

BRINCAR - PARTE 1
NOTAS DE FRIGORÍFICO E FOLHETOS
BRINCADEIRA COMANDADA PELA CRIANÇA

COMO BRINCAR COM O SEU FILHO/A
“PROMOVER A AUTO-ESTIMA DO SEU FILHO/A E ENCORAJAR
A COOPERAÇÃO”

ACTIVIDADES DE CASA PARA A SEMANA



Fazer:

- **BRINQUE** com o seu filho/a pelos menos 10 a 15 minutos todos os dias.
- **REGISTE** estes períodos de brincadeira na Folha de Registo “Tempo de brincar”.



LER:

- Folhetos: “Pais e crianças divertem-se” e “Propriedades dos brinquedos”.

ACTIVIDADE OPCIONAL:

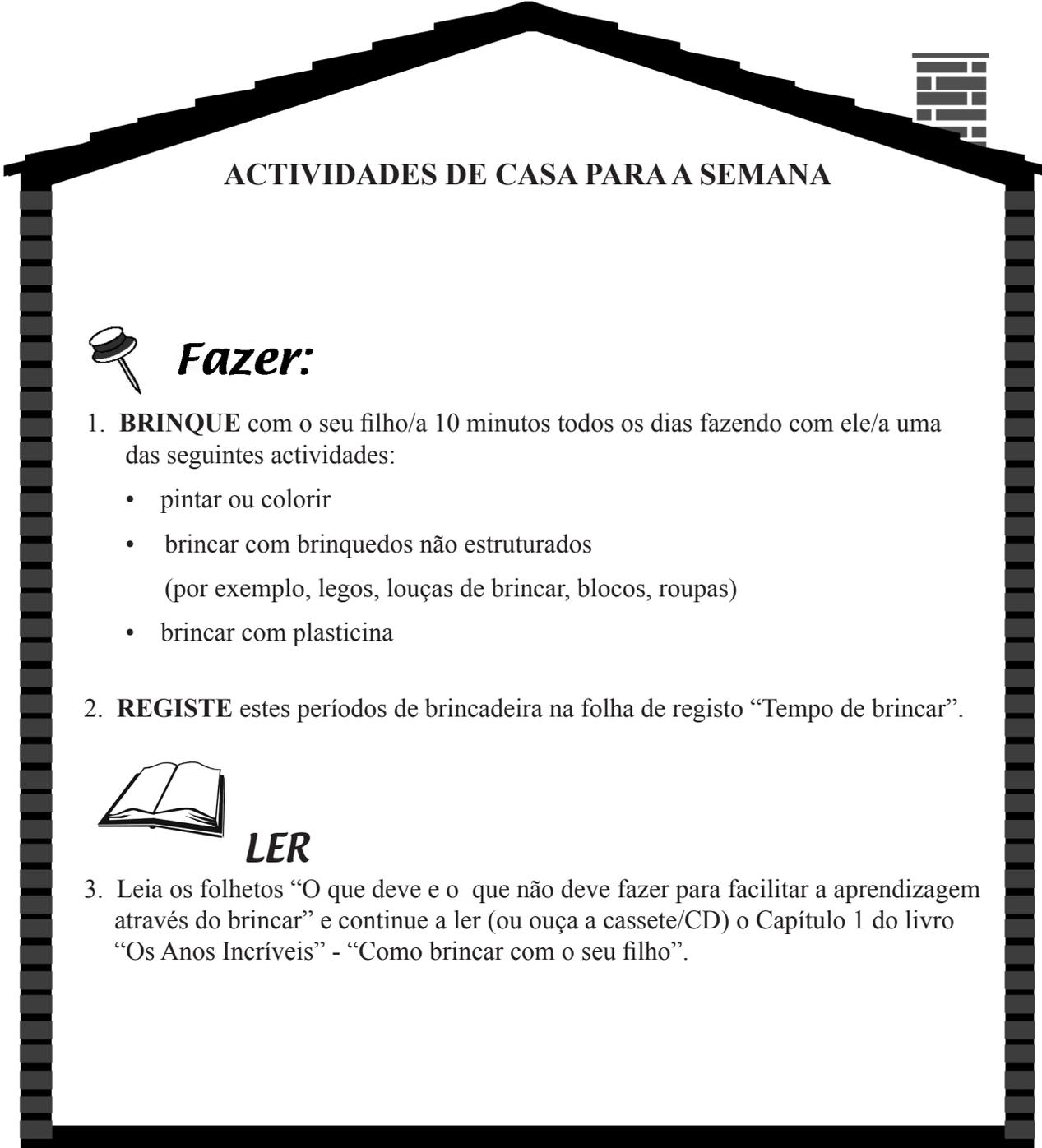
- **PREENCHA** os dois inventários para avaliar o brincar e traga-os na próxima semana.

Folheto1A

Ideias gerais sobre o modo de brincar com o seu filho/a:

1. Não faça um jogo competitivo, especialmente se a criança é muito pequena.
2. É melhor usar brinquedos pouco estruturados, como blocos, carros, bonecas, panelas e tachos, roupas, etc.
3. Alguns adultos acham mais fácil brincar todos os dias à mesma hora. Uma outra estratégia eficaz consiste em desligar o telemóvel e pôr o telefone fora do descanso, para que a criança perceba que o tempo que estão a passar juntos é importante.
4. Se há mais do que uma criança na família, se possível tente brincar com cada uma delas separadamente. Leva tempo até adquirir a capacidade de dar atenção a uma e a outra criança à vez, de uma forma eficaz. Por isso, é preferível não tentar fazê-lo até que tenha praticado o brincar com cada uma delas individualmente.

Brincar com seu filho/a



ACTIVIDADES DE CASA PARA A SEMANA



Fazer:

1. **BRINQUE** com o seu filho/a 10 minutos todos os dias fazendo com ele/a uma das seguintes actividades:
 - pintar ou colorir
 - brincar com brinquedos não estruturados (por exemplo, legos, louças de brincar, blocos, roupas)
 - brincar com plasticina
2. **REGISTE** estes períodos de brincadeira na folha de registo “Tempo de brincar”.



LER

3. Leia os folhetos “O que deve e o que não deve fazer para facilitar a aprendizagem através do brincar” e continue a ler (ou ouça a cassette/CD) o Capítulo 1 do livro “Os Anos Incríveis” - “Como brincar com o seu filho”.

Handout 1B

Pais a Pensar Como Cientistas



Problemas



**Pontos fortes
da criança**

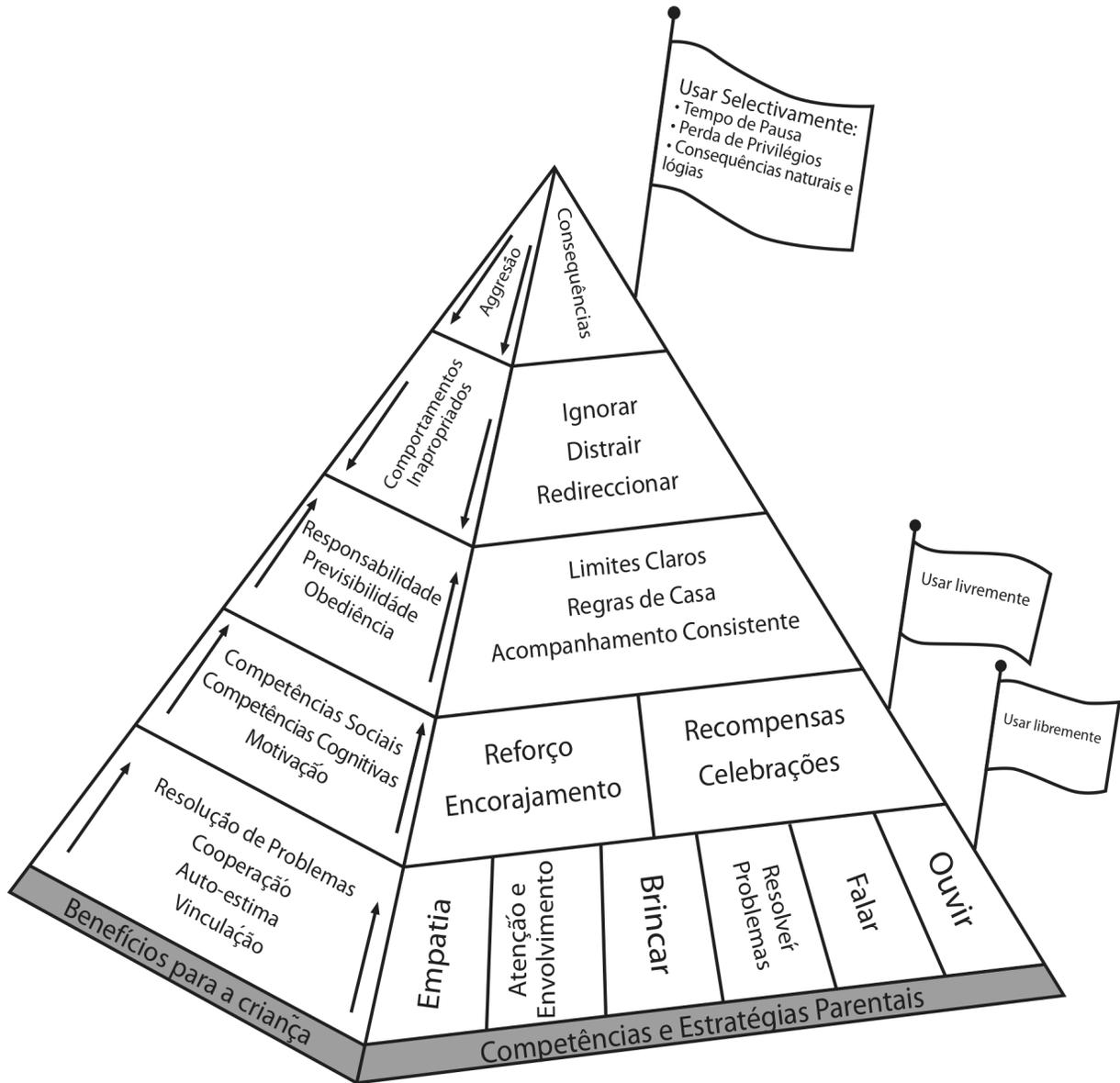


Objectivos



“Notas de Frigorífico” BRINCAR

- Siga as pistas da criança.
- Siga o ritmo da criança.
- Não espere demasiado da criança - dê-lhe tempo.
- Não entre em competição com a criança.
- Elogie e encoraje as ideias e criatividade da criança: não a critique
- Participe em jogos de faz de conta e em fantasias com a criança.
- Seja um público atento e apreciador.
- Use comentários descritivos em vez de fazer perguntas.
- Controle o seu desejo de dar demasiada ajuda; encoraje a criança a resolver problemas.
- Recompense com a sua atenção o brincar calmamente.
- Ria e divirta-se.



