

## Abstract

### **Projeto A Casa das Emoções**

Ser emocionalmente inteligente representa ter a extraordinária capacidade de se motivar a si próprio e persistir, controlar os seus impulsos, gerir o seu estado de espírito e sentir empatia (Goleman, 2010). Esta capacidade não é determinada pela nossa genética. Contrariamente, são os episódios que vivemos que definem hábitos emocionais, os quais conduzir-nos-ão ao longo da nossa vida. Neste enquadramento, importa proporcionar desde cedo oportunidades que atuem como estímulos para o desenvolvimento de competências emocionais e sociais, potenciando um crescimento saudável. Embora este processo se inicie na primeira infância, o desenvolvimento cognitivo que ocorre por volta dos 4/5 anos revela-se como um precioso marco para o incremento e desenvolvimento das competências que permitirão gerir e controlar as emoções futuramente. A maturidade de alguns circuitos neuronais, que ocorre durante este período, eleva de forma significativa as capacidades de diálogo, de partilha e reflexão, contribuindo para o incremento da capacidade de autorregulação emocional. Esta capacidade tem consequência direta em aspetos como concentração, recuperação da memória, compreensão, raciocínio, criatividade e desempenho de tarefas pelas crianças (Immordino-Yang & Damásio, 2007). Desta forma, programas de educação emocional em idade pré-escolar revelam-se fundamentais, já que atuam como alavancas para um desenvolvimento socio-emocional harmonioso, ao invés de atuarem como agentes paliativos de resolução de situações problema já instalados.

Neste cenário, surge o Projeto “A Casa das Emoções”, o qual se desenrola com base num personagem central, a Guardiã, que envia as suas Mensageiras para apresentarem às crianças um conjunto de desafios, que as incentivam a refletirem sobre as suas emoções e sobre experiências relacionadas com aspetos essenciais ao seu bem-estar. O espaço do grupo é apresentado com a estrutura de uma casa, a Casa das Emoções, e relacionados com a mesma a Guardiã vai enviando tarefas e desafios às crianças e educadores. O contexto mágico proporcionado pelo projeto que apela à imaginação, à resolução de problemas e à conquista constante, permite que as mensagens de cada sessão sejam assimiladas pelas crianças e que estas as integrem fazendo “parte de si” e acabem por influenciar positivamente quem está ao seu redor. Atividades quinzenais em sala, tarefas ricas em aprendizagens, sessão intergeracional, momentos para pais e um encontro final muito especial, são ingredientes que enriquecem o percurso de ação deste projeto. No presente ano letivo está a decorrer junto de 315 crianças de pré-escolar (ensino público e privado) e respetivas famílias, tendo ultrapassado as 2000 crianças até à presente data. A avaliação do projeto tem destacado um impacto positivo na capacidade de conhecimento emocional, bem como na autorregulação emocional das crianças e evidenciado uma forte adesão das famílias que se reflete numa maior proximidade com o contexto escolar.

No ICCA será apresentada a metodologia e mecanismos de avaliação do projeto, bem como testemunhos dos vários intervenientes no projeto (educadores de infância, crianças e cuidadores).