



Erasmus+



Co-funded by
the European Union

© Disciplina Positiva em Escolas Europeias , 2025¹

2023-1-HU01-KA220-SCH-000156486



T-TUDOK

Centre for Knowledge Management
and Educational Research Inc.

Competências para a vida em ação: Perspetivas de alunos e
professores sobre o impacto do programa *Disciplina Positiva nas*
Escolas Europeias
ESTUDO DE IMPACTO

***Autores:** Anita Kaderják, Silvia Németh, Olivier Sorel*

¹Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são exclusivamente da responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as posições da União Europeia ou da Fundação Pública Tempus. Nem a União Europeia nem a autoridade responsável pela concessão podem ser responsabilizadas por essas opiniões.

Índice

Sumário Executivo	4
Método de Investigação	6
Resultados das sondagens online aos alunos.....	7
Características da Amostra.....	7
A VOZ DOS ALUNOS – O que acharam das aulas de LifComp?.....	8
Familiaridade com os conceitos de LifeComp	11
Impact of the Positive Discipline Program on Students’ Soft Skills.....	12
Mudanças nas competências assertivas de resolução de problemas dos alunos	15
Sondagem online aos alunos – resumo dos resultados.....	15
Análise dos Focus Groups.....	16
Participantes	16
Método	16
Procedimento.....	20
Análise dos Focus group – Conhecimento do programa.....	20
Uma nova relação consigo próprio.....	21
Um melhor conhecimento do outro.....	22
Uma relação mais pacífica com o outro	22
Uma postura educacional diferente	22
Uma caixa de ferramentas	23
Experiências do programa de disciplina positiva	23
Avaliação do Programa	24
Balanço da Sala de aula.....	24
Balanço Global.....	24
Recomendações para o programa de disciplina positiva.....	25
Os limites do programa	25
Posturas e atitudes em relação a situações de conflito	25
Atmosfera e atitudes dentro dos grupos	27
Discussão.....	28
Grupos focais de alunos – Resumo dos resultados	31
As experiências de implementação do projeto de Disciplina Positiva – refletidas nas entrevistas com professores.....	32

O impacto do projeto no trabalho pedagógico	33
Experiências de implementação do programa.....	35
Os melhores momentos do programa	36
Desafios da implementação.....	37
Oportunidades para aumentar a eficácia do programa	39
O programa nas instituições participantes.....	39
Entrevistas com professores – Resumo dos resultados	40

Sumário Executivo

O objetivo do presente Estudo de Impacto é demonstrar os efeitos do projeto KA220-SCH Disciplina Positiva nas Escolas Europeias nas seis escolas onde foi implementado durante o período de 2023 a 2025, nos países parceiros: Hungria, França, Portugal, Polónia, Bulgária e Macedónia do Norte.

O programa foi introduzido nas escolas como uma atividade extracurricular dedicada, integrada no horário escolar sob o nome Aulas de Competências para a Vida (denominadas *LifeComp*, sessões de 45 minutos). A T-Tudok Inc., enquanto organização parceira e entidade especializada em investigação educacional, foi responsável por avaliar o impacto do programa, tanto nos alunos como nos professores, a partir de múltiplas perspetivas.

Os professores participaram no projeto durante um período de dois anos: o primeiro foi dedicado à preparação e formação profissional, enquanto o segundo se centrou na implementação em sala de aula. Os alunos foram introduzidos à metodologia no segundo ano do projeto. Os pais também participaram através do componente Pais a Ajudar Pais, que facilitou a partilha de informação e atividades de base comunitária.

O Estudo de Impacto do programa Disciplina Positiva nas Escolas Europeias apresenta evidências consistentes de que as aulas *LifeComp*, baseadas nos princípios da Disciplina Positiva, contribuíram de forma mensurável e significativa para a melhoria do clima de sala de aula, das competências socioemocionais dos alunos e das práticas pedagógicas dos professores nos seis países participantes. Combinando métodos quantitativos e qualitativos, a investigação permitiu avaliar resultados concretos e explorar os processos subjacentes que explicam os efeitos do programa.

A convergência de perspetivas surgiu como uma das conclusões mais fortes. Os alunos relataram que os professores passaram a ouvir mais as suas preocupações, a valorizar o esforço tanto quanto o desempenho e a reconhecer os pontos fortes individuais. Estas perceções foram confirmadas pelos próprios professores, que descreveram uma mudança na sua postura pedagógica — de abordagens punitivas e confrontacionais para estratégias colaborativas e centradas na solução de problemas. As observações em sala de aula reforçaram este panorama, evidenciando um clima de maior respeito mútuo, responsabilidade partilhada e resolução construtiva de conflitos.

O desenvolvimento dos alunos foi evidente em vários domínios. Os resultados dos questionários mostraram que os participantes nas aulas *LifeComp* melhoraram o seu conhecimento e a interiorização de competências-chave, como autorregulação, empatia, cooperação e mentalidade de crescimento (*growth mindset*). Os progressos foram particularmente notórios nas áreas que apoiam a colaboração e a resiliência na aprendizagem. Paralelamente, os indicadores de *soft skills* refletiram uma diminuição das autoperceções negativas, um aumento da confiança social e uma maior persistência perante desafios académicos. Embora as melhorias na resolução assertiva de problemas e na empatia tenham sido mais modestas, os dados qualitativos indicam que os alunos adquiriram ferramentas e estratégias práticas aplicáveis tanto dentro como fora da escola. Muitos relataram transferir o

que aprenderam para a vida familiar, relações com pares e contextos de lazer — um importante indicador de sustentabilidade e relevância no mundo real.

As entrevistas com professores evidenciaram que o programa serviu não só como um novo conjunto de ferramentas metodológicas, mas também como um catalisador de reflexão profissional e identidade docente. Os educadores descreveram um renovado sentido de propósito e uma comunidade profissional fortalecida em torno de práticas partilhadas. Ao mesmo tempo, identificaram limitações sistêmicas — nomeadamente falta de tempo, exigências curriculares paralelas e compromisso institucional desigual — que por vezes dificultaram uma integração mais profunda ou consistente dos métodos de Disciplina Positiva.

Os grupos focais com alunos revelaram igualmente uma perspetiva rica. Para além da aquisição de competências psicossociais, os alunos referiram um maior sentimento de pertença, maior motivação para frequentar a escola e laços mais fortes entre pares. Também reconheceram limitações: alguns colegas e professores mostraram relutância em participar, e uma sessão por semana pareceu-lhes insuficiente para consolidar mudanças duradouras. Ainda assim, os alunos recomendaram de forma consistente a continuação e expansão do programa, sugerindo frequentemente que este fosse disponibilizado a todas as turmas, professores e escolas.

Em conjunto, os diferentes eixos de investigação demonstram que a Disciplina Positiva, quando aplicada através de aulas *LifeComp* estruturadas e envolventes, gera benefícios mensuráveis no desenvolvimento socioemocional dos alunos, reforça as relações entre professores e alunos e contribui para um clima escolar mais positivo e colaborativo. Ao mesmo tempo, os resultados sublinham que, para que estes benefícios atinjam todo o seu potencial, é necessária uma integração estrutural e um compromisso institucional mais amplo.

A base de evidências proporcionada por este estudo constitui um alicerce sólido para a formulação de políticas educativas. Para além deste relatório, a equipa de investigação publicará um conjunto de Recomendações de Política, que traduzirão estas conclusões em orientações práticas para escolas, autoridades educativas e decisores políticos em toda a Europa. Estas recomendações centrar-se-ão em como sustentar e expandir as práticas de Disciplina Positiva de forma a garantir equidade, inclusão e impacto duradouro.

Método de Investigação

A investigação foi estruturada em cinco módulos distintos, combinando abordagens quantitativas e qualitativas.

Do lado quantitativo, foram realizadas duas vagas de inquéritos online a alunos — no Outono de 2024 e na Primavera de 2025 — envolvendo aproximadamente 500 alunos no total. Além disso, foi aplicado um inquérito online a professores na Primavera de 2025, com a participação de cerca de 30 docentes. Embora os inquéritos online não permitam uma compreensão aprofundada nem a exploração do raciocínio subjacente às respostas, oferecem uma vantagem significativa: a recolha anónima de dados, o que aumenta a probabilidade de respostas honestas. Permitem também o tratamento estruturado de grandes volumes de dados e facilitam a identificação de correlações — por exemplo, entre variáveis como país, contexto familiar, idade e perceção do impacto do programa.

A componente qualitativa incluiu diversos métodos complementares. Foi realizada uma visita de monitorização em Makó, no Inverno de 2025, durante a qual foram observadas duas aulas LifeComp e conduzidas quatro entrevistas em profundidade. As informações recolhidas durante esta visita permitiram à equipa de investigação refinar o desenho das entrevistas a professores e aperfeiçoar os instrumentos utilizados nos grupos focais de alunos. Na Primavera de 2025, foram realizadas entrevistas estruturadas com 15 professores, enquanto quatro grupos focais de alunos tiveram lugar entre a Primavera e o Verão de 2025, envolvendo cerca de 40 estudantes.

Os grupos focais (ou grupos de discussão) são um método de investigação qualitativa amplamente utilizado nas ciências sociais e humanas para recolher dados sobre as perceções, opiniões, crenças e atitudes dos indivíduos em relação a um determinado tema. Este método consiste em reunir um pequeno grupo de pessoas (geralmente entre 6 e 12 participantes) para discutir um tema sob a orientação de um facilitador — ou dois — que assumem o duplo papel de conduzir e moderar a discussão conforme necessário. O facilitador do grupo é, assim, o garante tanto do conteúdo discutido como da forma que a discussão assume. É ele quem assegura que todos tenham oportunidade de se expressar e que o debate decorra de forma equilibrada, mantendo-se centrado nos objetivos do estudo que motivou a realização da investigação.

Os 15 professores ativos entrevistados possuem uma vasta experiência profissional, em muitos casos acumulada ao longo de várias décadas, abrangendo uma grande diversidade de áreas e faixas etárias de alunos. Vários detêm formações pós-graduadas ou especializadas (por exemplo, em Tecnologias de Informação ou Psicologia); alguns são docentes universitários envolvidos na formação de professores, enquanto outros trabalham como professores de apoio a alunos com necessidades educativas especiais.

As entrevistas individuais forneceram informações valiosas, permitindo compreender de forma mais profunda e complexa os impactos positivos e os desafios do projeto a partir das perspetivas dos docentes.

Resultados das sondagens online aos alunos

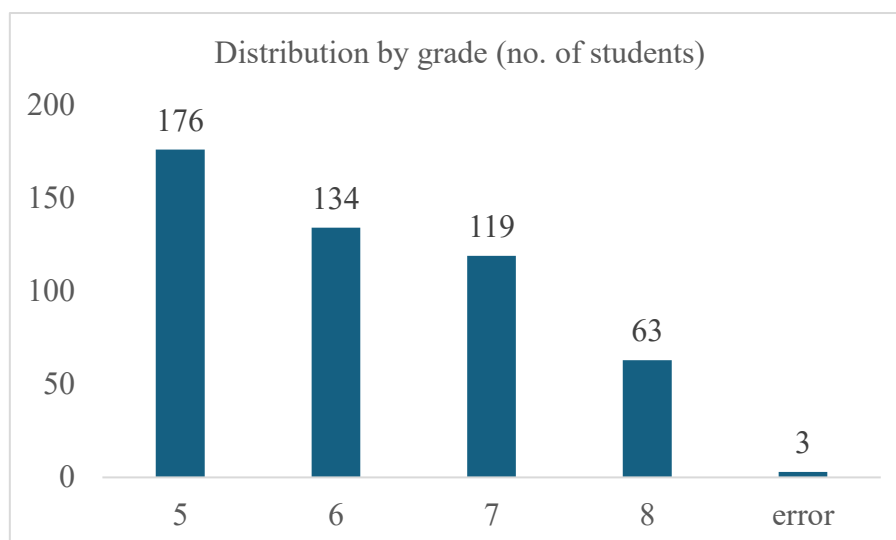
Foi realizado um inquérito online a alunos com a participação de aproximadamente 700 estudantes de seis países, envolvendo tanto grupos de Disciplina Positiva (DP) como grupos de controlo. Dentro desta amostra, foram recolhidas 513 respostas emparelhadas, correspondentes a 287 alunos do grupo DP e 226 alunos do grupo de controlo. O inquérito foi concebido para analisar as mudanças ocorridas ao longo de um ano letivo. As principais áreas de foco incluíram as perceções dos alunos sobre os seus professores, tanto durante as aulas LifeComp como fora delas, o desenvolvimento de competências socioemocionais (soft skills), as competências de resolução assertiva de problemas e o conhecimento dos conceitos centrais da Disciplina Positiva.

1. Tabela: número de alunos entrevistados pelos países parceiros

PAÍS	DISCIPLINA POSITIVA	CONTROL O	SOMA
França	72	66	138
Hungria	62	43	105
Macedónia do Norte	24	46	70
Polónia	69	13	82
Portugal	33	35	68
Bulgária	27	23	50
Soma	287	226	513

Características da Amostra

A análise baseou-se em dados de 176 alunos do quinto ano, 134 do sexto ano, 119 do sétimo ano e 63 do oitavo ano. Em termos de distribuição por género, 48% dos participantes eram do sexo feminino e 52% do sexo masculino.



1. Distribuição dos alunos por anos.

A VOZ DOS ALUNOS – O que acharam das aulas de LifComp?

Ao avaliar um programa educativo, é essencial examinar múltiplas dimensões. Para além de avaliar de que forma as competências ou conhecimentos dos alunos se desenvolveram, é igualmente importante compreender como os participantes experienciaram o programa. Consideraram-no interessante? Gostaram das aulas? Como expressam o que interiorizaram e se sentem que o programa teve impacto neles? Igualmente relevante é o que os próprios alunos destacam quando respondem em formato totalmente aberto: perceberam o programa como tendo influência sobre si próprios, sobre a turma, sobre os professores, sobre ninguém ou sobre todos os envolvidos? Para captar estas perspetivas, foi incluída no inquérito aos alunos uma pergunta totalmente aberta, destinada a recolher as suas próprias reflexões sobre os efeitos do programa.