Pirâmide Parental



Actividades para Casa



FOLHA DE REGISTO: TEMPO DE BRINCAR

Lembre-se de ir recheando a sua conta bancária

Registe os momentos que passa a brincar com o seu filho/a, quanto tempo, o que fazem e qualquer reacção que note na criança ou em si

Data	Tempo Gasto	Actividade Realizada	Reacção da Criança	Reacção do Adulto

Chuva de Ideias

Pensamentos Pessoais Sobre o Brincar



Antes de continuar, pense nestas duas questões:

1. Quais são os benefícios potenciais para o seu filho/a quando brinca com ele/a?
2. O que é que constitui uma barreira para a brincadeira com o seu filho/a?

Registe os benefícios de brincar com o seu filho/a e as suas dificuldades em fazê-lo.

Benefícios de brincar e de passar tempo com o meu filho/a	Dificuldades de brincar e de passar tempo com o meu filho/a
<p>Objectivo:</p> <p>Comprometo-me a brincar com o meu filho/a _____ vezes esta semana durante _____ minutos.</p>	



Actividades Para Casa Suplementares



Estas três páginas não são actividades obrigatórias, mas podem ser úteis para pensar acerca das suas interacções com o seu filho/a.

INVENTÁRIO PARA AVALIAR A BRINCADEIRA DO SEU FILHO/A

Quando observa a sua criança a brincar, quantas vezes é que ela:

	Quase Sempre	Algumas Vezes	Quase Nunca
1. Resolve problemas?	_____	_____	_____
2. Mostra criatividade?	_____	_____	_____
3. Cooperava em vez de competir?	_____	_____	_____
4. Arrisca e experimenta novas ideias?	_____	_____	_____
5. Sente que não tem mal cometer erros?	_____	_____	_____
6. Mostra iniciativa em vez de actuar passivamente?	_____	_____	_____
7. Mostra independência em vez de dependência?	_____	_____	_____
8. Mostra-se motivada em vez de aborrecida?	_____	_____	_____
9. Mostra auto-confiança em vez de medo?	_____	_____	_____

Após ter completado este inventário, pense naquilo que observou. A maioria destes comportamentos estão associados a elevado rendimento e sucesso. Complete o próximo inventário de forma a descobrir a razão pela qual poderá ainda não ter observado alguns destes comportamentos no seu filho/a.

INVENTÁRIOS PARA AVALIAR AS INTERACÇÕES ENTRE ADULTOS E CRIANÇAS QUANDO ESTÃO A BRINCAR



A. Quando brinca com a sua criança, quantas vezes a encoraja a:

	Quase Sempre	Algumas Vezes	Quase Nunca
1. Tentar resolver problemas?	_____	_____	_____
2. Brincar de forma independente?	_____	_____	_____
3. Ser criativa e inventiva?	_____	_____	_____
4. Expressar sentimentos e ideias?	_____	_____	_____
5. Participar em brincadeiras de fantasia e de faz de conta?	_____	_____	_____
6. Participar em actividades, quer de raparigas, quer de rapazes?	_____	_____	_____

B. Quando brinca com uma criança, quantas vezes:

1. Dirige ou estrutura a actividade?	_____	_____	_____
2. Cria as regras para o jogo?	_____	_____	_____
3. Critica ou corrige os erros da criança?	_____	_____	_____
4. Obriga a criança a acabar uma actividade?	_____	_____	_____
5. Permite apenas actividades apropriadas ao seu sexo?	_____	_____	_____
6. Sente-se desconfortável com a expressão de medo ou de desânimo da criança?	_____	_____	_____
7. Compete com a criança?	_____	_____	_____

INVENTÁRIOS PARA AVALIAR AS INTERACÇÕES ENTRE ADULTOS E CRIANÇAS QUANDO ESTÃO A BRINCAR, Página 2

B. Quando brinca com uma criança, quantas vezes:

	Quase Sempre	Algumas Vezes	Quase Nunca
8. Envolve-se na sua própria brincadeira e ignora a brincadeira da criança?	_____	_____	_____
9. Faz muitas perguntas?	_____	_____	_____
10. Impõe as suas próprias ideias?	_____	_____	_____
11. Dá demasiadas ajudas?	_____	_____	_____
12. Proíbe brincadeiras de faz de conta?	_____	_____	_____
13. Exige a perfeição?	_____	_____	_____
14. Põe a ênfase no produto final da brincadeira e não no esforço?	_____	_____	_____

**C. O que é que interfere com a sua capacidade para brincar com o seu filho/a?
Quantas vezes costuma brincar com o seu filho/a sozinho/a?
Sente que este tempo de brincadeira com a criança é útil?**

A avaliação das suas respostas aos itens deste inventário permitirá realçar alguns dos modos de melhorar as suas interações com o seu filho/a. Por exemplo, se colocou “Quase nunca” em alguns itens da parte A, deve fazer algum esforço para encorajar estes comportamentos no futuro. Se colocou “Quase sempre” ou “Algumas vezes” em alguns itens da parte B, deverá tentar eliminar estes comportamentos. As suas respostas na parte C podem indicar que necessita de passar mais tempo a brincar com o seu filho/a, e que necessita de modificar algumas das circunstâncias ou atitudes que podem estar a interferir com a sua capacidade de participar em actividades de brincar.

Pais e crianças “divertem-se”

Qual é o valor de brincar? Porque é que brincar é importante para as crianças?

- (1) O benefício mais óbvio de brincar é que ajuda o desenvolvimento físico. Quando as crianças correm, saltam, gritam e riem, isso contribui para que sejam saudáveis e para o desenvolvimento não só da motricidade grosseira, mas também das capacidades motoras finas e da coordenação entre a percepção e os movimentos.
- (2) Brincar é uma situação de aprendizagem para crianças e pais. É uma oportunidade para as crianças aprenderem quem são, o que conseguem fazer e como se relacionar com o mundo à sua volta. Através da brincadeira, as crianças são capazes de descobrir e explorar, usar a sua imaginação, resolver problemas e testar novas ideias. Através destas experiências as crianças aprendem gradualmente a controlar o seu ambiente e tornam-se mais competentes e auto-confiantes. Quantas vezes já ouviu uma criança dizer com orgulho: “Viste o que eu fiz?”. Brincar permite às crianças testar os seus limites de uma forma positiva e ampliar ao máximo o que já aprenderam. Dá-lhes uma oportunidade para falharem e cometerem erros, e explorarem os limites das suas capacidades.
- (3) Brincar é um meio de expressar emoções. As crianças vivem num mundo onde têm pouco poder e poucas oportunidades legítimas para expressar emoções como raiva ou dependência. As brincadeiras de “faz-de-conta” podem reduzir sentimentos de medo, raiva ou incapacidade e fornecem experiências que aumentam os sentimentos de prazer, controlo e sucesso das crianças.
- (4) Através das suas brincadeiras as crianças conseguem comunicar pensamentos, necessidades, satisfação, problemas e sentimentos. Um adulto pode aprender muito acerca dos sentimentos de alegria, esperança, raiva e medo da criança, observando, ouvindo e falando com ela enquanto ela brinca.
- (5) Brincar é um espaço onde as crianças podem experimentar papéis como os de mãe, pai, tia, professor ou médico. Brincar ao “faz de conta” dá à criança a oportunidade para ver o mundo de uma outra perspectiva e ajuda-a a tornar-se menos egocêntrica.
- (6) Quando as crianças brincam num ambiente em que se sentem apoiadas, podem ser criativas. São livres de experimentar a sua imaginação, explorar o impossível e o absurdo e desenvolver confiança no valor dos seus pensamentos e ideias. Durante as brincadeiras de “faz-de-conta”, caixas, blocos e peças da mobília podem-se transformar em casas, palácios ou reinos inteiros; as bonecas podem-se transformar em mães, crianças e até mesmo em monstros.
- (7) Brincar desenvolve as capacidades básicas para a interação social. As crianças aprendem a cooperar, partilhar e a ser sensíveis aos sentimentos dos outros durante as brincadeiras.

Para a criança, brincar não é algo de inútil - é uma oportunidade de crescer e desenvolver-se em quase todas as áreas. Mas é necessário praticar para que a criança se torne competente, criativa e auto-confiante enquanto brinca. É importante que os adultos participem em actividades de brincadeira com as crianças e que criem um ambiente para que elas se possam envolver em experiências de brincadeira variadas

Propriedades dos brinquedos

Os brinquedos são um elemento importante para proporcionar brincadeiras de qualidade. No entanto, nem sempre é necessário comprar brinquedos caros, muito publicitados ou “educativos”. As crianças são maravilhosas inventoras e, se a sua imaginação não for pressionada por uma atmosfera restritiva, podem transformar qualquer objecto numa coisa interessante para brincar.

