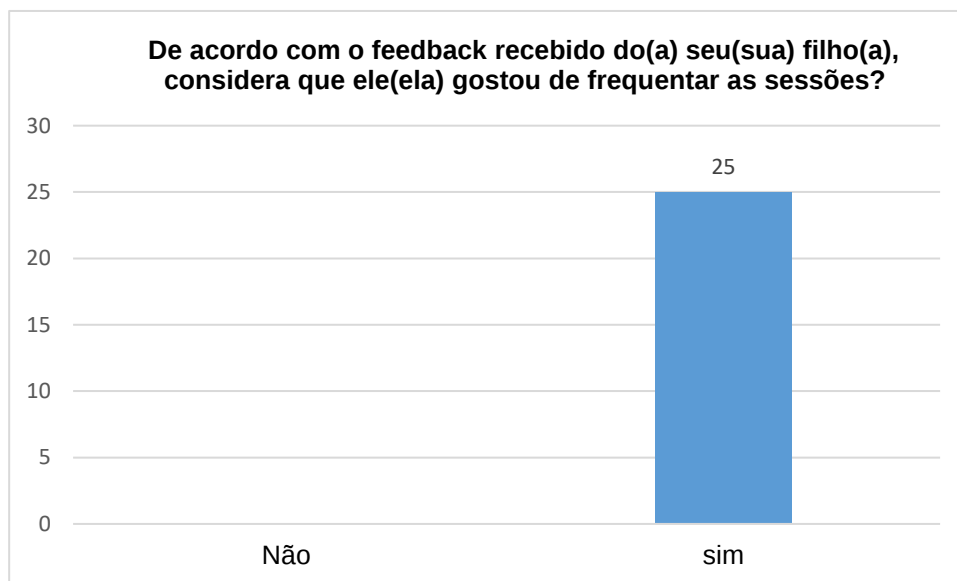
Porque considero importante todos os valores que o Reiki “vive” para a formação das crianças e de todos – 1 resposta

5. Comentários/Informações que considere úteis:

- ❖ Atividade importante no contexto escolar deveria ser mais tempo para um melhor e mais correto feedback – 1 resposta
- ❖ Projeto novo com uma filosofia nova – 1 resposta
- ❖ Sugiro uma formação/conferência onde se desse a conhecer o que é o Reiki – 1 resposta

➤ Avaliação pelos Encarregados de Educação:

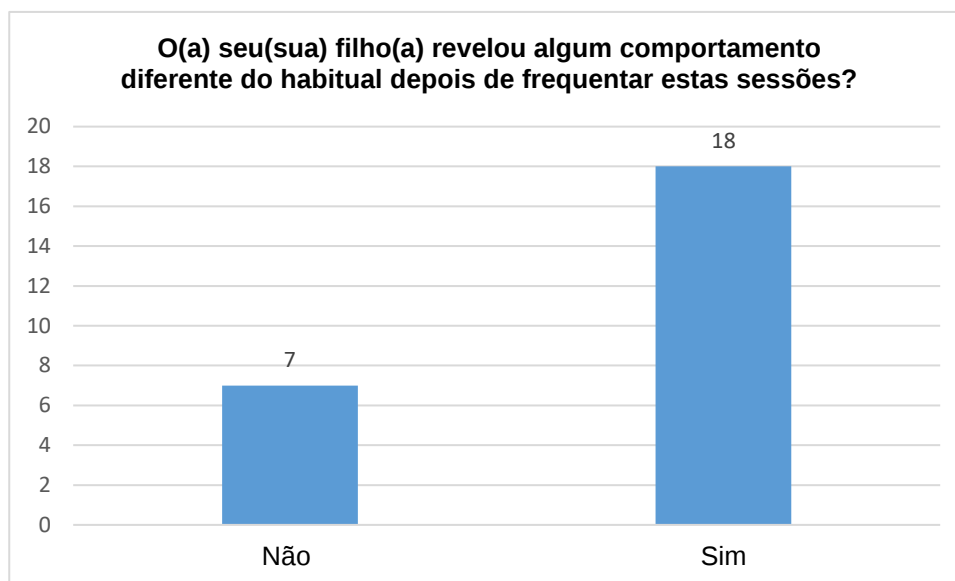
1.



Porquê?