As respostas abertas revelaram três principais áreas temáticas relativamente ao impacto das aulas *LifeComp*: (1) relações sociais, (2) bem-estar mental e competências emocionais, e (3) perceções sobre os professores.

Relações sociais

Os alunos destacaram frequentemente o papel das aulas no fortalecimento dos laços entre colegas, na criação de amizades e no reforço do sentimento de pertença à comunidade escolar. Enfatizaram a importância da comunicação e da cooperação — nomeadamente o diálogo sobre questões do grupo, a realização de tarefas em conjunto e a resolução de problemas interpessoais. As aulas foram também vistas como uma forma de desenvolver empatia e consciência social, ajudando a compreender os estados de espírito dos colegas, a reconhecer o que os ajuda ou magoa e a promover a consciência cívica.

Como referiu um aluno: “Acho que é uma excelente forma de fortalecer os laços da turma.” Outro explicou: “São divertidas, aproximam-nos e ajudam-nos a compreender os outros. Acho que é uma aula útil para viver melhor em comunidade. Adoro. É uma aula que devia existir em

todas as escolas do mundo.” Os alunos sublinharam também a dimensão de resolução de problemas: “Acho que são muito úteis porque, se algo incomoda alguém, podemos falar sobre isso e talvez resolver.” Outros notaram as competências para a vida que desenvolveram: “É divertido e aprendemos a estar com os outros e a ser cidadãos para a humanidade.” e “Acho que é uma boa forma de resolver problemas na turma.”

Bem-estar mental e competências emocionais

Outro tema recorrente foi o impacto positivo na regulação emocional e na gestão do stress. Os alunos descreveram as aulas como um espaço seguro e tranquilo para falar sobre problemas, lidar com emoções e praticar o autocontrolo. Relataram sentir-se mais relaxados, ouvidos e capazes de pensar com mais clareza. As sessões também proporcionaram ferramentas práticas como o perdão, a comunicação eficaz, a tomada de perspetiva e a aprendizagem através do erro. Os métodos lúdicos e dinâmicos (jogos, atividades, dramatizações) aumentaram a motivação e tornaram as aulas mais relevantes para o quotidiano.

Como refletiu um aluno: “Ajuda-me a acalmar e a descansar no fim do dia.” Outro destacou a combinação entre benefícios emocionais e práticos: “Gosto muito da Disciplina Positiva porque podemos falar sobre os nossos problemas, como reagir, como perdoar, como dizer as coisas, etc., e também porque jogamos. Gosto muito, ajuda-nos com as emoções e discussões, e com muitas coisas. Acalma-nos.” Para alguns, as sessões ofereceram uma rara oportunidade de se abrir: “Gosto muito e acalma-me bastante o stress, e às vezes posso falar dos meus problemas, mas isso é muito raro.” Os alunos também relataram um aumento da autoconfiança: “Acho que é algo que nos ajuda a resolver melhor os nossos problemas e também a aprender a confiar em nós próprios.”

Perceções sobre os professores

Por fim, os alunos expressaram opiniões muito positivas sobre os professores envolvidos no programa. Foram frequentemente descritos como calmos, gentis, compreensivos e prestáveis. Os alunos apreciaram o facto de os professores explicarem a matéria com clareza, prestarem atenção e orientarem as conversas de resolução de problemas. O apoio e o reconhecimento individual, como elogios específicos, foram particularmente valorizados. As atividades conduzidas pelos professores foram descritas como “fixes” e como oportunidades para os alunos se expressarem com liberdade.

Como observou um aluno: “A professora compreende-nos sempre nas diferentes situações.” Outro destacou a abordagem colaborativa: “A professora e eu falamos muitas vezes sobre os problemas e tentamos encontrar uma solução que funcione para todos.” Vários alunos expressaram gratidão, como demonstra este comentário: “Maravilhoso, um momento sagrado. Aprendo muito e já aprendi muito nas aulas LifeComp, o que me torna uma pessoa melhor. Estou imensamente grato à Professora [...] por me ter ajudado quando mais precisei.” Outros salientaram o valor acrescido do apoio e da clarificação: “Muitas vezes explicam temas que antes eu não percebia.”

Que mudanças estão os alunos a perceber?

Para além de explorar as experiências pessoais dos alunos, interessava também compreender como percecionaram eventuais mudanças no comportamento dos professores participantes no programa. Para tal, os alunos foram convidados a responder a nove afirmações, desenvolvidas em colaboração com especialistas em Disciplina Positiva. Pediram-lhes que indicassem, tanto no início do programa como no final do ano letivo, quais das afirmações melhor descreviam as suas aulas LifeComp e quais caracterizavam o comportamento dos professores participantes nas restantes disciplinas (por exemplo, História ou Língua Portuguesa). Esta abordagem foi particularmente importante, pois permitiu examinar até que ponto os princípios centrais do programa se concretizaram na prática letiva. Além disso, forneceu uma perspetiva sobre se as mudanças comportamentais dos professores se estenderam para além das aulas LifeComp e se tornaram visíveis também no seu ensino quotidiano.

As afirmações foram as seguintes:

1. A professora ou o professor ouve-me se tenho um problema ou se algo me incomoda.
2. Nós, os alunos, também ajudamos a resolver problemas e apresentamos ideias em conjunto. O professor diz muitas vezes: “Vamos resolver isto juntos!”
3. Na aula, não procuramos quem cometeu o erro, mas sim como o podemos corrigir.
4. Todos têm responsabilidades e tarefas na turma.
5. O professor encoraja-nos em vez de nos castigar.
6. O professor não me elogia apenas quando algo corre bem, mas também quando me esforço e dou o meu melhor.
7. Se um teste não corre bem, em vez de sermos repreendidos, falamos sobre o assunto na aula para perceber em conjunto o que podemos fazer para melhorar.
8. Os professores também cometem erros, e isso não faz mal.
9. O professor reconhece os nossos pontos fortes e qualidades positivas.

Percepções dos alunos:

No outono de 2024, os alunos relataram mais frequentemente que todos têm responsabilidades e tarefas na turma, que os professores por vezes cometem erros mas que isso é aceitável, e que os professores reconhecem os seus pontos fortes e qualidades positivas. Na primavera de 2025, as percepções dos alunos tinham mudado: as respostas mais comuns destacavam que os professores os ouvem quando têm um problema ou algo os incomoda, que o elogio é dado não apenas pelos resultados bem-sucedidos, mas também pelo esforço e pelo trabalho árduo, e que os professores continuam a reconhecer os seus pontos fortes e qualidades positivas. Importa notar que a percepção de que os professores ocasionalmente cometem erros manteve-se consistente.

Os itens que apresentaram a maior mudança positiva refletiram um aumento da colaboração e da resolução de problemas em sala de aula. Os alunos relataram que agora ajudam a resolver problemas e a gerar ideias em conjunto, com os professores a incentivarem frequentemente esta abordagem: “Vamos resolver isto juntos!” Além disso, observaram que o foco passou de procurar quem cometeu o erro para descobrir como o corrigir, e que os professores passaram a valorizar o esforço tanto quanto os resultados. Alguns aspetos, no entanto, mostraram pouca ou nenhuma mudança: os alunos continuaram a perceber que todos têm responsabilidades e tarefas na turma, e a reflexão conjunta após testes menos bem-sucedidos permaneceu entre as experiências menos típicas.

Reflexões dos professores:

Os professores foram inquiridos após a conclusão do programa, em maio de 2025, para partilharem as suas perceções sobre os aspetos mais típicos do seu trabalho em sala de aula e sobre quaisquer mudanças que tivessem notado. As três afirmações com as quais se identificaram mais foram: ouvir os alunos quando têm problemas ou preocupações, elogiar os alunos não apenas pelos resultados bem-sucedidos, mas também pelo esforço e por terem dado o seu melhor, e reconhecer os pontos fortes e qualidades positivas dos alunos. A afirmação com a qual se identificaram menos foi: “Eu também cometo erros enquanto professor, e isso não é um problema”, indicando que, embora os professores reconheçam a importância do esforço e das qualidades dos alunos, podem sentir-se menos confortáveis em reconhecer abertamente os seus próprios erros.

Alinhamento e impacto observado

Em conjunto, estes resultados mostram uma forte convergência entre as perspetivas de alunos e professores. Ambos os grupos destacaram a maior atenção às preocupações dos alunos, os elogios centrados no esforço, o reconhecimento de pontos fortes e o aumento da colaboração na resolução de problemas. Isto sugere que o programa *LifeComp* contribuiu para fomentar um clima de sala de aula mais solidário, participativo e orientado para o esforço, com impactos que se estendem para além das aulas estruturadas em si.

Familiaridade com os conceitos de LifeComp

O programa *LifeComp* centra-se em nove competências essenciais: Autoregulação, Flexibilidade, Bem-estar, Empatia, Comunicação, Cooperação, Gestão da Aprendizagem, Mentalidade de Crescimento e Pensamento Crítico. Para avaliar o seu impacto, o conhecimento dos alunos sobre estes conceitos foi medido no início (Outono de 2024) e no final (Primavera de 2025) do programa e comparado com um grupo de controlo que não participou no *LifeComp*.

Os resultados indicam que os alunos do programa *LifeComp* (grupo DP) apresentaram, em geral, melhorias na maioria das competências, com ganhos particularmente significativos em Autoregulação (de 50% para 64%), Empatia (de 67% para 82%), Cooperação (de 93% para 98%) e Mentalidade de Crescimento (de 65% para 71%). Quanto a Comunicação, Bem-estar,

Gestão da Aprendizagem e Pensamento Crítico, os alunos mantiveram níveis elevados de conhecimento ou apresentaram aumentos modestos.

Comparativamente com o grupo de controlo, que também registou algum crescimento natural no mesmo período, o grupo *LifeComp* obteve melhorias relativas maiores em várias áreas-chave, especialmente nas relacionadas com a colaboração, competências socioemocionais e aprendizagem autónoma. Por exemplo, Autoregulação e Empatia aumentaram mais no grupo DP do que no grupo de controlo (Autoregulação: +14 pp vs. +13 pp; Empatia: +15 pp vs. +13 pp). Outras competências, como Comunicação e Bem-estar, já apresentavam níveis elevados em ambos os grupos, deixando menos espaço para crescimento mensurável.

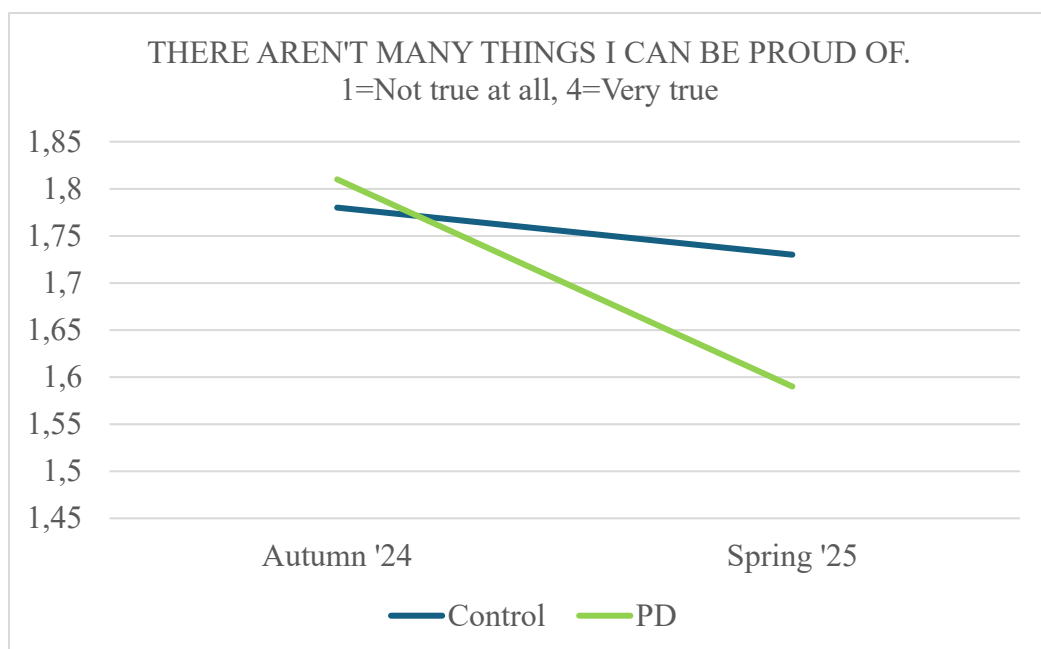
No geral, estes resultados sugerem que o programa *LifeComp* influenciou positivamente a compreensão dos alunos sobre as suas competências centrais, particularmente nas áreas que apoiam a resolução colaborativa de problemas, a consciência socioemocional e a aprendizagem orientada para o esforço.