Basicamente, bons materiais e equipamentos para brincar devem ser:

1. Seguros, sem pontas afiadas ou tintas tóxicas.
2. Não estruturados e com o mínimo de pormenores. Os brinquedos tais como blocos, plasticina e tintas suscitam nas crianças brincadeiras mais imaginativas.
3. Versáteis. Os brinquedos devem estimular as crianças a fazer coisas por elas mesmas. Equipamentos que fazem da criança um espectador, tal como um pato mecânico que anda e emite sons quando se puxa por um fio, podem entreter a criança por um momento mas não têm potencial para brincar. Quanto mais coisas o brinquedo faz, menos faz a criança. Se um brinquedo torna a criança passiva, então não é adequado.
4. Grandes e facilmente manipuláveis. Brinquedos que sejam demasiado pequenos podem ser uma grande fonte de frustração para as crianças mais novas, pois a coordenação motora da criança ainda não está suficientemente desenvolvida para agarrar os objectos mais pequenos.
5. Que dêem prazer ao toque, que sejam duradouros e de construção simples. Por exemplo, os brinquedos de madeira são agradáveis de tocar e também são resistentes.
6. Algo que encoraje brincadeiras cooperativas. Equipamentos de limpeza de casa, tal como um pano de limpar o pó e uma vassoura, encorajam as interacções com outras crianças, assim como a partilha e a cooperação.
7. De acordo com o nível de desenvolvimento da criança e adequados à sua personalidade e interesses actuais. No entanto, tenha também em conta aquilo de que gosta ou não gosta, de modo a que sinta prazer em partilhar os brinquedos com o seu filho/a (um tambor que faça muito barulho, por exemplo, pode ser fantástico para a criança, mas muito desagradável para os adultos)





O TEMPERAMENTO DO SEU FILHO/A

O temperamento é um estilo comportamental que diz respeito à forma natural como uma pessoa reage ou se comporta em resposta ao ambiente que a rodeia. Nos finais dos anos 50, Thomas, Chess, Birch, Hertzog e Korn identificaram nove traços ou características que estão presentes no nascimento e se sente que influenciam o desenvolvimento de uma forma importante ao longo da vida. Enquanto o ambiente pode, em alguma medida, modificar estes traços, as características básicas de um indivíduo são consideradas inatas e estáveis e não resultam da forma como a criança é educada pelos pais.

Seguem-se nove traços propostos por Thomas e colaboradores que descrevem a reactividade de um bebé ou de uma criança ao ambiente que o/a rodeia. Pense no ponto em que o seu filho/a situa em cada um destes traços. Cada traço é um contínuo, pelo que ele/a pode situar-se muito próximo de um dos extremos, mas também pode situar-se no meio:

O temperamento do meu filho/a

O nível de actividade do meu filho/a:

Diz respeito à quantidade de vezes que ele/ela se mexe, se agita ou está em movimento *versus* a quantidade de vezes em que relaxa ou se senta quieto/a ou prefere actividades calmas.

Muito activo/a

1

2

3

4

5

Calmo/a e relaxado/a

A regularidade das funções corporais do meu filho/a:

É a previsibilidade das suas horas de sono, apetite e actividade intestinal.

Muito regular/previsível

1

2

3

4

5

Muito irregular/imprevisível

A adaptabilidade do meu filho/a:

É a forma como ele/a se adapta a mudanças na rotina, novos alimentos, novas pessoas ou novos lugares.

Adapta-se depressa

1

2

3

4

5

Lento/a a adaptar-se

A aproximação do meu filho/a:

É a vontade que ele/a tem de experimentar coisas novas *versus* o medo ou a timidez que ele/a sente perante uma situação ou uma pessoa nova.

Aproximação inicial entusiástica

1

2

3

4

5

Afastamento ou relutância inicial

A sensibilidade física do meu filho/a:

É a vontade que ele/a tem de experimentar coisas novas *versus* o medo ou a timidez que ele/a sente perante uma situação ou uma pessoa nova.

Não é sensível

1

2

3

4

5

Muito sensível

A intensidade do meu filho/a:

É a intensidade da sua reacção emocional às coisas, mesmo a acontecimentos pouco importantes.

Intensidade emocional elevada

Reacção calma e tranquila

1 2 3 4 5

A distractibilidade do meu filho/a:

É o grau em que ele/a é distraído/a por sons, pelo que vê ou por coisas no ambiente que o/a rodeia *versus* a forma como ele/a consegue abstrair-se dos estímulos externos e prestar atenção.

Distrai-se muito

Não se distrai

1 2 3 4 5

O humor do meu filho/a:

É o grau em que ele/a se sente feliz ou positivo/a *versus* negativo/a.

Humor positivo

Humor negativo

1 2 3 4 5

A persistência do meu filho/a:

É o grau em que ele/a consegue persistir ou manter a atenção *versus* a facilidade com que desiste perante os obstáculos.

Tempo de atenção longo

Tempo de atenção curto

1 2 3 4 5

Criança com um temperamento fácil e flexível

Se o seu filho/a é, a maior parte das vezes, regular, adaptável, positivo/a, calmo/a e tem um nível de actividade moderado, tem um filho/a com um temperamento fácil; cerca 40% das crianças encontram-se nesta categoria.

Criança “de aquecimento lento” e cautelosa

Se o seu filho/a é lento/a a adaptar-se, começa por se afastar e tem uma actividade e uma intensidade moderadas, terá um temperamento “*de aquecimento lento*”; cerca de 15% das crianças encontram-se nesta categoria.

Criança com um temperamento desafiador

Se o seu filho/a tem um nível de actividade elevado, é imprevisível, tem dificuldade em adaptar-se e é intenso e negativo, é uma criança com um temperamento mais desafiador; cerca de 10% das crianças encontram-se nesta categoria.

Cerca de 35% das crianças são uma combinação destes padrões.



ABORDAGENS PARENTAIS: ENFOQUE NO TEMPERAMENTO

Uma vez que os pais não podem mudar o estilo temperamental dos seus filhos, as abordagens parentais devem ser de aceitação e de sensibilidade ao temperamento único ou às pistas de cada criança. É importante que os pais tentem conseguir um “ajuste” razoável entre o temperamento do seu filho/a e o seu próprio estilo parental. Isto pode ser feito se os pais observarem e aprenderem acerca do estilo de comportamento dos seus filhos e, depois, alterarem ou adaptarem as suas expectativas parentais, o encorajamento e a disciplina para se adaptarem às necessidades únicas do seu filho/a.

Lembre-se: é importante não rotular o seu filho/a como fácil, tímido ou difícil. Estes rótulos podem prejudicar a auto-estima do seu filho/a e, talvez, limitar as expectativas de modo a impedir a criança de expandir o seu repertório comportamental. Por outro lado, conhecer o tipo de temperamento do seu filho/a pode fazer a diferença entre uma criança feliz ou problemática e entre um pai/mãe tolerante ou frustrado/a. Compreender o temperamento do seu filho/a pode melhorar a sua relação com ele/a, porque irá aprender a revelar o melhor que há nele. Está nas suas mãos, enquanto pai/mãe, ajudar o seu filho/a a lidar com o seu próprio temperamento, a construir a sua auto-estima e, provavelmente, a compreender-se melhor.

Por exemplo, ser pai/mãe de uma criança fácil ou de temperamento flexível irá exigir menos tempo ou atenção parental, porque a criança adaptar-se-á facilmente a mudanças nas rotinas e poderá não exprimir as suas necessidades individuais. Devido a este estilo fácil, os pais terão de fazer um esforço especial para descobrir as frustrações do seu filho/a, o que o/a magoa e o/a interessa e avaliar o que ele/a está a pensar e a sentir. Caso contrário, uma criança com aquelas características pode tornar-se invisível para a família, insegura e não ter ajuda para desenvolver a sua individualidade.

Por outro lado, as crianças que são inflexíveis, hiperactivas, desatentas, imprevisíveis ou com tendência para a frustração parecem ter uma necessidade insaciável de atenção. As crianças com estes temperamentos desafiadores deixam muitas vezes os pais exaustos, devido à quantidade de monitorização e de atenção que exigem. Estas crianças precisam de rotinas domésticas previsíveis, de ajuda para preparar as transições, e de escapes para o seu elevado nível de energia. Os pais podem procurar reconhecer pistas e sinais de alerta para as emoções intensas da criança e agir de forma pró-activa, usando o humor para dissipar a intensidade, propondo uma actividade auto-calmante, ou passando para uma actividade tranquilizadora, como uma história ou um banho quente. Os pais das crianças intensas terão de esforçar-se por ser tolerantes, pacientes, e por modelar respostas adequadas. Se a criança se distrair muito facilmente, os pais devem tentar que as instruções sejam claras e as tarefas simples. Sempre que possível, é importante afastar as distrações paralelas, proporcionar pausas frequentes, e redireccionar a criança sem humilhação nem zanga. Estas crianças irão precisar de elogios frequentes e de encorajamento para completarem pequenas etapas de uma tarefa. Do mesmo modo, os pais destas crianças precisarão de apoio suplementar para si próprios, para poderem descansar ou recarregar as suas energias.



Por outro lado, as crianças cautelosas e “de aquecimento lento” são relativamente inactivas e podem afastar-se ou reagir negativamente a novas situações. Estas crianças também irão precisar de rotinas claras e de encorajamento para experimentarem actividades novas e de um período de tempo maior para conhecerem pessoas novas ou entrarem em situações novas, como o infantário ou a pré-escola. Estas crianças irão precisar que os pais falem com elas para prepará-las para mudanças nas rotinas e de avisos alguns minutos antes das transições para novas actividades. Vão precisar de tempo para terminarem uma actividade antes de passarem à seguinte. Também é útil reduzir ao mínimo o número de transições. Podem precisar de tempo adicional para terminar as tarefas. Evite criticar o seu ritmo lento ou a sua resistência.

