

# HAPPY ZONE

Chama-se **HAPPY ZONE** e é um projeto **pioneiro e inovador** na área da educação socioemocional em Portugal. Dirigido a escolas, pais e agentes educativos, o projeto tem como objetivo **promover a felicidade e o equilíbrio em contexto escolar, familiar e social**. A crescente adesão pela comunidade escolar e clínica aos programas e jogos educativos com a insígnia **HAPPY ZONE** atesta a sua importância e benefícios.

**“É urgente educar para as emoções”**, sublinha Andreia Espain, autora e coordenadora-geral do projeto HAPPY ZONE. Criado em 2014, a rápida expansão conduziu ao desenvolvimento do programa **CALMAMENTE® - Aprendendo a Aprender-se** e de materiais pedagógicos, nomeadamente, jogos de cartas didáticos intitulados: «Afirmações Positivas para Crianças (2016); «Sou e Sinto Yoga» (2017) e «Uma Nuvem de Emoções» (2017).

A experiência profissional como docente do Ensino Secundário permitiu a Andreia Espain sentir o pulso à realidade escolar e fazer uma análise privilegiada ao comportamento emocional dos alunos. Foi então que, identificada uma lacuna na dinâmica escolar portuguesa, decidiu criar o projeto **HAPPY ZONE**, que rapidamente se expandiu, através de aulas e sessões de formação, às escolas da região do Grande Porto. A ideia principal era ensinar os alunos a desenvolverem competências socioemocionais no sentido do autoconhecimento e autorregulação.

**“A nossa experiência formativa e o contacto com as realidades escolares em que nos movimentamos dão-nos a clara indicação de uma iliteracia emocional generalizada e, conseqüentemente, da falta de ferramentas de autoconhecimento e autorregulação. Esta é uma realidade que queremos mudar, levando os nossos programas a cada vez mais escolas e famílias”**, destaca a responsável.

Tendo sempre como missão promover a felicidade e o equilíbrio em contexto escolar, familiar e social, o projeto deu origem ao Programa **CALMAMENTE® - Aprendendo a Aprender-se**, que, por sua vez, utiliza atividades de enriquecimento e educação emocional, como toque positivo, "mindful-

ness", relaxamento, equilíbrio e bem-estar em contexto escolar. **“Inicialmente, o principal foco era o contexto escolar, mas o CALMAMENTE® é um programa que pode e deve ser aplicado, também, em contexto clínico, familiar, entre outros, através de formações direcionadas para pais e professores”**, esclarece a responsável.

Sobre a receptividade do projeto na comunidade escolar e clínica e o acolhimento das iniciativas que dinamiza, Andreia Espain salienta: **“As crianças e os adolescen-**



Andreia Espain, CEO da Happy Zone.

**tes aderem com facilidade e naturalidade às dinâmicas propostas, reconhecendo valor às ferramentas adquiridas e reportando, muitas vezes, a sua aplicação fora do contexto escolar. Todos os agentes educativos são peça fundamental na aplicação do Programa. O feedback tem sido extremamente positivo, com testemunhos muito interessantes e grande envolvimento na aplicação do Programa. Por outro lado, também no que respeita ao contexto clínico, temos tido testemunhos importantes na utilização dos nossos materiais e ferramentas (psicólogos, pediatras, entre outros)”**.

## As “cartas mágicas”

Foi em 2016 que Andreia Espain lançou os primeiros materiais pedagógicos que viriam a consolidar o projeto **HAPPY ZONE®**. O baralho de cartas **«Afirmações Positivas para Crianças»** – que já vai na 3ª edição – é um dos exemplos de jogos didáticos criados pela docente para trabalhar a questão do autoconhecimento. Do trabalho desenvolvido em escolas percebeu o quanto era difícil para uma criança conseguir caracterizar-se a si, e aos outros, de forma positiva.

**“Quando eram pedidos adjetivos positivos, as crianças tinham extrema dificuldade em encontrar as palavras e foi então que percebi que esta era uma lacuna que precisava mesmo de ser trabalhada, em contexto escolar, como forma de promover o autoconhecimento e a autoestima, tornando os jovens mais felizes e seguros de si”**, explica, revelando que as cartas já são apelidadas de **“mágicas”**.

## Projetos futuros

Dois anos depois do lançamento do Programa **CALMAMENTE®**, Andreia Espain tem a certeza de querer continuar a trilhar os caminhos da educação, na certeza de que é possível fazer a diferença, todos os dias, em todas as escolas, em cada sala de aula.

**“Queremos chegar a cada vez mais escolas, levar as nossas ferramentas a mais crianças, adolescentes e agentes educativos, onde incluímos professores e pais, enfim, toda a comunidade escolar. Queremos continuar a criar e partilhar, com a comunidade escolar e clínica, ferramentas de trabalho, de qualidade reconhecida, que facilitem o tratamento e integração quotidiana da educação socioemocional e das restantes temáticas que trabalhamos, como o “mindfulness” ou o toque positivo.**

**Integrar as nossas propostas na atividade curricular das escolas é outro grande desafio HAPPY ZONE para 2019”**, avança a docente, anunciando que se prepara para lançar, em junho de 2019, o livro **“A Criança que queria ser Criança”**, um novo projeto que se enquadra na sua temática de eleição: a valorização da infância e o reconhecimento das emoções. ■