Impact of the Positive Discipline Program on Students' Soft Skills

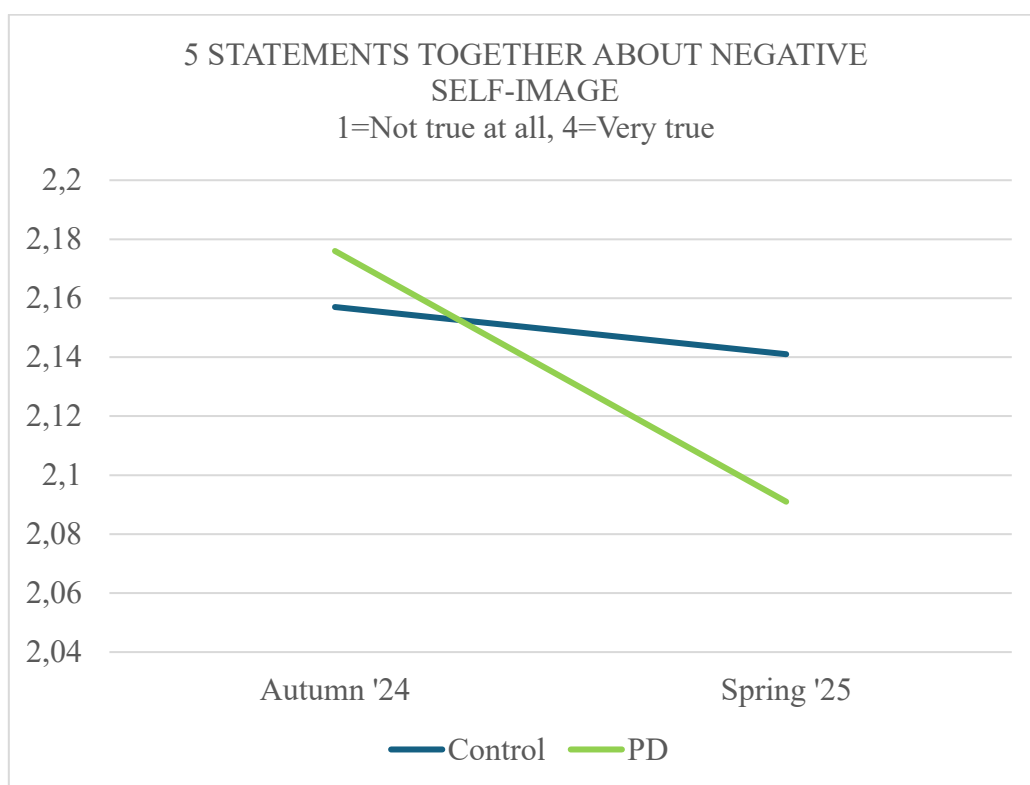
Para além de avaliar as competências centrais do *LifeComp*, investigámos como a participação no programa Disciplina Positiva (DP) influenciou as soft skills dos alunos, nomeadamente o seu autoconceito, competências sociais, empatia e motivação para a aprendizagem.

Foram analisadas as respostas dos alunos a 34 afirmações para avaliar mudanças na imagem pessoal, competências sociais, empatia e motivação para a aprendizagem. Os resultados indicam que a participação no programa Disciplina Positiva teve um impacto mensurável em vários aspetos das soft skills dos alunos.

Relativamente à imagem pessoal, os alunos do grupo DP apresentaram uma diminuição significativa das perceções negativas sobre si próprios em comparação com os alunos do grupo de controlo, sugerindo uma melhoria na forma como se viam a si mesmos. Este resultado é particularmente relevante, tendo em conta que, como observado anteriormente, a abordagem dos professores também mudou ao longo do programa. Os docentes passaram a focar-se mais no encorajamento do que na punição, o que provavelmente contribuiu para que os alunos interiorizassem uma perceção mais positiva de si próprios. Isto sugere que mesmo um único ano letivo pode ter um impacto significativo nos alunos, à medida que incorporam a perceção de adultos importantes, como os professores, na sua própria autoimagem.

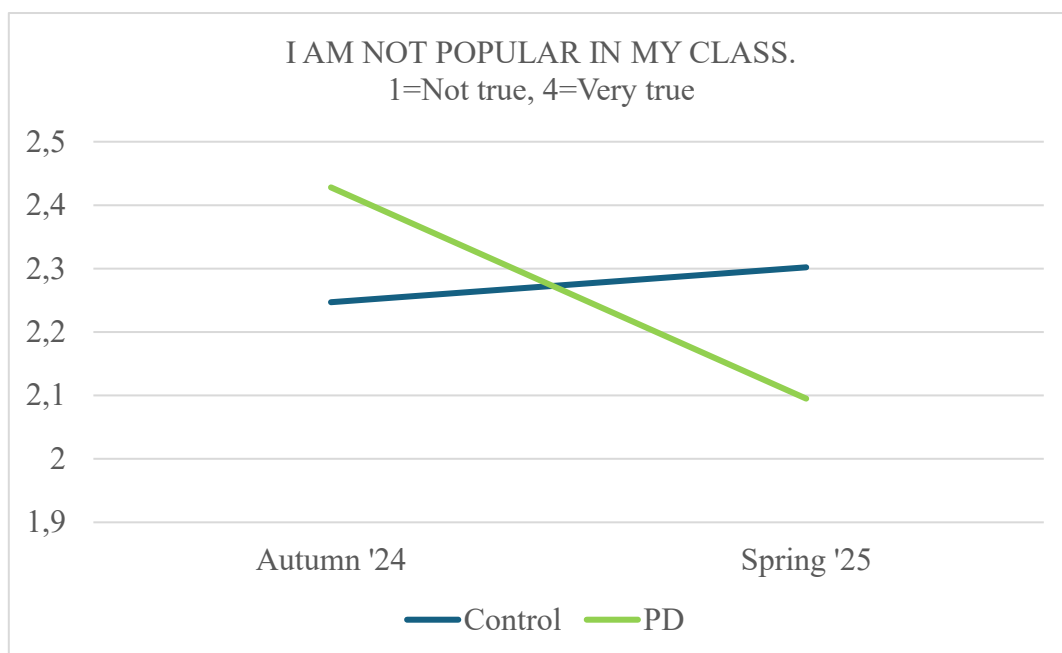


2. Figura: Mudanças na percepção dos alunos I.



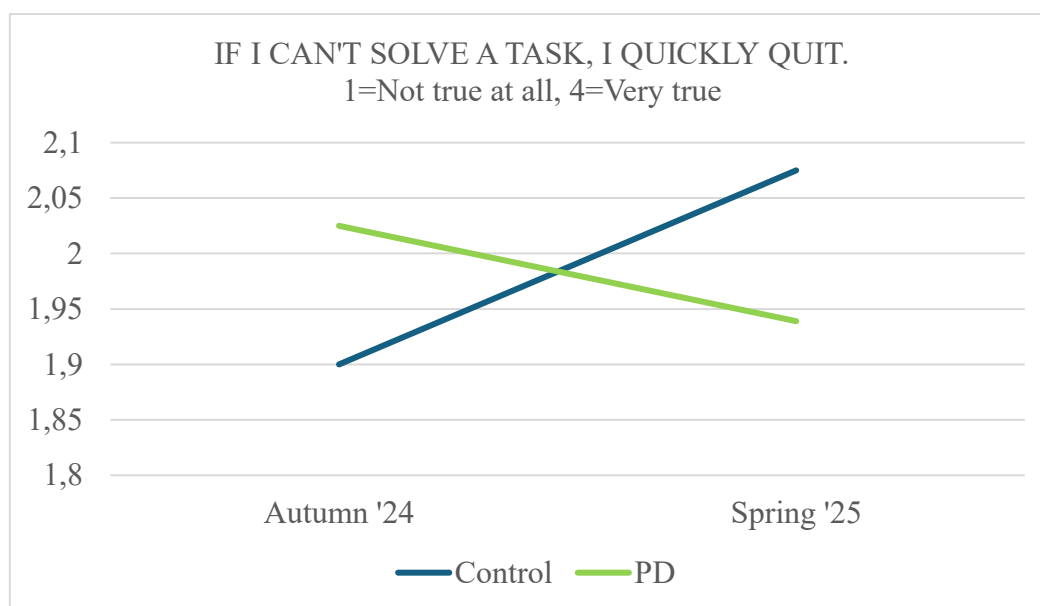
3. Figura: Mudanças na autopercepção dos alunos II.

Em termos de competências sociais, os alunos do grupo DP relataram uma redução maior na percepção de serem impopulares na turma em comparação com os colegas do grupo de controle, indicando um aumento da confiança social e uma melhor integração em sala de aula.



4. Figura: Mudanças na autoconfiança dos alunos

A motivação para a aprendizagem também melhorou: os alunos do grupo DP demonstraram persistência significativamente maior ao enfrentar tarefas que não sabiam resolver de imediato, refletindo uma maior resiliência e um envolvimento orientado para o esforço.



5. Figura: Mudanças na automotivação dos alunos

Não foram observadas mudanças significativas na empatia entre os grupos DP e de controlo. No geral, estes resultados sugerem que o programa Disciplina Positiva influenciou positivamente a autoimagem dos alunos, as competências sociais e a motivação para a aprendizagem, contribuindo para o desenvolvimento de competências socioemocionais e motivacionais essenciais, enquanto o seu efeito na empatia poderá necessitar de reforço adicional.

Mudanças nas competências assertivas de resolução de problemas dos alunos

O programa Disciplina Positiva visou também influenciar as capacidades de resolução assertiva de problemas dos alunos. Foram apresentados oito cenários realistas, pedindo-se aos alunos que indicassem como reagiriam, escolhendo entre estratégias evasivas, agressivas ou assertivas. Os mesmos cenários foram apresentados no início (pré-teste) e no final (pós-teste) do programa, permitindo uma comparação direta das mudanças nas respostas ao longo do tempo.

A análise dos resultados revelou que, das oito situações, apenas uma mostrou uma mudança estatisticamente significativa de respostas não assertivas para assertivas por parte dos alunos. Isto indica que, embora tenha havido uma mudança positiva nas abordagens de resolução de problemas, o efeito foi limitado e não consistente em diferentes situações. Assim, o programa parece ter tido um impacto modesto na melhoria das competências de resolução assertiva de problemas dos alunos.

Sondagem online aos alunos – resumo dos resultados

O programa Disciplina Positiva (DP) teve um impacto positivo mensurável em alunos e professores.

Os alunos relataram que os professores passaram a ouvir mais as suas preocupações, elogiaram não apenas os resultados, mas também o esforço, e reconheceram os seus pontos fortes. A colaboração e a resolução de problemas em sala de aula melhoraram, com os alunos a participarem ativamente na geração de soluções. As observações dos professores, relatadas pelos próprios, alinharam-se em grande medida com as perceções dos alunos, destacando uma maior atenção às necessidades dos estudantes e um apoio centrado no esforço.

Os alunos do grupo DP apresentaram melhorias nas nove competências do *LifeComp*, especialmente em Autoregulação, Empatia, Cooperação e Mentalidade de Crescimento. Comparativamente com o grupo de controlo, o grupo DP registou ganhos mais significativos em colaboração, competências socioemocionais e aprendizagem autónoma, indicando que o programa reforçou eficazmente os conceitos-chave do *LifeComp*.

A participação no programa DP melhorou significativamente a autoimagem, as competências sociais e a motivação para a aprendizagem dos alunos. Notavelmente, as perceções negativas sobre si próprios diminuíram mais nos alunos DP do que nos do grupo de controlo, refletindo a influência da abordagem dos professores centrada no incentivo. A confiança social e a integração em sala de aula aumentaram, e os alunos mostraram maior persistência em tarefas desafiantes. Não foram observadas mudanças significativas na empatia.

As competências de resolução assertiva de problemas dos alunos mostraram melhorias limitadas: apenas um dos oito cenários apresentou uma mudança estatisticamente significativa de respostas não assertivas para assertivas, sugerindo um impacto modesto nesta competência específica.

Análise dos Focus Groups

Para avaliar os efeitos do programa de educação positiva em sala de aula, propôs-se um foco particular nos principais intervenientes, tendo sido considerada a recolha de informação junto dos alunos. A escolha metodológica recaiu numa abordagem qualitativa do tipo “grupos focais”.

Participantes

Os 36 participantes (16 rapazes e 20 raparigas) são todos alunos de turmas que beneficiaram das aulas *LifeComp* nas seis escolas selecionadas para o projeto. Tratam-se de estudantes do ensino básico/secundário inferior (do 6.º ao 9.º ano) provenientes dos seis países (Bulgária, França, Hungria, Macedónia do Norte, Polónia e Portugal), com uma idade média de 12 anos. Alguns participantes foram misturados nos grupos focais, de acordo com a sua origem, enquanto outros participaram em grupos homogéneos (Tabela 1).

2. Tabela: Descrição dos participantes nos diferentes grupos focais de acordo com o género e país de origem

Focus Group	País	Género dos Participantes		Nacionalidade				
				França	Hungria	Macedonia	Polónia	Portugal
1	Portugal	10	4	4	/	/	/	2
2	Portugal	11	/	/	1	4	4	2
3	Hungary	9	/	/	9	/	/	/
4	France	6	/	6	/	/	/	/
		36	4	10	10	4	4	4

Método

Entre os efeitos esperados do programa, uma hipótese refere-se às mudanças percebidas pelos alunos, tanto no seu funcionamento individual como coletivo na escola. Por isso, decidiu-se questionar os alunos participantes do programa em dois eixos distintos de reflexão: primeiro, promovendo a sua interação num grupo focal sobre o seu conhecimento e experiências do programa *Disciplina Positiva*. Para tal, foi desenvolvida uma grelha de entrevista semiestruturada para facilitar o tempo de discussão (Tabela 3).

Esta grelha aborda três dimensões: i) o conhecimento dos alunos sobre o conceito de *Disciplina Positiva*, em particular os critérios que o definem, os objetivos que percebem nele e o público a que acreditam que se destina; ii) as experiências das aulas *LifeComp*, mais concretamente aquilo que consideram ser uma evolução da sua turma em termos de atmosfera, especialmente do clima escolar, mas também do funcionamento individual e coletivo, com foco em diferentes períodos de tempo (antes versus depois do programa); iii) a avaliação do programa *Disciplina Positiva*, e mais especificamente a sua perceção sobre o programa e as mudanças que ele trouxe, tanto em sala de aula como fora dela, os benefícios de um sistema deste tipo e os limites e obstáculos potenciais que já conseguem identificar.

3. tabela: Grelha de entrevista do Focus group

Conceito de Disciplina Positiva		
O QUÊ ?	PARA O QUÊ ?	PARA QUEM?
O que é isto ?	Para que serve?	Quando pode ser usado?
A tua experiência com as aulas de LifeComp		
ANTES	DURANTE	DEPOIS
Como era a tua turma? Como te sentias? Como era o ambiente da aula?	O que achaste das aulas de LifeComp? que impacto tiveram na turma?	Como é a tua turma? Como é o ambiente? Como te sentes?
A tua avaliação do programa de DP		
NAS AULAS	FORA DAS AULAS	OS LIMITES
Qual é a tua avaliação do programa de DP? Achas que deveria ser ministrado nas aulas? Porquê?	O programa de DP pode ser implementado fora das aulas? Exemplos? Porquê?	Quais as limitações do programa de DP? Que melhorias imaginas?