A minha distractibilidade:

É o grau em que sou distraído/a e reparo em tudo à minha volta *versus* a forma como consigo abstrair-se dos estímulos externos. Em geral:

Distraio-me muito

Não me distraio

1

2

3

4

5

O meu humor:

É o grau em que me sinto feliz ou positivo/a *versus* negativo/a. Em geral, tenho:

Humor positivo

Humor negativo

1

2

3

4

5

A minha persistência:

É o grau em que consigo persistir ou manter a atenção *versus* a facilidade com que desisto. Em geral, tenho:

Tempo de atenção longo

Tempo de atenção curto

1

2

3

4

5

***Notas de Frigorífico e Folhetos
Treino Acadêmico e da Persistência***

O TREINO ACADÉMICO E DA PERSISTÊNCIA PROMOVE A PRONTIDÃO ESCOLAR

ACTIVIDADES DE CASA PARA A SEMANA



Fazer:

- **BRINQUE** todos os dias sob orientação da criança e usando comentários descritivos. Comente as acções do seu filho/a, descreva a sua posição (em cima, em baixo, dentro) e nomeie os objectos com que ele/a brinca. Evite fazer perguntas.
- **PREENCHA** o questionário do temperamento relativo ao seu filho/a e a si (ver folheto).
- **REGISTE** os períodos de brincadeira no folheto “Folha de Registo: Tempo de Brincar”

Ler



Capítulo 1, “Como brincar com o seu filho”, do livro “Os Anos Incríveis.

- **TELEFONE** ao seu parceiro/a do grupo.

Folheto 2A

O TREINO ACADÉMICO E DA PERSISTÊNCIA PROMOVE A PRONTIDÃO ESCOLAR

ACTIVIDADES DE CASA PARA A SEMANA



Fazer:

- **BRINQUE** todos os dias sob orientação da criança e usando treino académico e da persistência.
- **DESCREVA** as cores, formas, categorias e números dos objectos com que o seu filho/a brinca. Descreva também a paciência do seu filho/a, a sua calma, persistência e a atenção concentrada.
- **LEIA** usando comentários descritivos. Quando lerem juntos, pode experimentar um livro que não tenha palavras - só desenhos! Será divertido contruir histórias sobre as imagens com o seu filho/a. Pratique as competências que sugerimos neste programa para fomentar a auto-confiança do seu filho/a. Repare na forma como o seu filho/a responde aos seus esforços.
- **MANTENHA UM REGISTO** dos períodos de brincadeira no folheto “Folha de Registo: Tempo de Brincar”

LER



Parte 3, Problema 15, “Ler com carinho”, e Capítulo 9, “Como ajudar as crianças a gerir as suas emoções”, do livro “Os Anos Incríveis”.

- **TELEFONE** ao seu parceiro/a do grupo.

Folheto 2B

Notas de Frigorífico

Facilitar a Linguagem das Crianças e Competências de Prontidão Escolar: Os Pais

Como “Treinadores de Conceitos e de Persistência”



O “comentário descritivo” constitui uma forma eficaz de reforçar as competências de linguagem das crianças. Segue-se uma lista de acções, comportamentos e objectos que podem ser alvo de comentários quando brincar com o seu filho/a. Use a lista de verificação para praticar comentários descritivos.

Objectos, acções	Exemplos
<p>_____ Cores</p> <p>_____ Números</p> <p>_____ Formas</p> <p>_____ Nomes de objectos</p> <p>_____ Tamanhos (comprido, curto, alto, mais pequeno que, maior que etc.)</p> <p>_____ Posições (em cima, em baixo, ao lado, junto de, por cima de, atrás, etc.)</p>	<p>“Tens o carro vermelho e o camião amarelo.”</p> <p>“Há um, dois, três, dinossauros na fila.”</p> <p>“Agora o Lego quadrado está encaixado no Lego redondo.”</p> <p>“Aquele comboio é mais comprido que o camião.”</p> <p>“Estás a pôr o pino pequeno no círculo certo.”</p> <p>“O bloco azul está junto do quadrado amarelo, e o triângulo roxo está por cima do rectângulo comprido vermelho.”</p>
Persistência	
<p>_____ esforçar-se</p> <p>_____ concentrar-se, manter-se atento</p> <p>_____ ficar calmo, ter paciência</p> <p>_____ voltar a tentar</p> <p>_____ resolução de problemas</p> <p>_____ competências de pensamento</p> <p>_____ leitura</p>	<p>“Estás a esforçar-te tanto a fazer esse puzzle e a pensar no sítio onde essa peça vai ficar.”</p> <p>“És tão paciente e continuas a tentar todas as maneiras diferentes de encaixar essas peças”</p> <p>“Estás calmo e a tentar outra vez.”</p> <p>“Estás a pensar muito sobre a forma de resolver o problema e a chegar a uma boa solução para fazer um barco.”</p>
Comportamentos	
<p>_____ seguir as instruções dos pais</p> <p>_____ escutar</p> <p>_____ independência</p> <p>_____ explorar</p>	<p>“Seguiste as instruções tal como eu te pedi. Estavas mesmo a ouvir.”</p> <p>“Conseguiste descobrir isso sozinho”</p>

NOTAS DE FRIGORÍFICO

Construir Blocos para Ler com ATENÇÃO



- C** Comente, use comentários descritivos para descrever imagens. Interajam à vez. Deixe que seja o seu filho/a a contar a história, encorajando-o/a a falar sobre as imagens.
- A** Faça perguntas abertas.
“O que é que vez nesta imagem?” (observar e contar)
“O que está a acontecer aqui?” (contar a história)
“Isso é uma imagem de quê?” (promover competências escolares)
“Como é que ela se sente agora?” (explorar sentimentos)
“O que é que vai acontecer a seguir?” (antecipar)
- R** Responda com elogio e encorajamento ao que o seu filho/a pensa e diz.
“Está certo!”
“Estás mesmo a pensar nisso.”
“Uau, sabes muitas coisas sobre esse assunto.”
- E** Expanda o que o seu filho/a diz.
“Sim, também acho que ele se sente excitado, e ele pode também estar um bocadinho assustado.”
“Sim, é um cavalo; também se chama égua.”
“Sim, esse menino vai para o parque. Lembras-te de teres ido ao parque?”

Chuva de Ideias/Bzzz...

Pensamentos pessoais sobre o brincar



Antes de continuar, pense sobre estas duas questões:

1. Quando brinca com o seu filho/a, quais são os potenciais benefícios para ele/a?
2. O que é que pode ser uma barreira às suas brincadeiras com o seu filho/a

Registe os benefícios de brincar com o seu filho/a e as dificuldades em fazê-lo. Veja se consegue encontrar soluções para as barreiras às suas brincadeiras com o seu filho/a.

Benefícios de brincar e passar tempo com o meu filho/a	Dificuldades em fazer isto
<p>Objectivo: Comprometo-me a brincar com o meu filho/a _____ vezes esta semana durante _____ minutos.</p>	



Chuva de ideias/Bzzz...

Palavras Encorajadoras



Partilhe com o seu parceiro/a algumas palavras de encorajamento que pode usar para ajudar o seu filho/a a continuar a tentar - mesmo que a tarefa seja difícil

Por ex., continua a tentar

Objectivo:

Comprometo-me a brincar com o meu filho/a _____ vezes esta semana durante _____ minutos.

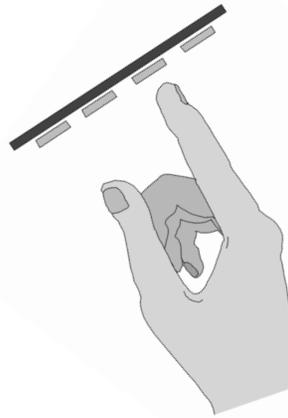
“NOTAS DE FRIGORÍFICO”

**DESENVOLVER A
AUTO-CONFIANÇA DA CRIANÇA**



- Valorize e dê o máximo de atenção às actividades de brincadeira da criança
- Ouça a criança - procure momentos em que ela está disponível para conversar - não a pressione a falar se ela não quiser.
- Reforce os esforços da criança para aprender descrevendo o que ela está a fazer.
- Elogie os esforços da criança tanto quanto os seus sucessos.
- Siga as pistas da criança quando estiver a falar ou a brincar com ela.
- Dedique todos os dias algum tempo à criança.
- Quando ler com a criança:
Converse sobre o que estão a ler - não faça perguntas directas;
Evite dar ordens e corrigir;
Ofereça ajuda quando ela quiser.
- Crie oportunidades para que a criança conte histórias que tenha memorizado.
- Encoraje a criança a escrever as suas próprias histórias que tenha memorizado.
- Leia frequentemente para a criança a deixe que ela o/a veja a ler.
- Encoraje a criança a inventar histórias e a representá-las.