- ❖ Porque falava das sessões com alegria e vontade de repetir – 1 resposta
- ❖ O meu filho começou a estar mais calmo e a pensar mais na vida (como ele dizia, às vezes, estava a pensar no futuro) – 1 resposta
- ❖ Porque falava o que tinham feito na aula, de forma positiva – 6 respostas
- ❖ Gostou muito e gostou de sentir controlo em si próprio, beneficiando positivamente o seu crescimento equilibrado – 1 resposta
- ❖ Sente-se tranquilo/calmo – 4 respostas
- ❖ Porque o ajudou na concentração – 2 resposta
- ❖ Porque gostou muito da experiência – 1 resposta
- ❖ Porque demonstrou sempre bastante interesse e entusiasmo quando se referia ao Reiki – 4 respostas
- ❖ Porque “sentia o Reikinho” – 1 resposta
- ❖ Aprendeu muito e divertiu-se – 1 resposta
- ❖ As aulas fazem o filho feliz – 1 resposta
- ❖ Porque meditava e dizia que gostava das aulas – 1 resposta
- ❖ Porque mostrou-lhe novas formas de se relacionar consigo próprio – 1 resposta
- ❖ Mais calma, a agitação noturna passou e gostou muito da meditação – 1 resposta
- ❖ Achou engraçado porque lhe explicaram como acalmar – 1 resposta

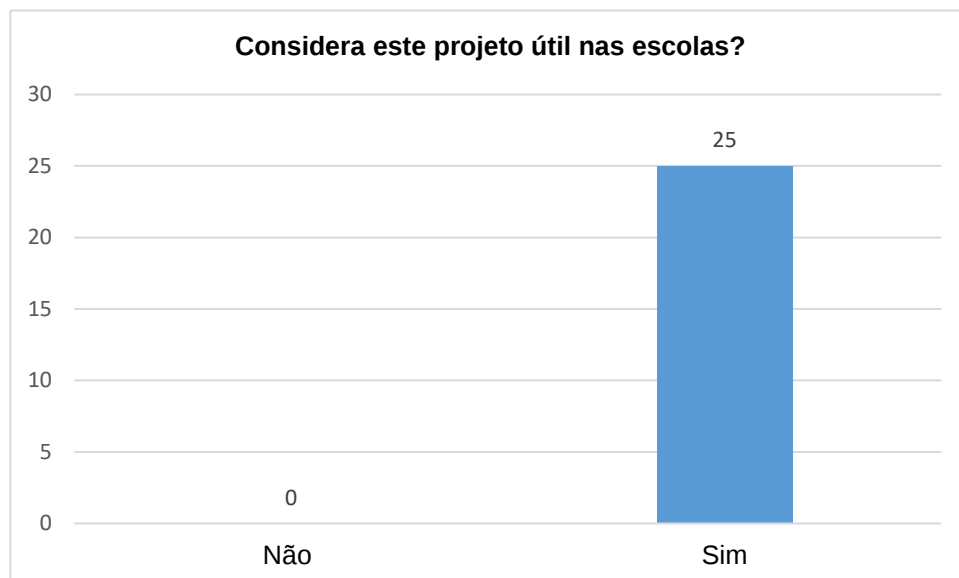
2.



Se sim, assinale uma ou mais opções abaixo indicadas:

- **Perdeu o(s) medo(s). Qual (quais)?**
 - ❖ Do escuro – 5 respostas
 - ❖ De estar sozinho em casa, durante o dia – 1 resposta
 - ❖ De dormir sozinha – 1 resposta
 - ❖ Agitação noturna – 1 resposta
- **Está mais calmo(a) – 10 respostas**
- **O nível de concentração melhorou – 8 respostas**
- **Outro(s). Especifique:**
 - ❖ Sente-se melhor amigo – 1 resposta
 - ❖ Mais atento – 1 resposta

3.



Porquê?

- ❖ Tudo o que seja para o bem-estar emocional das crianças é bem-vindo – 1 resposta
- ❖ Este projeto ajuda a que as crianças relaxem e se acalmem – 1 resposta
- ❖ Para as crianças terem um conhecimento mais abrangente – 1 resposta
- ❖ Melhora o nível de concentração e de obediência – 1 resposta
- ❖ Para se tornar mais calmo, obediente, amigo e responsável – 1 resposta
- ❖ É uma nova visão de vida, diferente – 1 resposta
- ❖ O Reiki ajuda a canalizar as energias de forma concreta e benéfica – 1 resposta
- ❖ Ajuda ao nível da concentração – 3 respostas
- ❖ Porque incentiva e ajuda as crianças – 1 resposta
- ❖ Por permitir as crianças conhecer outras realidades, por vezes não acessíveis a todos – 1 resposta
- ❖ As terapias através da mobilização de energias são positivas e, comprovadamente, têm impacto nos comportamentos – 1 resposta
- ❖ Desenvolvimento geral das crianças (físico, mental, social) – 1 resposta
- ❖ Ajuda a perder medos – 1 resposta
- ❖ Ajuda na interação com os outros e a respeitar os mesmos – 1 resposta
- ❖ Porque trata de vários aspetos fundamentais da vida e os prepara, à maneira do Reiki, para os mesmos – 1 resposta
- ❖ Porque efetivamente nós somos energia logo quanto mais cedo aprendermos a lidar com ela melhor – 1 resposta
- ❖ Ganhou competências principalmente de ser amigo e agradecido – 1 resposta
- ❖ Novas experiências, enriquecedora – 1 resposta