Num segundo passo, foram propostas aos alunos situações de sala de aula, desenvolvidas pela equipa de investigação. Foram assim criadas quatro situações em dois formatos: por um lado, uma descrição semântica breve, e por outro, uma ilustração gerada por um software de geração de imagens por inteligência artificial (Figuras 1 a 4). Todas as quatro situações têm em comum serem situações de grupo, no ambiente escolar, com protagonistas a adotar posturas antagónicas, incluindo situações de conflito. Um professor está sistematicamente presente, de forma a permitir observar o papel que os alunos lhe atribuem. O objetivo destas quatro vinhetas é compreender tanto a interpretação cognitiva que os alunos fazem de uma situação potencialmente conflituosa, como as estratégias de resolução de problemas que imaginam do ponto de vista comportamental.

Foi proposta aos alunos uma grelha de questionamento sistemático para orientar a sua avaliação da situação (Tabela 4). Esta grelha convida-os a descrever a cena, que é de facto problemática e crítica, a considerar os diferentes sentimentos e pontos de vista, bem como a pesquisar coletivamente uma solução.

4. Tabela: Grelha de perguntas para análise dos alunos

O que está a acontecer aqui?	
------------------------------	--

Qual é a situação-problema? O que está em risco?	
Como é que se sentem as diferentes personagens? Quais são as suas emoções?	
Como explicas o seu comportamento?	
Como achas que deveriam ter reagido?	
Que outras alternativas sugeres para que a história tenha um final feliz? O que sugeres?	



Figura 1. Victória barulhenta

Durante uma aula de Educação Física, a equipa que vence um jogo de basquetebol muito renhido explode de alegria. Os alunos dessa equipa saltam e gritam “Somos os melhores”. Na equipa perdedora, alguns ficam emburrados, e um aluno pede desculpa, dizendo que é muito mau e que foi culpa dele. Outro aluno grita com um colega, dizendo que ele devia ter passado a bola. O professor pede às equipas para darem a mão, mas a maioria recusa-se.



Figura 2.. Lembrete para acalmar

Na aula, um aluno recusa-se a fazer o seu trabalho. Apesar dos pedidos repetidos do professor, ele não trabalha. Fala alto com o colega à esquerda, que ri com ele. O colega à direita demonstra sinais de aborrecimento. Finalmente, ele grita “calem-se” muito alto. O professor intervém diretamente e pede ao aluno mal-educado que se desculpe com ele e com toda a turma.

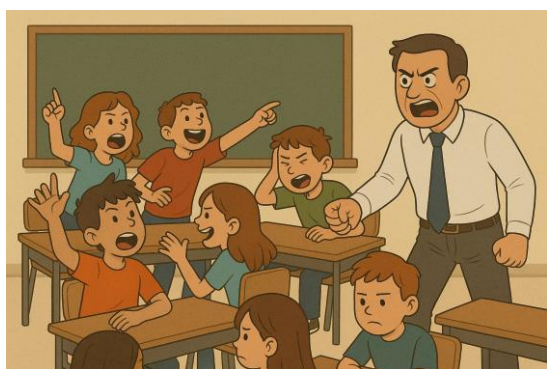


Figura 3. A visita de estudo

O professor está a preparar a viagem de final de ano com a turma. Os alunos não conseguem chegar a acordo sobre as atividades a realizar. Sempre que um aluno sugere uma atividade ou um local a visitar, os outros zombam e dizem que é absurdo. O professor não consegue acalmar a turma e ameaça cancelar a viagem.

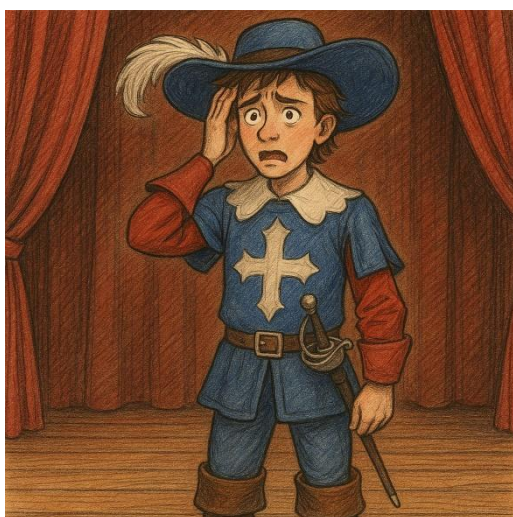


Figura 4.. O buraco da memória

Durante uma apresentação de teatro de final de ano, um aluno esquece as suas falas. Os seus principais colegas de cena já não sabem o que fazer. A audiência percebe que algo incomum está a acontecer. Os restantes alunos encontram-se nos bastidores, e o professor hesita em intervir.

Procedimento

Os alunos foram entrevistados em grupos, a convite dos professores de referência do programa Disciplina Positiva. Os dois grupos focais realizados no Porto decorreram durante um dos encontros transnacionais, no final do programa. Entre as atividades coletivas oferecidas aos alunos dos seis países, foi reservado um tempo com os investigadores para discutir o feedback sobre as experiências dos alunos, no término do programa. Estes dois grupos são mistos, compostos por alunos de diferentes países, e o inglês foi utilizado como língua comum para conduzir as entrevistas.

Por outro lado, os grupos não mistos realizaram-se via vídeo, com investigadores que são falantes nativos da língua do país selecionado. Assim, o grupo de alunos franceses incluiu apenas outros alunos franceses que não participaram no Porto, e o grupo de Makó decorreu também via vídeo, reunindo apenas alunos húngaros. Estes grupos foram conduzidos pela investigadora francesa e pelo investigador húngaro, respetivamente.

Cada sessão de recolha de dados seguiu o mesmo enquadramento e sequência. Primeiro, os alunos foram questionados sobre a Disciplina Positiva, o seu conhecimento teórico, experiências e vivência do programa. Em seguida, foram convidados a interagir sobre situações fictícias, apresentadas em imagens e palavras (Figuras 1 a 4). Posteriormente, abriu-se um tempo livre para partilhas mais gerais, permitindo que os alunos abordassem temas ou questões não previstas pelos investigadores, incluindo projetos e trajetórias mais específicas. De forma geral, as respostas às duas primeiras etapas fornecem informações valiosas, mas a dinâmica de grupo ao longo da entrevista também serve como ponto de referência para reflexões de forma mais informal e implícita.

A análise dos grupos focais é o processo metódico que transforma discussões interativas e ricas em insights utilizáveis. No centro desta abordagem está a análise temática, na qual os investigadores se imergem nos relatos verbatim das discussões. A abordagem aqui não é comparativa, não havendo hipóteses de investigação relacionadas com a origem dos alunos. Assim, os comentários dos alunos não serão interpretados à luz da sua proveniência, e o conteúdo dos relatos será agregado para obter material mais substancial e utilizável. Contudo, características específicas de certos contextos poderão ser mencionadas e destacadas de forma marginal.

O processamento dos dados é estruturado em diferentes fases, seguindo a metodologia descrita anteriormente. Cada pergunta é analisada de acordo com a grelha de entrevista do grupo focal e a grelha de análise das situações. Em seguida, realiza-se uma análise dos estilos de interação dentro dos grupos. Finalmente, será dado um foco particular ao grupo francês, especialmente em termos das atividades selecionadas.

Análise dos Focus group – Conhecimento do programa

Quando questionados sobre o que é a Disciplina Positiva, os alunos não respondem de forma definitiva. Tendem, antes, a adotar uma abordagem descritiva e processual, não chegando a definir claramente o conceito. Assim, a questão de ser uma disciplina ou um tema em si é

evitada, em detrimento da compreensão dos efeitos que pode ter ou teve neles, na sua turma e nas suas relações. Para os alunos, a Disciplina Positiva é, portanto, definida pelo que proporciona. É implicitamente considerada como um tempo educativo específico, uma disciplina aprendida na escola, um conjunto de ferramentas a utilizar diariamente, ou até mesmo um estado de espírito ou uma postura pedagógica, se não uma postura nas relações com os outros ou consigo próprios.

Esta dificuldade em estabelecer uma definição conceptual clara pode ser compreendida a partir de duas hipóteses. A primeira relaciona-se com a vagueza conceptual intrínseca à própria Disciplina Positiva. Para alguns, esta é uma postura, uma atitude, um conjunto de conhecimentos ou saber-fazer, uma forma de educar um filho, gerir uma equipa ou comportar-se na sua turma. Não é, portanto, surpreendente que os alunos evitem este aspeto definidor, certamente demasiado redutor face às inúmeras possibilidades de aplicação e às várias repercussões desta disciplina.

A segunda hipótese relaciona-se mais com a natureza artificial e experimental do programa. A dificuldade de definir com precisão a Disciplina Positiva não é um indicador de falta de compreensão nem de indefinição na aplicação, mas pode tornar algumas respostas um pouco tautológicas. De facto, para alguns alunos, as aulas *LifeComp* são um tempo dedicado, um novo curso que tiveram este ano, uma nova disciplina, e esta serve para... aprender Disciplina Positiva ou competências para a vida.

De forma mais geral, os alunos consideram as aulas *LifeComp* como um tempo de discussão em sala, um tempo de aprendizagem durante o qual o grupo da turma desenvolve competências e recursos. A partir das suas observações, emerge uma taxonomia: o programa Disciplina Positiva serve para desenvolver i) uma nova relação consigo próprio, ii) uma melhor compreensão dos outros, e iii) uma relação mais serena com os outros.

Uma nova relação consigo próprio

Para os alunos, a Disciplina Positiva é, antes de mais, uma forma de compreender melhor a si próprios. Permite-lhes perceber os seus pontos fortes, por vezes inesperados, e as suas emoções, acedendo a mais nuances no reconhecimento e na nomeação dessas emoções. Também lhes possibilita regular melhor o stress, quer na escola, quer na vida quotidiana. Ao mesmo tempo, conseguem reconhecer mais facilmente os seus erros.

Para alguns, as aulas *LifeComp* são uma oportunidade para aprender a lidar com a desilusão ou mesmo a frustração. A frustração aqui deve ser entendida como uma oportunidade de largar, de evoluir, ou seja, como uma experiência de desenvolvimento pessoal, autoaperfeiçoamento e construção de uma forma de eu mais autónoma, altruísta e menos egocêntrica.

O autoconhecimento é assim considerado numa perspetiva de abertura a novas ferramentas de regulação ou comunicação, incluindo metacomunicação. Os alunos reconhecem prontamente ter aprendido muito sobre si próprios ao longo deste programa.

Um melhor conhecimento do outro

Segundo os alunos entrevistados, a Disciplina Positiva é também uma forma privilegiada de aceder aos outros. De facto, conhecer melhor a si próprio permite comunicar de forma mais clara sobre os nossos sentimentos. Isso, por sua vez, ajuda os outros a identificar mais facilmente os nossos estados de ânimo, experiências, emoções ou necessidades.

À medida que a outra pessoa fornece mais informações sobre si, torna-se mais fácil aceder à sua complexidade e autenticidade. Isto permite, por exemplo, adaptar-nos aos outros e adotar uma atitude heterocêntrica. Assim, torna-se possível não provocar ou gozar com um colega quando este partilha, numa aula *LifeComp*, durante o "previsão de humor", por exemplo, que se encontra de mau humor.

Uma relação mais pacífica com o outro

Conhecer melhor a si próprio e aos outros parece favorecer o desenvolvimento de relações de maior qualidade, mas isso nem sempre é suficiente. Os alunos são muito concretos na sua compreensão das relações, tanto a nível interindividual como de grupo. Descrevem, assim, momentos de regulação de conflitos, que podem ocorrer individualmente, entre as pessoas envolvidas, ou coletivamente, com toda a turma.

Os alunos parecem adotar uma postura de abertura, tanto cognitiva como comportamental. As atividades de procura de soluções permitem afastar-se do problema, da disputa ou do desacordo inicial, abrindo o campo de possibilidades com vista a superar o ponto de tensão e restabelecer uma convivência pacífica. Durante estes momentos de expressão, os alunos são convidados a partilhar os seus sentimentos, sem estigmatizar quem gera o problema; os restantes, mesmo que não diretamente envolvidos, atuam como vetores para encontrar soluções. É necessário ouvir os outros, respeitar o que dizem. Para facilitar a discussão e garantir que todos se expressem, alguns utilizam um bastão de fala, enquanto outros, levantando a mão, apresentam possíveis soluções ao grupo. O grupo ouve sem julgar, e os envolvidos escolhem as vias que desejam explorar. Posteriormente, ocorre um momento de feedback e debriefing para avaliar a eficácia da solução testada. Estas sessões de procura de soluções podem também ser realizadas entre os participantes, com o apoio do professor.

A relação com os outros não se modifica apenas durante um conflito ou tensão; também se altera na ausência de tensão, sendo percebida pelos alunos como mais colaborativa. Mais uma vez, os alunos aprendem a funcionar de forma mais eficiente com os outros. O programa Disciplina Positiva permite prevenir relações prejudiciais e, ao mesmo tempo, reforçar relações positivas, sendo estes dois eixos percebidos como duas faces da mesma moeda.

Uma postura educacional diferente

Para os alunos, a Disciplina Positiva não se reflete apenas no seu próprio comportamento, mas também no dos professores. De facto, para alguns, a Disciplina Positiva é um tipo de ensino

sem punição, uma abordagem pedagógica e educativa mais agradável e serena, centrada na responsabilização, compreensão e respeito. É um convite à reflexão sobre o que o outro está a experienciar, ou mesmo sobre as razões que o levam a adotar determinado comportamento.