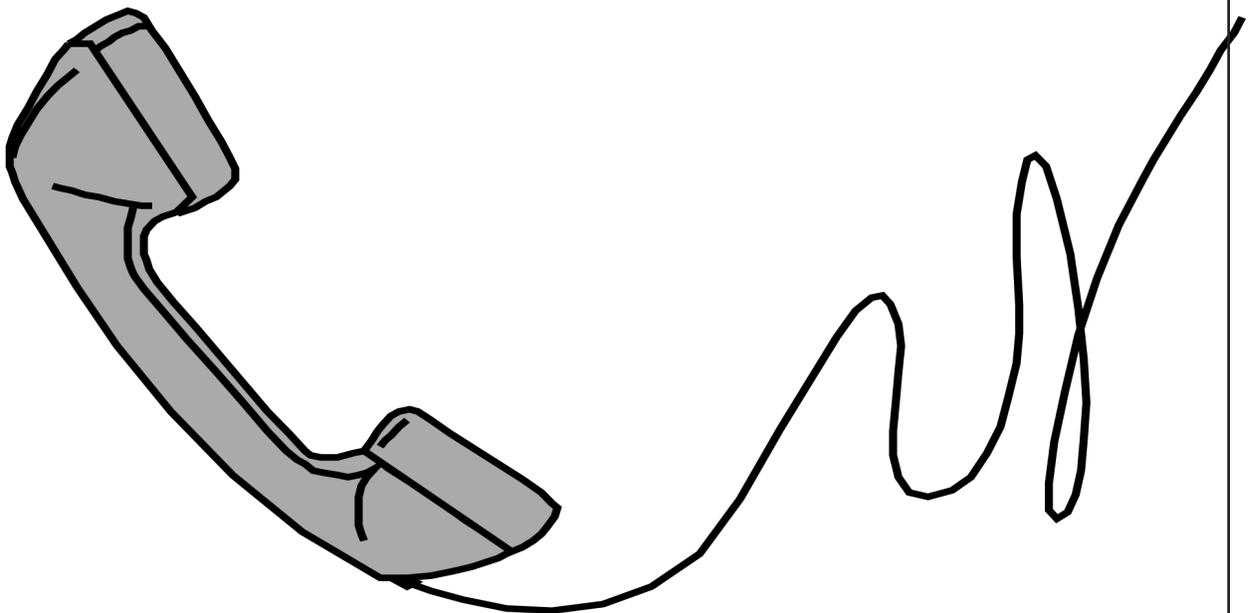
Telefonar ao seu/ sua parceiro/a

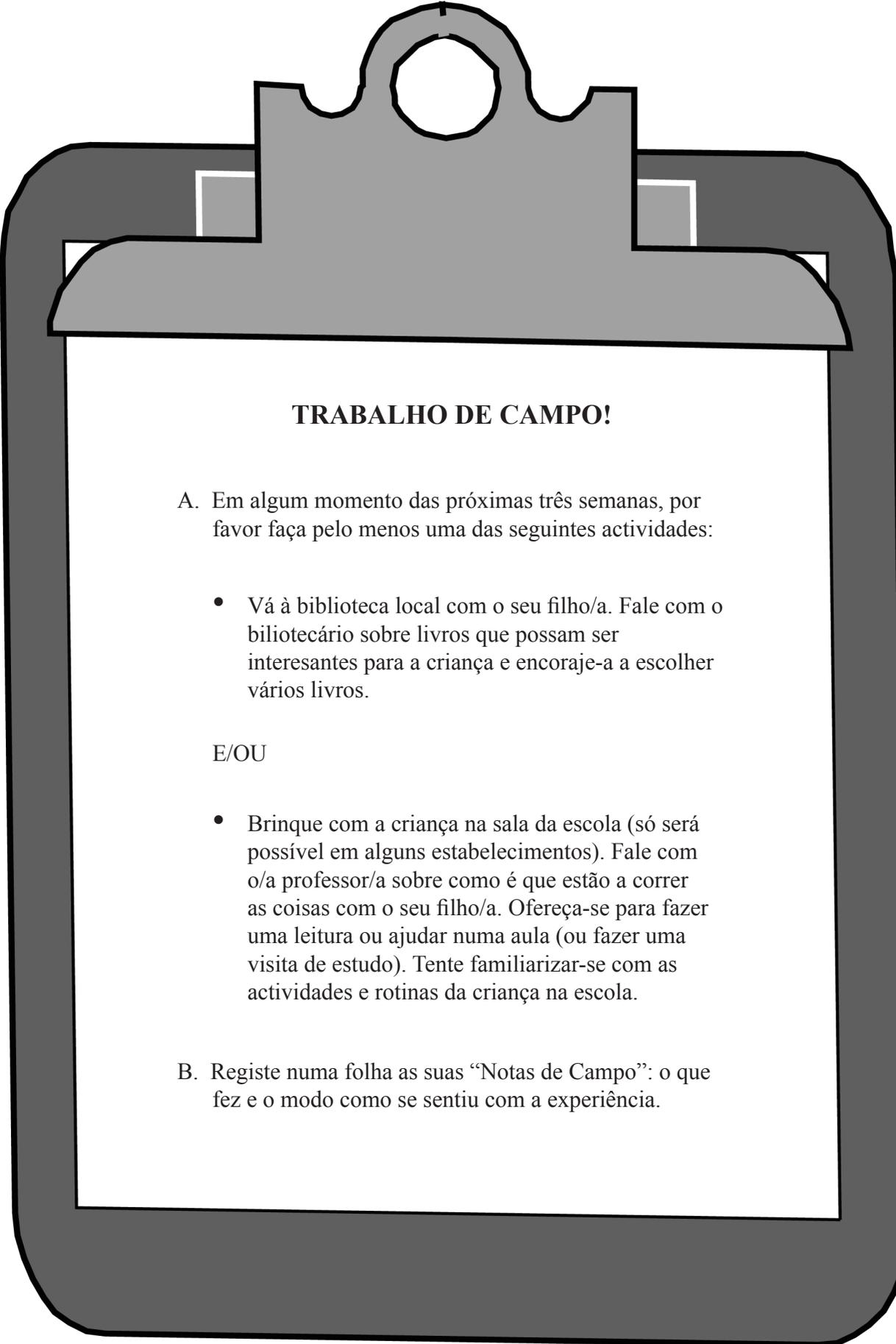


A partir desta sessão e até ao fim do programa, vai-lhe ser pedido para telefonar a um/uma colega do grupo de pais - será o seu/sua parceiro/a durante várias semanas. O objectivo destas chamadas é partilhar ideias e aspectos importantes sobre as actividades para casa. Por exemplo, como é que correu um dos seus momentos de brincadeira, como é que planeou o seu sistema de auto-colantes, que recompensas utilizou ou que consequências descobriu serem eficazes para lidar com um comportamento problemático.

Estas chamadas não precisam de durar mais de 5 a 10 minutos e podem ser marcadas de acordo com as disponibilidades de cada um dos parceiros.

A partilha de ideias entre os pais pode ser não só uma fonte de soluções criativas mas também de apoio mútuo.



A large grey clipboard with a black outline and a circular hole at the top center. The clipboard is holding a white sheet of paper with text.

TRABALHO DE CAMPO!

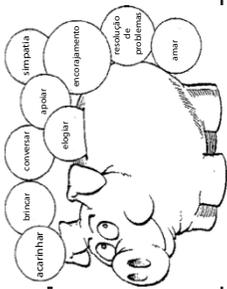
A. Em algum momento das próximas três semanas, por favor faça pelo menos uma das seguintes actividades:

- Vá à biblioteca local com o seu filho/a. Fale com o bibliotecário sobre livros que possam ser interessantes para a criança e encoraje-a a escolher vários livros.

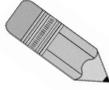
E/OU

- Brinque com a criança na sala da escola (só será possível em alguns estabelecimentos). Fale com o/a professor/a sobre como é que estão a correr as coisas com o seu filho/a. Ofereça-se para fazer uma leitura ou ajudar numa aula (ou fazer uma visita de estudo). Tente familiarizar-se com as actividades e rotinas da criança na escola.

B. Registe numa folha as suas “Notas de Campo”: o que fez e o modo como se sentiu com a experiência.



Actividades Para Casa



FOLHA DE REGISTO: TEMPO DE BRINCAR

Lembre-se de ir recheando a sua conta bancária

Registe os momentos que passa a brincar com o seu filho/a, quanto tempo, o que fazem e qualquer reacção que note na criança ou em si.

Data	Tempo Gasto	Actividade Realizada	Reacção da Criança	Reacção do Adulto



O que deve e o que não deve fazer para facilitar a aprendizagem através do brincar

Evite:

1. Estruturar, organizar, impor as suas próprias ideias, fazer “em vez da criança” ou tomar conta da brincadeira
2. Competir com a criança
3. Pressionar a criança a fazer coisas que são demasiado difíceis para o seu nível de desenvolvimento.
4. Envolver-se na sua própria brincadeira e ignorar a brincadeira da criança.
5. Fornecer materiais de brincar demasiado avançados para a criança.
6. Avaliar, corrigir, contrariar ou castigar a maneira como a criança brinca. Lembre-se, é o “fazer” que é importante, não o produto final!
7. Recusar-se a participar no mundo de “faz-de-conta” da criança ou tentar proibir agressão “a fingir” ou controlar os comportamentos nas brincadeiras de “faz-de-conta”.
8. Fazer demasiadas perguntas ou dar ordens durante a brincadeira.
9. Ignorar uma criança que parece estar absorvida a brincar sozinha.
10. Tentar “ensinar”, em vez de brincar.

Faça:

1. Siga as pista da criança - parta sempre das ideias e imaginação dela. Se a criança tem dificuldade em começar, escolha uma actividade que esteja de acordo com os interesses dela ou dê algumas sugestões delicadamente, de modo a que ela avance com a brincadeira. Assim que ela mostre alguma iniciativa, mantenha-se na retaguarda e dê-lhe atenção.
2. Forneça muitos elogios às ideias, criatividade e imaginação da criança.
3. Descreva o que a criança está a fazer de um modo entusiasmado, em vez de colocar uma data de questões ou chamar a atenção para o que ela não está a fazer.
4. Encoraje os esforços da criança, em vez de avaliar a qualidade do resultado final. Lembre-se que o importante do brincar é “fazer”, e o “fazer” não tem de ter sentido para o adulto. Brincar é uma oportunidade para a criança experimentar sem ter de se preocupar com a realidade.
5. Imita as acções da criança e faça o que ela lhe pede para fazer, desde que seja um comportamento apropriado.
6. Quando a criança se depara com dificuldades, dê uma ajuda só quando lhe parecer que ela já não consegue ir mais longe sozinha. Nessa altura, sugira que façam a actividade em conjunto e espere que a criança confirme que apreciaria a sua ajuda.
7. Se for necessário impor limites, apresente-os com clareza e duma forma agradável; por exemplo, “Não podes pintar a mesa. Toma papel que podes usar em vez da mesa.”
8. Ignore comportamentos como resmungar, chorar, fazer comentários negativos ou atrevidos e birras. Senão, sem querer poderá estar a reforçar esses comportamentos.
9. Ajude a criança a fazer a transição de um tipo de brincadeira para outro; por exemplo, passar de uma actividade calma para uma activa.
10. Forneça momentos de brincar não estruturados e encoraje a criança a brincar com brinquedos e materiais que promovam a criatividade. Por exemplo, blocos, plasticina e tintas requerem mais imaginação do que a maioria dos brinquedos industriais.
11. Faça representações (teatro) com a criança.
12. Seja um público atento e apreciador. Mostre interesse pelas descobertas da criança.
13. Permita alguma desordem. Tome precauções, tais como usar uma toalha de plástico que possa ser limpa com um pano, quando está a preparar uma actividade de pintura, modelagem com barro, etc.
14. Colabore na actividade de brincar, mas deixe que seja a criança a comandar.