4. Comentários/Informações que considere úteis:

- ❖ O Reiki proporcionou um bom desenvolvimento pessoal, desenvolveu a inteligência emocional, pena não ter maior duração na escola, até ao fim do ano – 1 resposta
- ❖ O Reiki deveria ser instituído disciplina nos colégios e escolas – 1 resposta
- ❖ Devem continuar com este projeto nas escolas, uma vez que os ajuda muito na concentração – 1 resposta
- ❖ Deveria de ser mais aulas para obter resultados – 1 resposta
- ❖ Fazer uma aula com os pais para que estes percebam melhor o que é – 1 resposta
- ❖ Por efetivamente ter sido uma atividade que cativou bastante o interesse do meu filho, a minha proposta seria manter este projeto e estendê-lo ao 1.º ciclo, penso que seria bastante útil. Por ser uma grande mudança na vida das crianças e deste modo ajudá-las a manter o equilíbrio e ajudá-las a manter a concentração durante as aulas e o estudo – 1 resposta
- ❖ É um projeto que merece continuidade, por exemplo, enquanto atividade extracurricular – 1 resposta
- ❖ Este projeto abre novos horizontes nas crianças sendo uma mais valia para o seu desenvolvimento pessoal e social – 1 resposta
- ❖ Pena de não ter sido introduzido mais cedo. Esperamos que para o ano seja uma atividade do princípio do ano letivo para que possa haver mais evolução – 1 resposta
- ❖ Obrigada pelos seus ensinamentos e paciência. Esperamos que seja uma atividade a integrar no currículo disciplinar dos nossos filhos – 1 resposta
- ❖ A meditação é uma ferramenta que aumenta a concentração e ajuda na estabilidade emocional; introduzir a meditação numa prática diária seria muito vantajoso para as nossas crianças – 1 resposta
- ❖ A essência deste projeto parece-me essencial na sociedade de hoje. O despertar das consciências dos miúdos de hoje para temas tão básicos mas tão pertinentes como: amizade, agradecimento, execução das tarefas com alegria,... Obrigada, também aprendi muito – 1 resposta
- ❖ Ensina às crianças uma outra filosofia de vida, uma calma que infelizmente no dia-a-dia é difícil os pais conseguirem seguir – 1 resposta
- ❖ Este tipo de projetos ajuda as crianças a “combater” os seus medos. Ajuda-os a aprender como se manterem calmos – 1 resposta

➤ **Considerações finais pela docente responsável pelo projeto:**

Este projeto, que abarcou os meninos com cinco anos da escola básica do Sacapeito, teve como finalidades principais ajudar as crianças a serem mais calmas, mais concentradas e a desenvolverem competências no domínio do desenvolvimento pessoal para uma melhor integração das mesmas no 1.º ciclo. Cada grupo/turma teve cerca de treze sessões.

Feita esta avaliação e auscultadas também as crianças, devo referir que estas gostaram das sessões e que os objetivos anteriormente referidos foram atingidos (ainda que o número de sessões por turma tenha sido limitado). De facto, dos 25 pais que responderam ao inquérito, 18 disseram que os seus filhos mudaram de comportamento, nomeadamente alguns referiram o facto de terem ficado mais calmos e com um nível de concentração melhorado (facto corroborado pelas educadoras), sendo que alguns deles perderam alguns medos como o do escuro e de ficar/dormir sozinhos.

Por outro lado, todos os encarregados de educação admitiram tratar-se de um projeto útil nas escolas sendo que alguns apresentaram como sugestão a continuidade deste projeto.

Parti para este projeto com a consciência de que o mesmo não deveria ser implementado a turmas com mais de seis alunos mas esta experiência veio reforçar ainda mais esta ideia. De facto, na turma com onze alunos senti que não havia espaço para os deitar no chão de forma a experimentarem outra forma de relaxamento. Por outro lado, também senti mais dificuldades em intensificar os momentos de relaxamento neste grupo por ser constituído por algumas crianças com níveis muito baixos de concentração e de temperamento muito agitado. Repartindo este grupo em dois talvez se conseguisse dar maior atenção a estes casos e poder, assim, contribuir para melhores resultados, embora eu tenha reconhecido que houve efetivamente, mesmo assim, resultados positivos visíveis.

Devo sublinhar o apoio incondicional por parte das educadoras e pessoal não docente, que me acolheram prontamente no seu ambiente escolar.

Estou grata a todos aqueles que acreditaram, a priori, neste projeto como sendo útil no desenvolvimento das crianças. A avaliação do projeto assim o demonstrou.

Uma palavra de agradecimento, ao senhor diretor do agrupamento, às educadoras, aos pais (que permitiram a frequência dos seus filhos) e, por último, às crianças que tanto me ensinaram.

23-06-2018

Berta Simão