Os professores *LifeComp* são, portanto, aqueles que não gritam, que comunicam de forma mais horizontal com os alunos e que fazem perguntas mais abertas, de modo a orientar os alunos para uma maior autonomia.

Uma caixa de ferramentas

A Disciplina Positiva é também encarada pelos alunos como uma espécie de caixa de ferramentas, da qual podem retirar instrumentos sempre que necessário. Assim, a dimensão experiencial da Disciplina Positiva está muito presente nos comentários dos alunos e é frequentemente considerada indissociável da aprendizagem.

Em outras palavras, os alunos percebem a Disciplina Positiva como um conjunto de estratégias comportamentais a mobilizar conforme a necessidade. Estas estratégias podem servir para se autorregular (por exemplo, através de exercícios de respiração), compreender melhor as suas emoções (lista das emoções principais), ser mais assertivos ao expressar desconforto sem serem acusatórios ou agressivos (procura de soluções) ou pedir desculpa aos outros.

Experiências do programa de disciplina positiva

De forma geral, o feedback dos alunos sobre as aulas e atividades LifeComp é muito positivo, por vezes até efusivo. Os alunos descrevem as aulas LifeComp como momentos com um professor de referência, um tempo dedicado na agenda (geralmente sessões de 45 minutos a uma hora por semana), e atividades específicas, incluindo jogos, descobertas ou aprendizagens, através das quais aprendem sobre si próprios, sobre os outros e sobre formas de funcionar em conjunto e conviver bem. Alguns referem mesmo o desenvolvimento de novas competências psicossociais.

Contudo, a apreciação dos efeitos do programa Disciplina Positiva vai além da satisfação com as atividades dedicadas. Os alunos foram questionados sobre aspectos menos efêmeros e mais difusos, como o clima de sala de aula, o ambiente escolar, a qualidade das relações interpessoais e até a relação com a escola. No geral, os alunos consideram que o programa mudou a dinâmica da turma como um todo. Descrevem maior motivação e prazer em ir à escola, um melhor ambiente entre colegas, e um sentido de grupo mais amplo do que antes do programa. Relatam que a turma se sente mais unida, superando os pequenos grupos restritos que existiam previamente.

A nova dinâmica em sala é mais serena, propícia ao respeito e à escuta, com maior autonomia e solidariedade. As interações desenvolveram-se, diversificaram-se e intensificaram-se. Os alunos sentem-se mais à vontade para se aproximar, conversar e resolver problemas por si próprios, sem recorrer necessariamente a um adulto. Notam também que os professores gritam menos do que antes e recorrem muito menos a sanções ou punições.

Um ponto negativo é descrito pelos alunos polacos, que consideram os efeitos do programa moderados, uma vez que, segundo eles, a Disciplina Positiva já estava bem institucionalizada antes do programa.

Um segundo ponto negativo é referido por alguns alunos que consideram que os efeitos do programa são mistos, dado que certos comportamentos prejudiciais persistem, seja de alguns alunos que continuam desordeiros, desafiantes ou não cumprem regras, ou mesmo de bullying, ou de alguns professores que ainda recorrem a gritos ou punições. Os alunos apontam que há estudantes relutantes em aderir ao programa e que alguns alunos e professores não fazem a ligação entre as aulas LifeComp e o restante tempo escolar, ou seja, os comportamentos são positivos apenas durante os momentos dedicados, mas completamente diferentes fora desses períodos.

Alguns alunos, como os húngaros, ponderam esta avaliação, dizendo que o programa por vezes foi eficaz, por vezes muito menos. Para eles, os limites do programa dependem tanto dos contextos como dos indivíduos, das suas capacidades de trabalhar com as regras estabelecidas e do desejo de as cumprir.

Avaliação do Programa

Quando são convidados a posicionar-se sobre o programa Disciplina Positiva de uma forma mais metanível, emerge um consenso. Todos os alunos consideram o programa útil e interessante, recomendando a sua continuação, renovação e expansão. A avaliação é muito positiva, tanto em termos do que o programa lhe trouxe dentro da sala de aula, como fora dela. Os alunos apresentam ainda expectativas positivas relativamente ao que o programa poderá trazer a longo prazo, especialmente numa perspetiva muito ecológica e do dia a dia, tanto nas suas relações como no desenvolvimento de novos recursos pessoais.

Balanço da Sala de aula

Como mencionado anteriormente, os alunos têm uma opinião muito positiva sobre o programa Disciplina Positiva. Descrevem os seus múltiplos efeitos na dinâmica da sala de aula, tanto entre os alunos como entre alunos e professores. Segundo eles, os efeitos são numerosos e significativos, nomeadamente em termos de relações, ligação com os outros, autonomia, responsabilização e competências sociais, de forma mais geral.

No entanto, a avaliação dos alunos sobre o programa Disciplina Positiva ultrapassa os tempos dedicados às aulas, vai além do horário escolar e atinge o espaço fora da escola.

Balanço Global

Os alunos descrevem numerosas transferências de aprendizagem decorrentes do programa Disciplina Positiva. Relatam reutilizar o que aprenderam durante as atividades no tempo com amigos, em momentos familiares e até nos tempos de lazer consigo próprios. Em outras palavras, apropriam-se das novas competências e técnicas aprendidas em aula e as reinvestem na sua vida quotidiana. Alguns descrevem repercussões nas relações com irmãos, outros nas amizades. Nestes casos, ambos os aspetos estão presentes: lidar com o negativo (resolução de

conflitos, por exemplo) e cuidar do positivo (valorizar ou incentivar pessoas queridas). Alguns alunos relatam ainda usar técnicas aprendidas nos tempos de lazer, particularmente técnicas de regulação do stress, como exercícios de respiração ou pausas.

Recomendações para o programa de disciplina positiva

Por todas as razões mencionadas, os alunos defendem a continuação do programa. Todos o recomendam, alguns chegam a atribuir-lhe 4,5 estrelas em 5. Consideram importante manter e até generalizar o programa, com generalização pensada a diferentes níveis: todas as turmas, todos os professores, todas as escolas. Também consideram útil ter mais tempo dedicado na agenda, pois uma sessão semanal de apenas 45 minutos a uma hora parece insuficiente. Alguns projetam ainda mais longe, acreditando que, durante a adolescência, os efeitos do programa podem ser ainda mais benéficos, tendo em conta as emoções desta fase ou o stress dos exames finais do ensino básico.

Os alunos defendem que o programa deve ser aberto e não introspectivo, sendo a abertura aos outros essencial, dentro e fora da sala de aula. Para alguns, o encontro internacional representa uma verdadeira oportunidade de descentrar-se, ver o que outros alunos de culturas diferentes pensam e adotar novas estratégias. Em resumo, o programa Disciplina Positiva proporcionou-lhes uma abertura aos outros, numa perspetiva intercultural, sendo que os encontros internacionais e as atividades realizadas durante esses períodos contribuíram significativamente para o desenvolvimento deste sentimento de pertencimento a uma comunidade ampla e diversificada.

Os limites do programa

Para além de todos os aspetos positivos descritos acima, os alunos apontam algumas limitações ao programa, senão ao próprio método. As primeiras limitações referem-se à artificialidade do programa Disciplina Positiva e ao tempo limitado dedicado a ele. Para os alunos, uma sessão por semana não é suficiente. O ideal seria ter mais sessões, mas também mais conexões entre elas, algo que seria possível se todos os professores estivessem envolvidos num projeto desse tipo.

Outras limitações dizem respeito à não adesão de alguns alunos dentro de uma turma que beneficia do programa. Enquanto alguns alunos conseguiram superar a relutância e abrir-se ao programa e ao que ele oferece, outros permanecem resistentes, mantendo comportamentos de recusa ou oposição. Estes alunos, embora uma minoria muito pequena, parecem adotar atitudes prejudiciais que minimizam os efeitos positivos já descritos. Os próprios alunos questionam as razões dessa postura: alguns veem-na como falta de competências, outros como simples oposição, recusa em aderir ou até estratégia para se fazer notar. Em qualquer caso, a questão das necessidades específicas destes alunos deve ser confrontada com a perceção dos professores.

Posturas e atitudes em relação a situações de conflito

As situações escolhidas apresentam **caraterísticas comuns**: são situações de grupo, vividas em sala de aula ou durante o tempo escolar, em que um professor está presente e os alunos se encontram em conflito ou desacordo.

Durante a discussão destas cenas problemáticas, os alunos demonstraram uma capacidade real de adotar diferentes pontos de vista, evidenciando a sua habilidade de descentrar-se. Ao serem questionados sobre a interpretação do evento, não se limitaram a relatar a sua própria percepção, mas foram capazes de colocar-se no lugar dos diferentes protagonistas, sejam eles alunos envolvidos, testemunhas ou adultos presentes, nomeadamente professores.

Esta abordagem permitiu aos alunos expressar interpretações nuançadas dos comportamentos observados. Identificaram os gatilhos do conflito e distinguiram entre intenções aparentes e motivações profundas de cada pessoa. O seu discurso revelou qualidade analítica, identificando problemas relacionais, mal-entendidos e falhas de comunicação na origem da situação de conflito.

Para além dos aspetos factuais, os alunos deram grande importância à dimensão emocional. Esforçaram-se por imaginar e expressar as emoções sentidas por cada pessoa: raiva, tristeza, frustração, mas também medo ou sensação de injustiça. A empatia clara demonstrada para com todos os atores da cena permitiu uma visão abrangente e cuidadosa da situação, sem reduzir os alunos a papéis fixos de “culpado” ou “vítima”.

A sua capacidade de refletir sobre as consequências emocionais e relacionais do conflito abre caminho para resoluções construtivas e melhoria do clima do grupo. Este trabalho coletivo evidencia maturidade e abertura, prova de aprendizagem efetiva sobre gestão de conflitos e compreensão das emoções na escola.

Importa notar que, em alguns grupos, os alunos fizeram ligações com situações que eles próprios experienciaram, de forma quase idêntica ou com nuances. Nestes casos, demonstraram ainda mais perspetiva, tanto sobre a sua própria situação como sobre a situação analisada. Não se confundiram entre as duas cenas, adotando sistematicamente uma postura nuançada e circular.

De acordo com a aprendizagem das aulas LifeComp, conseguiram enriquecer os pontos de vista em conjunto, sejam eles congruentes ou não. Tendia a emergir uma posição grupal, mais focada em soluções do que no problema.

O olhar dos alunos parece benevolente e compreensivo, tanto para os alunos presentes na situação analisada como para o professor. Atribuem-lhe um papel de moderador e de buffer, conseguindo imaginar o seu papel nas três temporalidades: passado, presente e futuro. Avaliam o que ele fez ou deixou de fazer, o que contribuiu para a escalada do conflito, como ele gere a situação e o que deve fazer para acompanhar o grupo rumo à resolução da crise.

As suas recomendações estão diretamente ligadas às aprendizagens LifeComp e inspiradas em situações vividas ou atividades já praticadas. Esta postura analítica parece estar raizada na sua própria experiência, mas também é expandível e generalizável a situações novas, não diretamente experienciadas. Guiados pela grelha de leitura dos investigadores, demonstram uma abordagem sistemática, aplicável a cada situação.

Nota-se ainda que conseguem propor soluções de uma situação para outra, demonstrando compreensão das atividades das aulas LifeComp e capacidade de transferir e generalizar

aprendizagens. Por exemplo, a atividade de procura de soluções ou o tempo de pausa são considerados universais, mencionados e sugeridos em diversas situações.

Atmosfera e atitudes dentro dos grupos

Para além do conteúdo — ou seja, dos comentários feitos, das explicações fornecidas e das soluções propostas — foram analisados outros parâmetros. Os investigadores aproveitaram estas situações de grupo para aceder às dinâmicas e ao clima entre os alunos. Notam-se dois tipos de grupos: grupos mistos, que reúnem alunos de vários países, e grupos homogêneos, que reúnem alunos do mesmo país e da mesma turma.

Os critérios analisados foram: escuta, circularidade da fala, respeito pelos comentários dos outros alunos, sequência de ideias, forma de argumentação e envolvimento na atividade. De um modo geral, os grupos mostraram-se benevolentes, com os alunos dispostos a participar e a trocar experiências. Nos grupos mistos, a língua utilizada foi o inglês. Apesar desta dificuldade, os alunos queriam partilhar as suas experiências, parecendo orgulhosos por descrever o que vivenciaram e felizes por serem ouvidos.

Nos grupos mistos, os alunos sentaram-se em subgrupos próximos aos colegas do mesmo país, mas a discussão foi efetivamente circular. Houve um grupo real e não apenas subgrupos, especialmente em termos de dinâmica e troca de ideias. Apesar da barreira linguística e social, um sentimento de pertença ao mesmo grupo era palpável. Por vezes surgiram menções a subgrupos, como “em Polónia nós...”, mas uma identidade mais ampla transcendia essas diferenças, sobretudo na primeira parte do foco do grupo, sobre a própria Disciplina Positiva.

Foi satisfatório ver os alunos falarem e apoiarem-se mutuamente na definição e explicação da Disciplina Positiva. O lado negativo desse sentimento de pertença ao grupo dos “alunos beneficiários do programa” era visível quando falavam de outros alunos não formados ou pouco interessados, considerados “não motivados” ou que não aplicavam os princípios.

Durante a definição e explicação do programa ou das atividades, os alunos conseguiram desenvolver uma definição coletiva, agregando as suas contribuições. Nas respostas menos congruentes, quando partilhavam experiências diferentes, os alunos ouviam-se mutuamente e depois qualificavam os comentários, explicando que em casa era diferente ou que tinha acontecido de outra forma. A sua atitude era clara: partilhar, e não corrigir os outros, demonstrando verdadeira abertura de espírito.