Notas de Frigorífico

Qualidade do Ajustamento - Lidar com o Temperamento do Seu Filho/a

Mesmo que os pais tenham temperamentos diferentes dos dos seus filhos, podem esforçar-se por conseguir um bom ajustamento. Existe um bom ajustamento quando as exigências e as expectativas dos pais são compatíveis com o temperamento do filho/a, com as suas capacidades e características. O objectivo é sempre o de lidar com o temperamento, em vez de o forçar ou mudar. Seguem-se algumas pistas para conseguir um bom ajustamento e uma boa gestão do temperamento do seu filho/a.

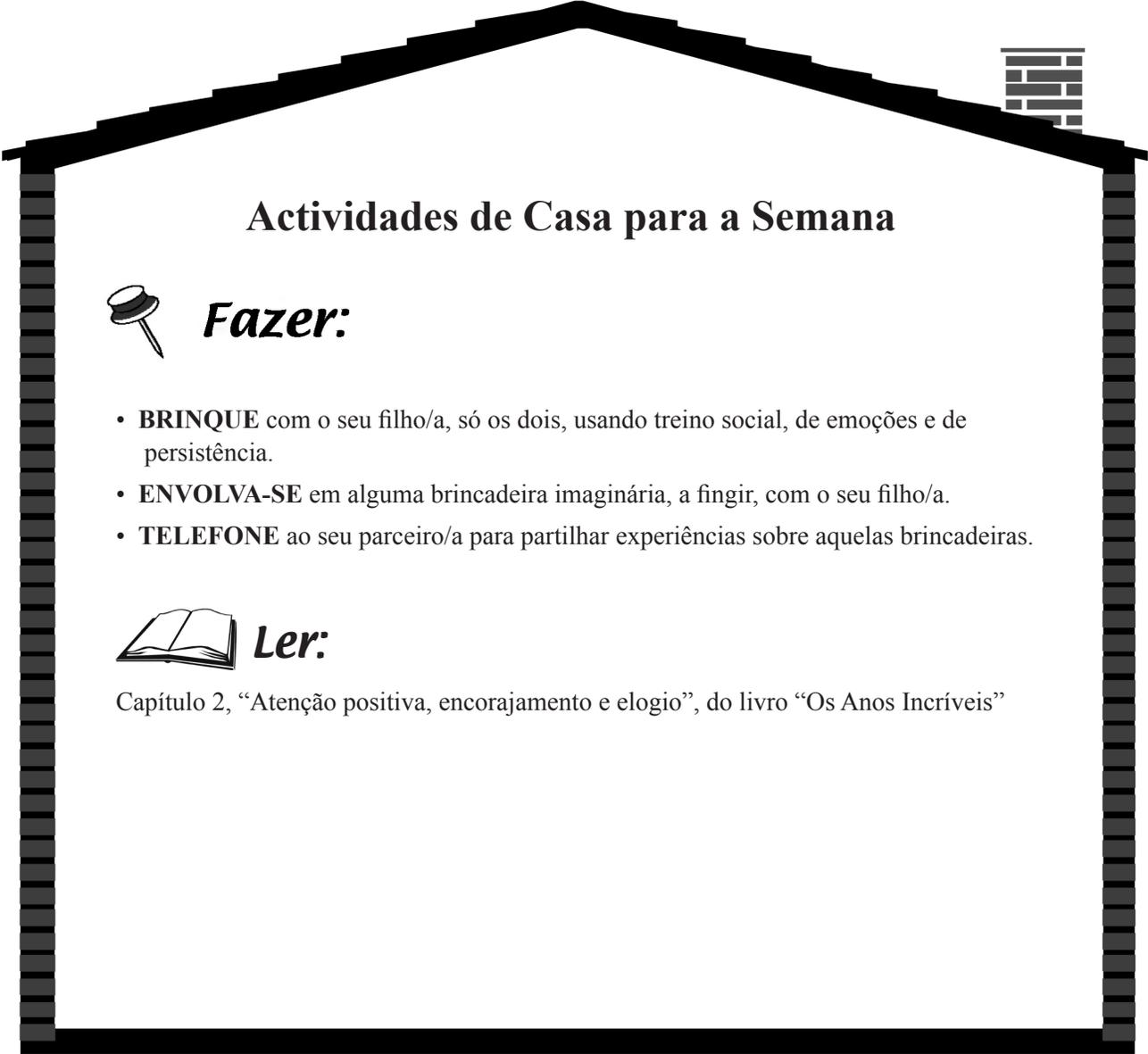
- Acredite que o estilo de temperamento do seu filho não é “culpa” sua, porque o temperamento é algo de biológico e inato, não é alguma coisa que se aprenda com os pais. Provavelmente o seu filho/a não está a tentar ser difícil nem irritante de propósito. Não o/a culpe nem se culpe a si próprio/a.
- Respeite o temperamento do seu filho/a sem o/a comparar com outros irmãos nem tentar mudar o temperamento básico dele/a.
- Tenha em conta o seu próprio temperamento básico e o seu próprio comportamento e molde as suas respostas parentais quando elas colidirem com as respostas do seu filho/a, de modo a encorajar um melhor ajustamento.
- Lembre-se de que aquilo que modelar para o seu filho/a vai ser aquilo que ele/a aprende consigo.
- Tente prever e antecipar a adaptabilidade do seu filho/a, o seu nível de actividade, sensibilidade, ritmos biológicos e capacidade para manter a atenção quando planear actividades mais adaptadas ao seu filho/a.
- Tente concentrar-se nos aspectos do momento. Não projecte para o futuro.
- Reveja as expectativas que tem em relação ao seu filho/a, as suas preferências e os seus valores. São realistas e adequados?
- Antecipe situações de alto risco e tente evitá-las ou minimizá-las.
- Desfrute as interações e as diferenças em cada um dos seus filhos.
- Evite rotular o seu filho/a como mau ou difícil, pois isto pode levar a uma auto-imagem negativa e vir a fazer parte das suas dificuldades futuras.
- Tente distinguir entre uma birra induzida pelo temperamento (reacção a um desapontamento) e uma birra que é manipuladora (destinada a fazer os pais cederem).
- Ajude o seu filho/a a desenvolver uma auto-estima positiva - isto é, a ter uma noção justa dos seus pontos fortes e fracos.
- Encontre uma forma de conseguir alívio para si próprio/a e para o seu filho/a, reservando algum tempo longe um do outro.

Lembre-se que, acima de tudo, as qualidades temperamentais podem ser moldadas para funcionarem como uma vantagem para a criança, se forem geridas com sensibilidade.



***Notas de Frigorífico e Folhetos
Treino Social e Emocional***

Treino Social e Emocional



Actividades de Casa para a Semana



Fazer:

- **BRINQUE** com o seu filho/a, só os dois, usando treino social, de emoções e de persistência.
- **ENVOLVA-SE** em alguma brincadeira imaginária, a fingir, com o seu filho/a.
- **TELEFONE** ao seu parceiro/a para partilhar experiências sobre aquelas brincadeiras.



Ler:

Capítulo 2, “Atenção positiva, encorajamento e elogio”, do livro “Os Anos Incríveis”

Treino Social e Emocional



Actividades de Casa para a Semana



Fazer:

- **BRINQUE** com o seu filho/a e com outra criança (irmão ou colega) usando treino social e de emoções
- **TENTE** utilizar o treino noutros sítios, como a mercearia ou o parque infantil, ou à hora das refeições ou durante o banho
- **REGISTE** a forma como elogia o seu filho/a (ver “Folha de Registo: Elogios”)
- **TELEFONE** ao seu parceiro/a para partilhar experiências sobre treino social



Ler:

Capítulo 2, “Atenção positiva, encorajamento e elogio”, do livro “Os Anos Incríveis”

Notas de Frigorífico

Facilitar a Aprendizagem Emocional da Criança: Os Pais como “Treinadores de Emoções”



Descrever os sentimentos das crianças constitui uma forma eficaz de reforçar a literacia emocional do seu filho/a. Quando as crianças têm linguagem emocional, conseguem regular melhor as suas próprias emoções, porque são capazes de dizer o que sentem. Segue-se uma lista de emoções que podem ser comentadas quando brinca com a criança. Use esta lista de verificação para praticar a descrição das emoções do seu filho/a.

Sentimentos/Literacia Emocional	Exemplos
<input type="checkbox"/> feliz <input type="checkbox"/> frustrado <input type="checkbox"/> calmo <input type="checkbox"/> orgulhoso <input type="checkbox"/> excitado <input type="checkbox"/> satisfeito <input type="checkbox"/> triste <input type="checkbox"/> prestável <input type="checkbox"/> preocupado <input type="checkbox"/> confiante <input type="checkbox"/> paciente <input type="checkbox"/> divertido <input type="checkbox"/> ciumento <input type="checkbox"/> capaz de desculpar <input type="checkbox"/> atencioso <input type="checkbox"/> curioso <input type="checkbox"/> zangado <input type="checkbox"/> com raiva <input type="checkbox"/> interessado <input type="checkbox"/> envergonhado	<ul style="list-style-type: none"> ● “Isso é frustrante, e tu estás a manter a calma e a tentar outra vez.” ● “Pareces orgulhoso desse desenho.” ● “Pareces confiante a ler essa história.” ● “És tão paciente. Mesmo depois de isso ter caído duas vezes, continuas a tentar para ver como é que podes fazê-la ficar mais alta. Deves estar contente contigo por seres tão paciente.” ● “Parece que te estás a divertir a brincar com o teu amigo, e ele parece que está a gostar de fazer isso contigo.” ● “És tão curioso. Estás a experimentar todas as maneiras que pensas que podem resultar para juntar essas peças.” ● “Estás a desculpar o teu amigo porque sabes que não foi de propósito.”

