



Este projeto foi iniciado numa turma do ensino secundário, em que os alunos eram “convidados” a participar, a dialogar, a pensar, a expor, a partilhar os seus sonhos, as suas ambições, as suas dores e os seus pensamentos através de atividades práticas muito simples:

- Reflexão sobre frases e pensamentos
- Leitura e análise de pequenas histórias
- Preenchimento de mini -questionários e reflexão sobre os mesmos
- Exercícios de relaxamento e meditação

Através da utilização de um diálogo descontraído, sem julgamentos ou punições, os alunos entram no seu mundo interior, partilhando o que sentem no momento. O despertar do melhor que existe em cada um, valorizar as suas capacidades, repensar as suas atitudes e incentivar para um comportamento responsável. Os alunos mostraram grande interesse por estas sessões, porque tinham a oportunidade de falar, de partilhar, de aprender coisas novas que os faziam, pensavam e refletiam.

Ao criar esta empatia com os alunos, ao ouvi-los, ao percebê-los, ao conhecê-los um pouco melhor, obtém-se em troca um bom ambiente em sala de aula, um cumprimento das tarefas que tinham de realizar.

Este projeto surgiu da necessidade de proporcionar aos alunos um tempo de reflexão, introspeção e auto conhecimento através de atividades práticas diversas, de forma que possam redescobrir o melhor que cada um tem dentro de si.