O mesmo se verificou na segunda parte do focus group. Por vezes, os alunos centravam-se mais em determinados protagonistas das situações analisadas. Quando surgiam opiniões divergentes ou perspectivas diferentes, mantinha-se uma atitude aberta, transformando as divergências em enriquecimento da resposta coletiva. Parecia que a melhor resposta se construía a partir dos diferentes pontos de vista, integrando as perspectivas e opiniões de todos os membros do grupo. Esta postura evidencia abertura mental e capacidade de busca de soluções, mostrando que os alunos desenvolveram pensamento analítico ao integrar os diversos pontos de vista.

Discussão

Os quatro grupos focais realizados com os alunos participantes do projeto revelaram resultados muito encorajadores. Primeiramente, os alunos demonstraram uma compreensão sofisticada da Disciplina Positiva. Expressaram grande satisfação com o programa, descrevendo com entusiasmo as várias atividades e momentos a ele associados, particularmente as aulas LifeComp. Os alunos relataram mudanças significativas nas suas turmas, incluindo um maior senso de pertencimento e um clima escolar mais positivo. Também descreveram o desenvolvimento de novos recursos para regular potenciais conflitos ou tensões na sala de aula, refletindo os princípios da psicologia Adleriana, que enfatizam a unidade da pessoa, o propósito por trás das ações e a importância da conexão social. Na educação, os princípios adlerianos incentivam a participação ativa, relacionamentos baseados no respeito mútuo e o uso do encorajamento em vez de medidas punitivas. Ao fomentar o senso de pertencimento, a Disciplina Positiva promove empatia e cooperação, enquanto ferramentas educativas focadas na resolução de problemas fortalecem competências cognitivas e sociais, e o encorajamento fortalece a autoestima e a regulação emocional.

No entanto, os alunos também relataram efeitos moderados ou limitados para alguns colegas em todos os países, levantando questões sobre possível viés de amostragem. Não está claro se os alunos selecionados para intercâmbios interculturais e grupos focais representam a turma como um todo ou refletem um subgrupo específico. A opinião dos professores sobre a formação dos grupos seria valiosa. Outras considerações metodológicas incluem barreiras linguísticas potenciais em grupos mistos, que podem ter limitado a profundidade das respostas, e o uso de vídeo para grupos não mistos, que trouxe dificuldades técnicas e afetou a dinâmica do grupo.

Apesar dessas limitações, os alunos recomendaram expandir o programa, tanto aumentando o número de aulas LifeComp quanto generalizando-o para todas as turmas. Os alunos perceberam que a eficácia do programa aumenta quando implementado em toda a escola, envolvendo todos os professores, permitindo que a Disciplina Positiva permeie os relacionamentos em todas as turmas, disciplinas e contextos escolares, incluindo família e atividades extracurriculares. Essa abordagem apoia a generalização e automatização de comportamentos, estratégias, conhecimentos e habilidades interpessoais, passando de processos controlados para automáticos, de modo que bondade, assertividade e metacomunicação se tornem naturais.

As habilidades psicossociais, conforme definidas pela OMS, englobam competências interpessoais, emocionais e cognitivas, como comunicação assertiva, regulação emocional, pensamento crítico, tomada de decisões e gestão do stress. Essas competências são essenciais para o sucesso acadêmico, bem-estar psicológico e integração social. A Disciplina Positiva, desenvolvida por Jane Nelsen, é uma abordagem educativa não punitiva centrada no respeito mútuo e na cooperação, reconhecendo que comportamentos inadequados muitas vezes refletem uma necessidade não atendida ou uma habilidade em desenvolvimento. O objetivo é cultivar autodisciplina, responsabilidade e senso de pertencimento usando métodos encorajadores, mas estruturados.

A conexão entre Disciplina Positiva e habilidades psicossociais é particularmente relevante. A Disciplina Positiva promove o desenvolvimento dessas competências através da resolução

colaborativa de problemas, estabelecimento conjunto de regras e reconhecimento baseado no esforço, enquanto o domínio das habilidades psicossociais potencializa a eficácia da Disciplina Positiva. Alunos que conseguem identificar emoções, comunicar-se assertivamente e regular frustrações têm mais probabilidade de se engajar positivamente nas expectativas educacionais.

Em última análise, a combinação de habilidades psicossociais e Disciplina Positiva cria um círculo virtuoso: um clima educativo respeitoso e cooperativo estimula a aquisição de competências sociais e emocionais, que, por sua vez, aumentam o engajamento nas interações de aprendizagem. Essa complementaridade apoia uma educação que vai além da transmissão de conhecimento, promovendo a formação de cidadãos autônomos, empáticos e responsáveis e contribuindo para uma cultura mais ampla de Disciplina Positiva.

5. Tabela: Experiências principais da implementação do programa de Disciplina Positiva – de acordo com os alunos

Pontos fortes	Desafios
Compreender a Disciplina Positiva	Dificuldade em resumir a Disciplina Positiva
“Um momento de discussão para sabermos o que pensamos.”	“Um momento para nos ensinar disciplina positiva.”
"É para mudar a forma como os alunos resolvem problemas e são punidos."	"É a ausência de punição para os alunos."
“Aprendemos a resolver problemas sem os professores, só entre alunos.”	“São atividades para aprender a comportar-nos melhor.”
Conhecer-nos melhor	Tempo artificial
“Aprendemos a conhecer-nos melhor”	“É bastante complicado integrar as nossas rotinas nos nossos horários.”
“Também ajuda a controlar-nos e a aprender com os nossos erros.”	“É apenas uma hora por semana.”
“Na puberdade ficamos mais facilmente irritados, isto pode ajudar-nos a gerir melhor.”	“Alguns professores não prestam realmente atenção ao que os alunos querem.”
Conhecer melhor os outros	Participação insuficiente
"É do interesse de todos, um pouco como um interesse coletivo."	"O professor ainda castigou o aluno."
“Ajuda a ter empatia e responsabilidade.”	“Mudou mais ou menos o ambiente da turma.”
"Temos de nos concentrar no que ele diz."	“Os benefícios não se sentem sempre ao longo da semana.”
Melhores relações	Relutância de alguns alunos
“Aprendemos a integrar melhor as pessoas.”	“Há alunos que não estão interessados na Disciplina Positiva.”
"Porque, se gozares com alguém que já está chateado, essa pessoa vai levar isso a mal."	"Depende da capacidade de cada um para respeitar as regras, e há pessoas que não gostam dessas regras."

"Dizíamos que o barulho nos incomodava, levantando a mão, e acalmávamo-nos."	"Quando há um líder designado, os outros nem sempre o seguem."
Uma abordagem experiencial	Ineficácia relativa da Disciplina Positiva
"Temos de trabalhar em equipa para conseguir desfazer os nós."	"Sim, muitas vezes resulta, mas nem sempre."
"Nem sempre, mas quase sempre há uma atividade associada."	"Houve casos de assédio e não foi muito eficaz."
"Procuramos soluções e, na semana seguinte, vemos se funcionou."	"Todos têm de levar as regras a sério, caso contrário não funciona."
Um reinvestimento no quotidiano	Um objetivo de generalização
"Para os alunos do 9.º ano, pode ser fixe não ter de stressar por causa do exame final."	"Seria bom que todos soubessem controlar-se."
"Fiz uma espécie de Disciplina Positiva com os meus pais."	"Todos deviam poder conhecer-se uns aos outros."
"Jogamos um jogo semelhante e aprendemos dessa forma."	"Comparar com os estrangeiros, ver o que fazem melhor noutros países, ou o que deveria ser mudado."

Grupos focais de alunos – Resumo dos resultados

A psicologia adleriana oferece uma base teórica sólida para compreender o comportamento humano e implementar práticas educativas baseadas no respeito. A Disciplina Positiva representa uma tradução contemporânea e operacional dessa abordagem, adaptável aos contextos familiar e escolar. Em conjunto, estas perspetivas promovem competências psicossociais essenciais para o desenvolvimento pessoal, académico e profissional.

Estas abordagens convidam-nos a repensar a formação de pais, professores e educadores, dotando-os de ferramentas para criar ambientes educativos onde a firmeza e a empatia coexistam, e onde cada indivíduo possa encontrar o seu lugar na comunidade.

Esta noção de comunidade pode ser pensada em diferentes escalas. Com efeito, os alunos mencionaram o carácter enriquecedor da abordagem comparativa entre os países envolvidos. Apreciaram particularmente os encontros interculturais e recomendaram "ver como os outros fazem as coisas" e como a Disciplina Positiva é aplicada noutros países. Os alunos que participaram neste programa demonstram uma grande abertura — tanto em relação às pessoas como às suas práticas e culturas.

As experiências de implementação do projeto de Disciplina Positiva – refletidas nas entrevistas com professores

Os 15 professores participantes nas entrevistas possuem, na sua maioria, vários anos — e em alguns casos, décadas — de experiência profissional. Trabalham em diferentes áreas e com alunos de idades variadas. Vários deles têm formação pós-graduada ou especializações (por exemplo, em informática ou psicologia). Alguns dos inquiridos acumulam funções, lecionando também em universidades, nomeadamente na formação de professores, enquanto outros trabalham como docentes de apoio ao desenvolvimento, com alunos com necessidades educativas especiais. Segundo os próprios, muitos sentiram necessidade de se envolver no projeto enquanto professores titulares de turma, uma vez que confiavam na sua abordagem e acreditavam que poderiam, assim, ter um impacto mais significativo na dinâmica das comunidades escolares. Um dos entrevistados referiu mesmo que, tendo inicialmente aderido ao programa como técnico de apoio, acabou, por influência dos colegas, por completar ele próprio a formação e tornar-se um utilizador ativo.

O traço comum entre todos os participantes é o seu forte compromisso com a educação emocional e a formação comunitária. O desenvolvimento das competências sociais dos alunos, bem como a formação de atitudes e padrões de comportamento básicos, são aspetos particularmente valorizados por estes docentes. As respostas às entrevistas mostram claramente que todos estão abertos à renovação pedagógica e procuram ferramentas pedagógicas e metodológicas que lhes permitam apoiar de forma mais eficaz o desenvolvimento emocional e social dos seus alunos. Assim, os entrevistados provêm de diferentes países², contextos institucionais e posições profissionais, mas partilham os mesmos objetivos educativos e uma dedicação profissional comum.

As suas motivações para aderir ao programa de Disciplina Positiva são também semelhantes. Apesar de trabalharem em instituições de ensino de países diferentes, relatam enfrentar problemas semelhantes na sua prática pedagógica quotidiana — sobretudo no que diz respeito às necessidades emocionais dos alunos, aos problemas de comportamento e à fraca coesão das turmas. Perante estes desafios, interpretam o programa de Disciplina Positiva (DP) como um conjunto estruturado de ferramentas pedagógicas que oferece novas respostas a estas dificuldades.

²De Portugal, participaram principalmente professores do ensino básico que trabalham com crianças do 1.º ao 4.º ano. Na Macedónia do Norte, os entrevistados incluíram professores do ensino básico e psicólogos escolares. Da Polónia, participaram tanto professores de desenvolvimento como docentes dos anos superiores e diretores de turma, que partilharam as suas experiências no âmbito do projeto. De França, foram analisadas as opiniões de uma professora de inglês do ensino secundário, e da Bulgária, de um professor que leciona estudos religiosos e canto, e que também trabalha com futuros professores como docente universitário. A instituição líder do projeto, situada em Makó, foi representada por três professores do 1.º ciclo e dois professores dos anos superiores.

Contudo, em vários casos, a adesão ao programa não resultou apenas de uma decisão individual. Em algumas escolas e instituições surgiu igualmente a necessidade de uma nova abordagem disciplinar e educativa. Por exemplo, em Portugal, a introdução do programa foi realizada por iniciativa da psicóloga escolar, integrando-se de forma coerente nas práticas já existentes de educação emocional. De modo semelhante, na Macedónia do Norte, a adesão ao projeto surgiu da convicção de que a cooperação internacional e o intercâmbio de boas práticas poderiam trazer benefícios significativos à comunidade educativa. Os projetos podem ser catalisadores importantes para a introdução de inovações educativas ao nível das escolas.

Paralelamente, vários professores também procuraram a oportunidade de se envolver no programa por razões pessoais. Na Polónia, por exemplo, alguns entrevistados conheceram o método pela primeira vez através da Internet e, graças ao seu compromisso interno — também apoiado pela direção das suas instituições — decidiram aderir. Isto demonstra que a autonomia docente, a curiosidade profissional e a motivação intrínseca desempenham um papel tão importante na participação quanto o próprio enquadramento institucional.

Em França, um professor entrou inicialmente no programa como tradutor e, posteriormente, influenciado pelos seus colegas, tornou-se um participante ativo na formação e implementação. No seu caso, é particularmente evidente como a distância inicial, marcada por algum ceticismo, pode dar lugar à abertura e a uma participação empenhada.

De forma paralela, na Bulgária participou também um professor que já aplicava abordagens semelhantes de forma intuitiva, mas que, através da participação no projeto, pôde sistematizar e aprofundar os seus conhecimentos.

Com base nas entrevistas, pode afirmar-se que as motivações para aderir ao programa de Disciplina Positiva são diversas, mas organizam-se de forma clara: por um lado, surgem como resposta prática a problemas pedagógicos; por outro, refletem a necessidade de desenvolvimento profissional pessoal, de abertura e de apoio comunitário e institucional aos professores.

A introdução do programa pode, portanto, ser interpretada não apenas como uma ferramenta educativa, mas também como uma oportunidade para moldar a identidade docente, fortalecer as comunidades profissionais e transformar a cultura escolar.

O impacto do projeto no trabalho pedagógico

Com base nas respostas dos professores participantes, torna-se claro que o programa não só introduziu novas ferramentas pedagógicas e metodológicas, como também teve um impacto mais profundo na formação das suas atitudes. A grande maioria dos docentes relatou que o programa de Disciplina Positiva (DP) lhes abriu uma nova perspetiva na interpretação do comportamento dos alunos, na criação de regras e na reavaliação das relações entre professor e aluno.