Modele o discurso sobre sentimentos e a partilha de sentimentos

- “Eu estou orgulhoso/a de ti por teres resolvido esse problema.”
- “Estou mesmo a divertir-me a brincar contigo.”
- “Eu estava nervoso com receio de que isso caísse, mas tiveste cuidado e foste paciente e o teu plano funcionou.”

Notas de Frigorífico

Facilitar a Aprendizagem Social da Criança: Os Pais como “Treinadores de Competências Sociais”



Descrever e incentivar os comportamentos amigáveis das crianças constitui uma forma eficaz de reforçar as suas competências sociais. As competências sociais são o primeiro passo para a construção de amizades duradouras. Segue-se uma lista de competências sociais que poderá comentar quando brinca com uma criança ou quando uma criança estiver a brincar com um/a amigo/a. Use esta lista de verificação para praticar o treino de competências sociais.

Competências sociais/de amizade	Exemplos
<input type="checkbox"/> ajudar <input type="checkbox"/> partilhar <input type="checkbox"/> trabalho de equipa <input type="checkbox"/> usar um tom de voz delicado(calmo, educado)	<ul style="list-style-type: none"> ● “Isso é muito simpático. Estás a partilhar os teus cubos com o teu amigo/a e a esperar pela tua vez.” ● “Vocês os dois estão a trabalhar juntos e a ajudarem-se um ao outro como uma equipa.”
<input type="checkbox"/> ouvir o que um amigo diz <input type="checkbox"/> fazer à vez <input type="checkbox"/> perguntar <input type="checkbox"/> negociar <input type="checkbox"/> esperar	<ul style="list-style-type: none"> ● “Tu ouviste o que o teu amigo/a pediu e seguiste a sugestão dele/a. Foi muito simpático.” ● “Esperaste e perguntaste primeiro se podias usar aquilo. O teu amigo/a ouviu-te e partilharam.” ● “Vocês estão a fazer à vez. Isso é o que os bons amigos fazem uns pelos outros.”
<input type="checkbox"/> concordar com a sugestão de um amigo <input type="checkbox"/> fazer uma sugestão <input type="checkbox"/> felicitar <input type="checkbox"/> usar o toque de forma suave, meiga <input type="checkbox"/> pedir permissão para usar alguma coisa que um amigo tem <input type="checkbox"/> resolver problemas <input type="checkbox"/> cooperar <input type="checkbox"/> ser generoso <input type="checkbox"/> incluir os outros <input type="checkbox"/> pedir desculpa	<ul style="list-style-type: none"> ● “Fizeste uma sugestão simpática e o teu amigo/a está a fazer o que sugeriste. Isso é muito simpático.” ● “Estás a ajudar o teu amigo/a a construir a torre.” ● “Estás a ser cooperante ao partilhares.” ● “Vocês” os dois resolveram o problema de juntar esses cubos. Foi uma ótima solução.”

Incentivar

- “Vê o que teu amigo fez. Achas que consegues felicitá-lo?” (Elogie a criança se ela tentar felicitar)
- “Fizeste sem querer. Achas que consegues pedir desculpa ao teu amigo/a?”

Modelar o comportamento amigável

- Os pais podem modelar o esperar, fazer à vez, ajudar e felicitar, o que também ensina às crianças estas competências sociais.

NOTAS DE FRIGORÍFICO

**PROMOVER AS COMPETÊNCIAS
DE AUTO-REGULAÇÃO DO SEU
FILHO/A**



- Tente compreender o que o seu filho/a sente e deseja
- Descreva os sentimentos do seu filho/a (não lhe pergunte o que sente porque ele/a provavelmente não terá as palavras para lhe dizer)
- Dê um nome aos sentimentos positivos do seu filho/a com mais frequência do que aos sentimentos negativos
- Elogie o seu filho/a pelas competências de auto-regulação, como ficar calmo/a, voltar a tentar quando estiver frustrado/a, esperar pela sua vez e usar palavras
- Apoie o seu filho/a quando ele/a estiver frustrado/a
- Modele (dê o exemplo) e ensine ao seu filho/a as palavras a usar para exprimir as suas necessidades (por ex., “podes pedir-lhe o camião”)
- Ajude o seu filho/a a aprender formas de auto-regulação, como respirar fundo
- Modele a linguagem sobre os sentimentos. Por exemplo, “Estou orgulhoso/a de ti”, ou “Estou a divertir-me a brincar contigo.”

NOTAS DE FRIGORÍFICO PROMOVER A COMPETÊNCIA SOCIAL DO SEU FILHO/A

- Durante a brincadeira, seja um modelo de competências sociais para o seu filho/a, oferecendo-se para partilhar, esperando, felicitando e fazendo à vez, pedindo ajuda e concordando em esperar.
- Incentive o seu filho/a a pedir ajuda, a fazer à vez, a partilhar alguma coisa ou a felicitar e, depois, elogie-o/a se isso acontecer. Não dê muita importância se o seu filho/a não corresponder ao seu incentivo.
- Elogie o seu filho/a sempre que ele/a se oferecer para partilhar consigo ou para ajudar.
- Participe em brincadeiras de faz-de-conta, usando uma boneca ou outra figura para modelar/dar o exemplo de competências como pedir para brincar, oferecer-se para ajudar, tomar a sua vez, felicitar, respirar fundo para acalmar e esperar.
- Modele e incentive o seu filho/a com uma sugestão sobre as palavras apropriadas para usar.
- Ajude o seu filho/a a reparar no que outra criança faz e a encontrar uma forma de ajudar.
- Ajude o seu filho/a a perceber que quando ele/a partilhou, a outra pessoa se sentiu feliz (i.e., relacione as acções da criança com os sentimentos de outra pessoa.)



NOTAS DE FRIGORÍFICO

TORNAR AS HORAS DAS REFEIÇÕES AGRADÁVEIS

- Estabeleça uma rotina previsível para as horas das refeições
- Tente fazer das horas das refeições momentos descontraídos e divertidos para o seu filho/a
- Não espere que o seu filho/a se sente à mesa durante muito tempo
- Quando a hora da refeição tiver terminado, evite dar ao seu filho/a “petiscos” pouco saudáveis entre as refeições
- Minimizar as distrações durante as horas das refeições, desligando a TV ou o telefone
- Dê ao seu filho/a várias opções de alimentos, para lhe permitir tomar decisões independentes
- Introduza um alimento novo de cada vez em pequenas quantidades; por exemplo, ofereça o alimento novo juntamente com os preferidos pelo seu filho/a
- Tente proporcionar uma refeição com pelo menos uma opção que sabe que irá agradar ao seu filho/a
- Sirva doses de alimentos para criança - que são muito menores do que as doses para um adulto
- Resista à tentação de oferecer alimentos açucarados; caso contrário, o seu filho/a irá aprender a preferi-los aos outros alimentos
- Não espere que o seu filho/a goste de uma grande variedade de alimentos- deixe-o/a tomar as suas decisões acerca do que escolhe para comer. Obrigá-lo/a a comer apenas fará com que fique mais teimoso/a e menos receptivo/a a experimentar alimentos novos no futuro
- Ignore as queixas sobre a comida e a recusa em comer e elogie o seu filho/a pelo que ele/a realmente come
- Felicite as outras pessoas que estiverem à mesa a comer e a usar boas maneiras



Treinar a criança a cooperar com os amigos nas brincadeiras

Junte-se à criança e aos amigos quando estão a brincar e treine aptidões de brincar positivas, assinalando e comentando os seus esforços de cooperação. Por exemplo:

Dar sugestões: “Uau, essa ideia que deste ao teu amigo ajudou muito!”

Expressar sentimentos positivos: “É uma maneira muito simpática de mostrares o que estás a sentir.”

Esperar: “Boa! Conseguiste esperar pela tua vez e deixá-lo fazer primeiro, apesar de também queres fazer primeiro.”

Pedir licença: “É muito simpático da tua parte perguntar-lhe se ele quer fazer primeiro.”

Cumprimentar: “Que cumprimento tão simpático! Vê-se mesmo que ela ficou toda contente.”

Fazer à vez: “Deixaste-a tomar a sua vez. Que bem!”

Partilhar: “Estão a fazer isso juntos. Vê-se mesmo que sabem jogar em equipa.”

Acordo: “Concordaste com a sugestão dela - que simpático da tua parte.”

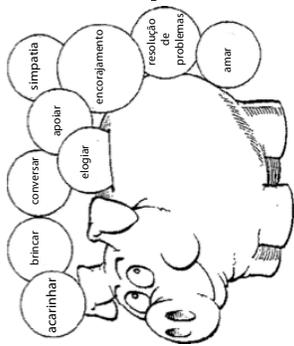
Ser meigo no toque: “Estás a ser tão meigo com ele. Isso é muito simpático.”

Pedir ajuda: “Uau! Pediste-lhe que te ajudasse - é isso que os bons amigos fazem uns pelos outros.”

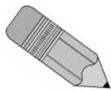
Interessar-se: “Vejo que te interessas pelas ideias e pontos de vista dela. És uma pessoa muito atenciosa.”

Resolução de problemas: “Ambos resolveram o problema de um modo muito calmo. Parece que isso foi bom para os dois.”

Ser delicado: “Foste tão delicado no modo como lhe pediste para esperar - foi muito simpático da tua parte.”