Os professores portugueses destacaram as ferramentas práticas do programa como um dos seus principais aspetos positivos, pois forneceram uma ajuda eficaz na gestão de situações pedagógicas do quotidiano. O programa também criou oportunidades para fortalecer e tornar mais colaborativas as relações entre docentes. Assim, o programa de DP transformou não

apenas a relação com os alunos, mas também a cultura do corpo docente – proporcionando uma espécie de linguagem comum entre os professores.

Os professores da Macedónia do Norte também fizeram uma avaliação muito positiva do programa. Salientaram que o programa de DP tem um impacto duradouro no comportamento dos alunos, no ambiente de aprendizagem e na comunidade escolar como um todo. Referiram que o método funciona especialmente bem com grupos etários mais jovens, mas também observaram mudanças nos níveis de ensino superiores, particularmente nas discussões em turma, na escuta das opiniões dos outros e na gestão de conflitos.

Na Polónia, o impacto mais importante do programa foi o reforço da empatia e da coesão comunitária. Os professores verificaram que os alunos participaram de forma mais ativa e responsável na criação conjunta de regras, e que essa dinâmica comunitária resultou em mudanças positivas no comportamento. O programa forneceu-lhes soluções metodológicas para uma formação mais consciente das comunidades de sala de aula.

Em França, destacou-se uma mudança no papel do professor. Um dos entrevistados relatou que o programa de DP ajudou a repensar as práticas de disciplina em sala de aula, substituindo situações de confronto anteriores por uma criação colaborativa de regras e uma maior participação dos alunos. É particularmente interessante o facto de o programa também ter facilitado a inclusão de alunos com necessidades educativas especiais, que anteriormente tinham dificuldade em integrar-se nos processos de grupo.

Na Bulgária, a professora entrevistada sublinhou que a aplicação lúdica do método resulta numa aprendizagem eficaz e experiencial. Os alunos participaram ativamente nos exercícios, e a utilização do programa não se limitou ao espaço escolar: a docente conseguiu aplicar o que aprendeu na formação universitária e também em casa. Isto demonstra que o programa de DP não é apenas um programa escolar, mas uma abordagem formadora de atitudes, que deixa a sua marca nas camadas mais profundas do pensamento pedagógico.

Com base nas experiências dos professores húngaros entrevistados, o programa de Disciplina Positiva deu-lhes a confirmação de que muitas das suas práticas pedagógicas intuitivas eram, afinal, sustentadas cientificamente e metodologicamente. Referiram como uma descoberta importante o facto de a capacidade de expressar emoções e de autorregulação não poder ser considerada inata, sendo o seu ensino tão essencial como o de qualquer outra competência. Destacaram ainda que, por trás de muitos problemas de comportamento, estão frequentemente carências emocionais ou ansiedade, sendo, por isso, fundamental adotar uma abordagem empática e de apoio no trabalho pedagógico.

De acordo com as experiências conjuntas dos professores – independentemente do país –, a Disciplina Positiva não é apenas uma ferramenta de modificação comportamental, mas também um catalisador de mudança pedagógica complexa, ao nível das relações entre alunos, da identidade docente e da cultura escolar. Na sua opinião, o impacto do programa vai além das sessões individuais: reflete-se no ambiente da sala de aula, nas interações entre alunos e na autorreflexão dos professores.

A predisposição para a autorreflexão é também evidente nos relatos dos docentes sobre as suas experiências durante a implementação do programa. Com base neles, pode afirmar-se que os professores, em geral, abordaram o programa de forma experimental e reflexiva, embora, em vários países, a integração do programa nos currículos e quadros organizacionais existentes tenha representado um desafio.

Experiências de implementação do programa

Os relatos dos professores portugueses mostram que, apesar do entusiasmo inicial, enfrentaram várias dificuldades. Consideraram desafiante utilizar o guia do programa, que muitos classificaram como pouco estruturado, especialmente para o nível dos primeiros anos de escolaridade. Outros programas escolares a decorrer em paralelo, bem como a falta de tempo, também dificultaram a utilização regular. No entanto, houve um grande interesse por parte das crianças, sobretudo pelos elementos lúdicos e pelas atividades de conversação.

Na Macedónia do Norte, os professores avaliaram positivamente a implementação prática dos métodos da Disciplina Positiva, especialmente entre as crianças mais novas. As discussões em turma, a prática de escuta mútua e a elaboração conjunta de regras melhoraram de forma eficaz o funcionamento das comunidades de sala de aula. Foram mencionadas aprendizagens importantes, nomeadamente o facto de os alunos se tornarem mais autónomos e cooperantes, e de os conflitos passarem a ser geridos de forma mais calma e estruturada. Os professores deram especial ênfase à integração dos métodos da Disciplina Positiva no decorrer das aulas, e não apenas como sessões separadas.

Na Polónia, um elemento central da implementação foi o envolvimento dos alunos no processo de criação de regras. Segundo os professores, esta colaboração ajudou a desenvolver empatia, atenção e sentido de responsabilidade. Além disso, a técnica das “pausas positivas” revelou-se particularmente útil, especialmente em situações em que as crianças precisavam de tempo para acalmar-se e refletir. Os métodos foram integrados na rotina da sala de aula, e os alunos rapidamente se habituaram a eles e os aceitaram.

Em França, apesar do ceticismo inicial, o professor relatou experiências positivas com a implementação. Os alunos responderam rapidamente às novas metodologias e o ambiente da sala de aula tornou-se mais descontraído e produtivo. No entanto, as limitações de tempo também se revelaram um desafio, sobretudo devido a horários muito apertados. O professor conseguiu integrar o programa incorporando as ferramentas nas aulas, em vez de as tratar como sessões à parte.

Na Bulgária, a aplicação lúdica do programa foi predominante. A professora destacou a eficácia da “vara da palavra” e dos “cartões de agradecimento” como técnicas que, simultaneamente, promoviam um ambiente positivo e incentivavam a autoexpressão dos alunos. As crianças apreciaram tanto esses elementos que, por vezes, era difícil regressar às tarefas mais tradicionais entre as aulas. No entanto, segundo a docente, isso pode ser interpretado como um sinal de feedback positivo. Os professores tendem a aplicar os elementos do programa de forma criativa, adaptando-os às especificidades locais. A chave para o sucesso reside, em muitos casos, na flexibilidade, no empenho dos docentes e na capacidade de desenvolver uma prática pedagógica reflexiva, ajustada às necessidades dos alunos.

Com base nas experiências de implementação relatadas pelos professores húngaros entrevistados, as ferramentas da Disciplina Positiva – como as discussões em turma, a utilização da vara da palavra, o uso consciente de feedback positivo ou a introdução de cartões de agradecimento – mostraram-se adequadas à prática pedagógica e contribuíram para o fortalecimento das comunidades de alunos. Como resultado dos métodos introduzidos, os alunos tornaram-se progressivamente mais honestos; crianças anteriormente passivas tornaram-se mais ativas e, em alguns casos, chegaram mesmo a tomar a iniciativa de reconhecer ou elogiar os colegas. No entanto, em cada turma participante, além da maioria colaborante, também houve alunos que mostraram relutância em participar nessas atividades e as rejeitaram. Para além deste tipo de resistência estudantil, os entrevistados destacaram a falta geral de tempo, resultante do elevado número de aulas e de currículos sobrecarregados, como uma dificuldade de implementação, o que dificultou a aplicação regular e consistente dos métodos aprendidos. Além disso, os membros do corpo docente demonstraram diferentes graus de abertura em relação à abordagem da Disciplina Positiva, o que limitou parcialmente a uniformização do programa a nível escolar.

Os melhores momentos do programa

As experiências mais positivas recordadas em ligação com o programa — as chamadas “melhores memórias” — referem-se sobretudo ao fortalecimento da relação entre professores e alunos, ao desenvolvimento da autoestima dos alunos e à mudança na dinâmica das comunidades de turma.

Entre as experiências relatadas pelos professores portugueses, destacou-se particularmente o feedback de um aluno de 13 anos, que disse à sua professora ter aprendido a lidar melhor com a frustração graças às sessões de LifeComp. Este episódio ilustra como o programa pode ter um impacto emocional profundo não apenas ao nível da turma, mas também no desenvolvimento individual de cada aluno. Além disso, os professores sublinharam que, segundo a sua experiência, a autorreflexão dos alunos foi reforçada durante as discussões em grupo, e que estas desempenharam uma verdadeira função de construção comunitária.

Na Macedónia do Norte, as experiências mais positivas foram os workshops realizados em conjunto com o conselho de alunos. Nestes momentos, os estudantes participaram ativamente nas sessões e deram feedback positivo uns aos outros. Os professores consideraram particularmente notável o facto de até os alunos anteriormente considerados “casos difíceis” se terem tornado mais abertos, comunicativos e recetivos. O programa conseguiu, assim, alcançar grupos de estudantes que, de outro modo, seriam de difícil acesso.

De acordo com os professores polacos, os alunos tornaram-se visivelmente mais empáticos como resultado do programa de Disciplina Positiva e passaram a envolver-se mais ativamente em iniciativas comunitárias, como ações de solidariedade. Segundo os docentes, os alunos valorizaram poder participar na definição das regras, o que também aumentou o seu sentido de responsabilidade. O ambiente na sala de aula melhorou visivelmente, o número de conflitos diminuiu e as relações entre os alunos tornaram-se mais harmoniosas.

Em França, a experiência mais positiva destacada foi o facto de os próprios alunos pedirem para ter sessões de LifeComp e demonstrarem prazer em participar em jogos de integração, na

criação conjunta de regras e em exercícios de relaxamento. Um feedback particularmente importante foi o reconhecimento, por parte de professores não participantes, da eficácia do método, o que confirmou aos envolvidos que as metodologias de Disciplina Positiva têm realmente um impacto positivo no ambiente de aprendizagem.

Para os professores búlgaros, a “vara da palavra” e a escrita de cartões de agradecimento foram as experiências mais marcantes. Estas atividades não eram apenas divertidas e envolventes, mas também proporcionavam aos alunos a oportunidade de experimentar a importância de ouvir o outro, de dar feedback positivo e de expressar emoções. Segundo os docentes, estes exercícios contribuíram de forma significativa para a prevenção de conflitos e para o fortalecimento da coesão da turma.

Para uma professora húngara, a experiência mais memorável do programa de Disciplina Positiva foi o facto de este ter reforçado a sua determinação em incorporar o método na sua prática pedagógica a longo prazo. A docente acredita que as sessões de LifeComp são adequadas para criar um ambiente de sala de aula emocionalmente seguro e de apoio, capaz de servir de base para o desenvolvimento equilibrado dos alunos e para a aquisição das competências necessárias à vida em comunidade.

Como se pode observar, as histórias relatadas como os melhores momentos do projeto não se referem a mudanças espetaculares, mas antes a transformações discretas, embora significativas: maior autorreflexão, melhor gestão de conflitos, mais empatia e uma participação comunitária mais ativa. No entanto, os maiores desafios encontrados durante a aplicação do programa referem-se, sobretudo, às dificuldades estruturais, institucionais e metodológicas da sua implementação prática. Estes desafios apresentam padrões semelhantes entre países, embora existam diferenças associadas às especificidades dos sistemas educativos locais.

Desafios da implementação

Os professores portugueses referiram principalmente como dificuldade a natureza das tarefas desenvolvidas para os alunos dos primeiros anos de escolaridade. Como alguns elementos das atividades propostas não se adequavam bem ao nível das crianças que ainda não sabem ler, os docentes tiveram dificuldade em aplicar corretamente certas partes do programa. Além disso, a sobrecarga do horário escolar também impediu uma aplicação regular e aprofundada do programa e, devido à quantidade de matéria a lecionar, muitos professores não conseguiram dedicar tempo suficiente à educação emocional. Estes fatores indicam que a introdução da metodologia da Disciplina Positiva exigiria ajustamentos não apenas ao nível pedagógico, mas também institucional.

Na Macedónia do Norte, os desafios estiveram sobretudo relacionados com o envolvimento dos pais e dos colegas. Os professores relataram que os pais eram muitas vezes passivos, pouco interessados no programa ou demasiado ocupados para participar na colaboração educativa. Além disso, observou-se alguma resistência dentro da própria escola, especialmente por parte de colegas mais velhos ou de professores das disciplinas científicas, que consideravam a educação emocional menos relevante. No entanto, também houve exemplos positivos: segundo a experiência de vários docentes, a partilha e a experimentação de métodos entre colegas funcionaram bem em comunidades pedagógicas mais abertas.

Na Polónia, o maior desafio foi a relutância inicial dos alunos em adotar a nova estrutura da sala de aula. Os professores relataram que foi necessário algum tempo até que os alunos se habituassem a participar na definição das regras e nas decisões da comunidade. Os docentes também acharam difícil aplicar de forma consistente os métodos da Disciplina Positiva dentro de um ambiente escolar tradicional. Além disso, a falta de tempo, as dificuldades de coordenação e a ausência de planificação conjunta foram obstáculos à implementação eficaz.

A experiência francesa reflete, em parte, as dificuldades anteriores. Um dos maiores desafios foi integrar as metodologias da Disciplina Positiva nas aulas — segundo os professores, nem todos os conteúdos ou disciplinas se prestam a essa integração de forma natural. Outro obstáculo foi o ceticismo inicial de alguns colegas, especialmente porque as sessões de LifeComp exigem bastante tempo e energia por parte do professor. Apesar disso, os docentes que se mostraram comprometidos com o método encontraram formas de adaptar o programa ao seu próprio estilo e aos seus grupos de alunos.

Os participantes búlgaros destacaram as diferenças etárias como uma dificuldade. Algumas aulas incluíam alunos de diferentes anos, o que tornava difícil aplicar métodos uniformes e manter a atenção de todos os estudantes.

Segundo o feedback dos professores húngaros, aprender e incorporar a metodologia da Disciplina Positiva na sua prática diária constituiu inicialmente um grande desafio. O uso natural das frases pré-formuladas apresentadas durante o programa revelou-se particularmente difícil — estas expressões empáticas e de apoio pareciam-lhes pouco naturais no início e exigiam um esforço consciente. Vários professores relataram que, ao princípio, “tinham de se obrigar” a dizê-las, e só gradualmente, com a prática, é que estas se tornaram uma parte natural do repertório pedagógico. Os participantes referiram que as folhas de cálculo partilhadas e os objetivos mensais foram de grande ajuda, pois permitiam trocar experiências e boas práticas. Estas ferramentas não só forneceram orientação prática, como também contribuíram para a partilha de conhecimento entre a comunidade docente e para a assimilação progressiva do método.

Os desafios acima descritos não colocam em causa o valor do programa, mas demonstram que uma implementação bem-sucedida requer uma abordagem complexa e multinível, que tenha em conta a realidade dos professores, dos alunos e das instituições, bem como as suas práticas já estabelecidas. As respostas dos entrevistados mostram claramente que o esforço individual dos docentes não é suficiente: a eficácia do programa depende essencialmente da medida e da forma como outros intervenientes escolares — o corpo docente, a direção, o pessoal não docente e a comunidade de alunos — se envolvem. De acordo com os professores participantes, a estrutura escolar, a qualidade da colaboração interna e a disponibilidade de recursos são fatores determinantes. Com base nas respostas recolhidas, é evidente que o programa de Disciplina Positiva só pode ser verdadeiramente eficaz se se tornar não apenas uma prática individual dos professores, mas uma atitude coletiva, assumida a nível institucional. Para isso, o apoio da liderança, o envolvimento do corpo docente e uma maior flexibilidade das estruturas escolares são fundamentais.

Oportunidades para aumentar a eficácia do programa

Em Portugal, os professores indicaram claramente que teriam necessitado de muito mais apoio profissional na fase inicial. Vários mencionaram que o guia incluído no programa não era claro em todos os pontos e era difícil de seguir, especialmente para docentes dos primeiros anos de escolaridade. Assim, surgiu a necessidade de um guia ou modelo mais compreensível e adequado à idade dos alunos, que incluísse exemplos práticos de aplicação. Além disso, referiram como experiência positiva o apoio prestado pela psicóloga escolar, que foi de grande ajuda na interpretação e aplicação dos métodos.

De acordo com o feedback dos professores da Macedónia do Norte, as formações e workshops externos foram inspiradores e úteis, mas seria necessário um acompanhamento mais consistente para integrar as aprendizagens na prática escolar quotidiana. Teria também sido importante promover consultas internas regulares. Um problema recorrente foi o facto de o apoio metodológico ter diminuído com o tempo, o que obrigou os professores a manter por si próprios a motivação e o funcionamento do programa. Vários docentes referiram que seria útil criar uma rede de apoio entre professores ou um sistema de mentoria, onde pudessem partilhar experiências e dilemas. Os professores polacos também sentiram falta de fóruns internos de reflexão regulares, onde pudessem discutir dificuldades e encontrar soluções em conjunto. Ao mesmo tempo, valorizaram a cooperação mais estreita com colegas que se desenvolveu através do programa de Disciplina Positiva, muitas vezes de forma informal, como um aspeto muito positivo.

Vários entrevistados consideraram que o programa pode funcionar de forma mais eficaz se a direção da instituição contribuir para o seu funcionamento, ajustando os horários de forma flexível ou organizando discussões profissionais regulares relacionadas com a Disciplina Positiva. A longo prazo, a existência de uma função de coordenação ou de um especialista responsável poderia também ajudar a que o programa decorresse de forma mais fluida. Segundo o testemunho de uma professora sénior, é importante que o pessoal não docente — como os funcionários administrativos ou técnicos — receba também, pelo menos, uma formação básica ou informação essencial sobre o programa.

O programa nas instituições participantes

No final de cada entrevista com os professores, surgiu a questão sobre como estes viam o futuro do programa de Disciplina Positiva (DP) na sua própria escola ou no seu ambiente mais alargado. As respostas mostram que a grande maioria dos professores participantes continua a acreditar nos princípios fundamentais do programa e gostaria que a sua aplicação fosse mantida nas escolas a longo prazo. No entanto, com base nas experiências do projeto-piloto, reconhecem que a possibilidade de uma integração duradoura depende, em grande medida, do ambiente institucional e da atitude de toda a comunidade escolar. Ou seja, os elementos do programa de DP são eficazes por si só, mas só podem ter um impacto duradouro se não surgirem como práticas pedagógicas isoladas — é necessário que sejam também integrados ao nível institucional, por exemplo, nas estratégias educativas da escola ou nos próprios currículos.

Vários professores salientaram que o seu compromisso com o programa se manteve e até se reforçou graças ao feedback positivo dos alunos. O interesse, a participação e a melhoria do

ambiente na sala de aula foram fatores que confirmaram a sua convicção de que valia a pena continuar a utilizar o método — seja de forma gradual ou por iniciativa própria. Ao mesmo tempo, vários sublinharam que o programa não pode funcionar de forma sustentável se depender apenas dos esforços individuais dos docentes.

Em termos de sustentabilidade, os professores consideram que a formação regular, a existência de comunidades profissionais de apoio e as oportunidades de reflexão pedagógica são elementos fundamentais. Nos contextos em que existe apoio da direção da escola e colaboração entre colegas, há uma convicção mais forte de que o programa de Disciplina Positiva pode constituir uma parte valiosa da vida escolar — não apenas como um projeto temporário, mas também como uma prática a longo prazo. No entanto, alguns referiram que as condições atuais ainda não garantem a continuidade do programa, especialmente se faltarem os enquadramentos estruturais necessários — como tempo disponível para os professores, flexibilidade horária ou uma aplicação institucional uniforme.

Como afirmou um dos entrevistados, a integração a longo prazo das aulas LifeComp na vida escolar não depende do poder pedagógico do método, mas sobretudo das práticas organizacionais das instituições que pretendem utilizá-lo e do apoio consciente das comunidades profissionais.

Entrevistas com professores – Resumo dos resultados

A introdução do programa de Disciplina Positiva nas escolas europeias participantes do projeto Erasmus+ constituiu uma oportunidade para substituir as tradicionais ferramentas disciplinares por uma abordagem centrada na criança. O objetivo do programa é reforçar a segurança emocional dos alunos, promover a cooperação e a autodisciplina, ao mesmo tempo que apoia os professores na gestão das situações quotidianas da sala de aula. No entanto, o processo de implementação não esteve isento de desafios: os enquadramentos organizacionais das escolas, a composição dos corpos docentes e as limitações de tempo dificultaram frequentemente a aplicação uniforme do programa. Apesar disso, foram observados vários efeitos positivos nas instituições participantes, também visíveis no comportamento, nas atitudes e nas relações comunitárias de alunos e professores.

Os professores que experimentaram o programa adquiriram importantes perceções sobre a compreensão mais profunda do comportamento dos alunos: tornaram-se conscientes de que comportamentos problemáticos muitas vezes têm origem em privação emocional, ansiedade ou sensação de não serem compreendidos. Como consequência, as atitudes dos professores em relação à disciplina mudaram: em vez de reagirem com raiva e punição, passaram a privilegiar a criação conjunta de regras, a empatia e o apoio consciente à expressão das emoções. Foi uma experiência importante perceber que a autorregulação emocional e as competências sociais — como a empatia — devem ser ensinadas da mesma forma que qualquer outro conhecimento escolar.

De acordo com os professores entrevistados, muitos efeitos positivos também foram observados entre os alunos. A atmosfera na sala de aula tornou-se geralmente mais calma, os conflitos diminuíram e a coesão das comunidades de turma fortaleceu-se. O sistema de regras desenvolvido em conjunto, as discussões regulares ao nível da turma e a participação ativa dos

alunos ajudaram a desenvolver um sentido de responsabilidade e reflexão pessoal. Resultados particularmente destacados foram observados em alunos com necessidades educativas especiais, que, devido ao ambiente encorajador e acolhedor, se tornaram mais ativamente envolvidos nas atividades da comunidade. Vários professores relataram que os alunos se tornaram mais abertos e sinceros, muitos passaram a formular autonomamente feedback positivo aos colegas, e alguns referiram que os alunos participaram com entusiasmo em programas de caridade e workshops do governo estudantil.

Com base nos relatos dos professores, pode afirmar-se que o projeto teve um impacto positivo não apenas nos alunos, mas também no funcionamento do corpo docente. A cooperação e o fortalecimento das relações entre professores aumentaram; cada vez mais pessoas procuravam apoio umas nas outras e em colegas de outras escolas, promovendo o networking das comunidades profissionais. Os professores receberam métodos e ferramentas pedagógicas úteis e facilmente aplicáveis, que apoiam tanto a relação com as crianças como a prática pedagógica diária. O programa de Disciplina Positiva contribuiu, assim, de forma complexa para a melhoria do clima escolar, o reforço da educação emocional e o desenvolvimento das relações comunitárias.

Para além dos efeitos positivos mencionados, os entrevistados destacaram também as dificuldades que acompanharam a implementação institucional do programa. As estruturas escolares existentes — por exemplo, dificuldades de coordenação entre turmas, o elevado número de aulas para os professores e o horário sobrecarregado — não eram favoráveis à introdução de uma nova abordagem baseada na participação dos alunos e na segurança emocional. Vários professores queixaram-se da escassez de tempo para consultas e reflexões dentro das instituições relacionadas com o projeto, o que fez com que a partilha de conhecimento e a troca de experiências entre docentes se tornassem por vezes aleatórias. No âmbito das aulas, a escassez de tempos disponíveis era também frequentemente um problema, dificultando o pleno desenvolvimento do método, sobretudo quando os alunos ainda não estavam habituados à nova prática em sala. Além disso, os materiais metodológicos necessários para a introdução nem sempre se revelaram suficientes ou claros — especialmente no que diz respeito às turmas dos anos iniciais.

Outro desafio foi que a abertura de alguns docentes para experimentar as ferramentas de DP variou: o ceticismo inicial ou a rejeição foram sentidos principalmente entre professores mais velhos e entre aqueles que lecionam disciplinas científicas. Em algumas escolas participantes, a falta de apoio estrutural — como a ausência de envolvimento da direção da escola ou de pessoal não docente — dificultou a adaptação do método em toda a comunidade escolar. Além disso, alguns professores apenas utilizavam esporadicamente elementos do programa, o que fragilizava a eficácia e a consistência da aplicação.

Os alunos também necessitaram de tempo para se habituar ao novo tipo de gestão da sala de aula, sobretudo os mais velhos, que tiveram mais dificuldade em aceitar métodos mais invulgares baseados nas emoções e na cooperação. Foi igualmente difícil quando havia várias idades presentes numa mesma turma, exigindo adaptação às diferentes necessidades e níveis de desenvolvimento dos alunos. O envolvimento dos pais também se revelou difícil, e, em muitos

casos, não foi possível comprometer a sua participação no programa a longo prazo devido às agendas sobrecarregadas.

Apesar de todos estes desafios, os professores que responderam consideram que a experiência-piloto do programa foi, fundamentalmente, bem-sucedida, e vários sublinharam que a implementação do programa de Disciplina Positiva nas escolas depende não só da motivação individual dos docentes, mas também da organização e do apoio a nível institucional.

6. Tabela: Principais experiências da implementação do projeto PD – segundo os professores

Pontos fortes	Desafios
Mudança de atitude dos professores	Falta de atitude positiva dos professores
Reconhecimento da privação emocional e da ansiedade por detrás do comportamento destrutivo dos alunos	Atitudes diferentes dos membros do corpo docente em relação aos princípios educativos do programa
Mudança de atitude do professor em relação à disciplina	Ceticismo inicial por parte de alguns colegas
Reconhecimento de que a expressão emocional e a autorregulação precisam de ser ensinadas	Alguns professores (especialmente os mais velhos ou os que lecionam disciplinas científicas) são menos receptivos ao programa
Incentivo à participação ativa dos alunos	Funcionamento institucional inflexível
Expansão das ferramentas pedagógicas e metodológicas	Operações institucionais estabelecidas resistem à mudança
Aprendizagem e aplicação de métodos e técnicas pedagógicas colaborativas	Falta de compromisso claro da direção da escola
Aprendizagem e aplicação de métodos para desenvolver empatia	Falta de envolvimento do pessoal não docente
Aprendizagem e aplicação de técnicas de elaboração de regras	Dificuldades estruturais
Desenvolvimento da autorreflexão (professor e aluno)	Elevado número de horas de ensino
Fortalecimento das relações profissionais entre professores	Falta de tempo impede consultas regulares entre professores
Fortalecimento da empatia dos alunos	Falta de tempo nas aulas
Envolvimento dos alunos em eventos de caridade	Dificuldades de coordenação entre professores do ensino básico e do secundário
Oficinas de governo estudantil	Horário ocupado
Iniciativa dos alunos em dar feedback positivo	Resistência dos alunos
Gestão positiva de conflitos	Adaptação lenta a novas práticas de sala de aula
Elaboração conjunta de regras em vez de recurso à raiva	É um desafio fazer com que alunos mais velhos aceitem o método

Menos conflitos na escola e na sala de aula	É difícil manter a atenção de todos os alunos, especialmente em turmas de idades mistas
Atmosfera de sala de aula mais favorável, desenvolvimento de um clima escolar melhor	O comportamento negativo de alguns alunos dificulta o envolvimento da comunidade
Transformação da dinâmica das comunidades de sala de aula	Dificuldades pedagógico-metodológicas
Elaboração conjunta de regras com os alunos	Difícil de integrar nas aulas
Construção construtiva da comunidade da turma	Atividades baseadas em histórias difíceis de implementar nos anos mais baixos
Condução de discussões em turma	Erros no guia de introdução
Envolver alunos NEE	Discussão de tarefas e troca metodológica de experiências são raras
Mudanças positivas no comportamento dos alunos	Falta de envolvimento parental
Fortalecimento das relações professor-aluno	Horários ocupados dos pais
Declarações honestas por parte dos alunos	Baixa taxa de participação dos pais
Tornar os alunos mais difíceis mais receptivos	Participação parental principalmente reativa, em vez de proativa