Actividade Para Casa



FOLHA DE REGISTO: ELOGIOS

Lembre-se de ir recheando a sua conta bancária

Anote alguns exemplos de formas que usa para elogiar o seu filho/a. Preste atenção ao tipo de comportamentos que elogia e à forma como o seu filho/a reage.

Data	Hora	Número de elogios e exemplos de frases usadas para elogiar	Comportamento elogiado	Resposta da criança

Promoção por Parte dos Pais de Competências Sociais e Emocionais em Crianças Pequenas



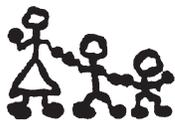
Treino Social Pais-Filhos:

Nível 1 de Desenvolvimento da Criança

Brincadeira pais-filhos: Os pais podem usar o treino social em interações com os seus filhos para os ajudar a aprender competências sociais e linguagem emocional antes de eles começarem a brincar com amigos. Uma grande parte da aprendizagem do seu filho/a irá ocorrer através do modelamento (mãe/pai como modelo) e de comentários descritivos, que irão desenvolver as competências de linguagem da criança e ajudá-la a reconhecer e aprender competências sociais.

Competências sociais/ de amizade	Exemplos
Pais como modelos: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Partilhar ❖ Oferecer ajuda ❖ Esperar ❖ Sugerir ❖ Felicitar ❖ Comportamentos para os sentimentos 	<p>“Vou ser teu amigo e partilhar o meu carro contigo.”</p> <p>“Se quiseres, posso ajudar-te. Eu seguro por baixo enquanto tu pões outro em cima.”</p> <p>“Posso usar os meus músculos de esperar e esperar até tu acabares de usar isso.”</p> <p>“Podemos construir uma coisa juntos?”</p> <p>“És tão esperto a descobrir como é que isso se monta.”</p> <p>“Partilhaste comigo. Isso é muito simpático e faz-me sentir feliz.”</p> <p>“Ajudaste-me a descobrir como é que isto se faz. Estou orgulhoso por me teres conseguido mostrar.”</p>
Incentivo dos pais: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Falar consigo mesmo ❖ Pedir ajuda Resposta dos pais: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Elogiar a criança quando ela partilhar consigo ou o/a ajudar ❖ Ignorar ou modelar a aceitação quando a criança NÃO partilha nem ajuda 	<p>“Hmmm, gostava mesmo de conseguir encontrar outra peça para pôr ali.”</p> <p>“Hmm, não sei se consigo montar isto.”</p> <p>“Podes ajudar-me a encontrar outra peça redonda?”</p> <p>“Podes partilhar um dos teus carros comigo?”</p> <p>“Foi tão útil e simpático partilhares isso comigo.”</p> <p>Continue a usar comentários descritivos.</p> <p>“Posso continuar a tentar encontrar a peça redonda.” (modela a persistência)</p> <p>“Posso esperar até acabares de brincar com os carros.” (modela a espera)</p> <p>“Eu sei que é difícil ceder esse carro, por isso vou esperar até ser a minha vez mais tarde.”</p>
Fantoches ou outros bonecos que sirvam como modelos de acção <ul style="list-style-type: none"> ❖ Entrar na brincadeira ❖ Ser socialmente amigável ❖ Ignorar a agressão 	<p>“Posso brincar contigo?”</p> <p>“Isso parece divertido. Posso fazer contigo?”</p> <p>“Estou a ser simpático. Gostava de brincar contigo.”</p> <p>“Eu quero brincar com uma pessoa simpática. Acho que vou procurar outra pessoa para brincar.”</p>

Promoção por Parte dos Pais de Competências Sociais e Emocionais em Crianças Pequenas



Treino Social Pais-Filhos:

Nível 2 de Desenvolvimento da Criança

Crianças em brincadeira paralela: As crianças pequenas começam a brincar com outras sentando-se ao pé delas e envolvendo-se numa brincadeira paralela. Ao princípio, não iniciam interações com outras crianças nem parecem reparar que elas lá estão. Podem não falar com elas, dar uma ideia ou interagir de alguma forma. Os pais podem ajudar a promover as brincadeiras entre pares, incentivando os seus filhos a usarem competências sociais ou a prestarem atenção às brincadeiras dos seus amigos e aos seus estados de espírito. Ensinar às crianças as palavras certas para as interações, ou modelar comportamentos sociais é importante, uma vez que as crianças podem ainda não ter essas competências no seu repertório.

Competências sociais/de amizade	Exemplos
Treino pelos pais: ❖ Pedir o que se quer ❖ Pedir ajuda ❖ Pedir a um amigo para esperar	“Podes pedir ao teu amigo o que queres, dizendo ‘Por favor, emprestas-me o lápis?’” “Podes pedir ao teu amigo para te ajudar, dizendo ‘Podes ajudar-me?’” “Podes dizer ao teu amigo que ainda não estás pronto para partilhar.” Se o seu filho/a responder ao seu incentivo usando palavras dele/a para repetir o que lhe disse, elogie este modo de pedir educado e a ajuda simpática.
Incentivo dos pais: ❖ Prestar atenção às outras crianças ❖ Iniciar interação com outra criança ❖ Felicitar uma criança Elogio dos pais: ❖ Comportamento para os sentimentos ❖ Brincar juntos	“Uau, olha só a torre tão alta que o teu amigo está a construir.” “Vocês os dois estão a usar marcadores verdes.” “O teu amigo está à procura de peças verdes pequenas. Podes encontrar algumas para ele?” “O teu amigo não tem carros e tu tens 8. Ele parece triste. Podes emprestar um dos teus carros ao teu amigo?” “Uau! Podes dizer ao teu amigo que a torre dele está gira.” Se o seu filho/a repetir isto, pode elogiá-lo/a por ter sido simpático. Se o seu filho/a não responder, continue com os comentários descritivos. “Partilhaste com a tua amiga, foi muito simpático e ela sente-se mesmo feliz.” “Ajudaste a tua amiga a descobrir como é que isso se faz, ela parece estar muito satisfeita com a tua ajuda.” “O teu amigo está a gostar de brincar com os Legos contigo. Parece que te estás a divertir com o teu amigo. Vocês os dois são muito camaradas.
Fantoches ou outros bonecos que sirvam como modelos de acção ❖ Partilhar ou ajudar	“Uau! Estás a ver a torre que a Maria está a construir?” “Algum de vocês pode ajudar-me a encontrar um cubo vermelho para fazer este camião?” “Posso ajudar-te a construir essa casa?” “Achas que podemos pedir ao Fred para ele nos emprestar o comboio dele?”

Promoção por Parte dos Pais de Competências Sociais e Emocionais em Crianças Pequenas



Treino Social Criança-Pares: Nível 3 de Desenvolvimento da Criança

Crianças que iniciam a brincadeira: As crianças pequenas passam da brincadeira paralela para brincadeiras onde iniciam interações umas com as outras. Estão motivadas para fazer amigos e interessam-se pelas outras crianças. Dependendo do seu temperamento, impulsividade, tempo de atenção e domínio de competências sociais, as suas interações podem ser cooperativas ou, por vezes, conflituosas. Os pais podem ajudar a promover competências sociais durante as brincadeiras de pares, incentivando-as e treinando-as a usar competências ou elogiando-as e dando atenção a competências sociais.

Competências treinadas pelos pais	Exemplos
Competências sociais/de amizade: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Pedir num tom de voz amigável (delicado, calmo) ❖ Oferecer ajuda a um amigo ❖ Partilhar ou trocar ❖ Pedir para entrar na brincadeira ❖ Felicitar ❖ Concordar ou fazer uma sugestão 	<p>“Foste tão delicado a pedir ao teu amigo o que querias e ele/a deu-te, vocês são bons amigos.”</p> <p>“Ajudaste o teu amigo a encontrar o que estava à procura. Vocês os dois estão a trabalhar juntos e a ajudarem-se um ao outro como uma equipa.”</p> <p>“Isso é tão simpático. Partilhaste os cubos com a tua amiga. Depois ela trocou contigo e deu-te o carro dela.”</p> <p>“Pediste delicadamente para brincar e eles pareceram felizes por ires brincar com eles?”</p> <p>“Deste-lhe os parabéns, foi muito simpático.”</p> <p>“Aceitaste a sugestão do teu amigo. Isso é que é cooperar.”</p>
Competências de auto-regulação: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ouvir o que um amigo diz ❖ Esperar pacientemente ❖ Fazer à vez ❖ Manter a calma ❖ Resolução de problemas 	<p>“Uau, ouviste mesmo o que o teu amigo pediu e seguiste a sugestão dele. Isso é muito simpático.”</p> <p>“Esperaste e pediste primeiro se podias usar aquilo. Isso mostra que tens mesmo músculos fortes para esperar.”</p> <p>“Vocês estão a fazer à vez. Isso é o que os bons amigos fazem uns pelos outros.”</p> <p>“Ficaste desiludido quando ele/a não te deixou brincar com eles, mas mantiveste a calma e pediste a outra pessoa para brincar. És mesmo valente.”</p> <p>“Vocês os dois não sabiam bem como encaixar as peças, mas trabalharam juntos e descobriram - são os dois bons a resolver problemas.</p>
Empatia: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Comportamento para os sentimentos ❖ Pedir desculpa/perdoar 	<p>“Partilhaste com a tua amiga, isso é muito simpático e ela sente-se feliz.”</p> <p>“Viste que ela estava frustrada e ajudaste-a a juntar as peças. É muito atencioso pensar nos sentimentos dos amigos.”</p> <p>“Vocês estavam os dois frustrados com isso, mas mantiveram a calma e continuaram a tentar e acabaram por descobrir. Isso é que é trabalhar em equipa.”</p> <p>“Estavas com medo de lhe pedir para brincar contigo, mas foste valente e perguntaste-lhe e ela pareceu ficar mesmo contente por teres perguntado.”</p> <p>“Foi sem querer. Achas que consegues pedir desculpa?” Ou “O teu amigo parece estar mesmo triste pelo que fez. Consegues perdoá-lo?”</p>

***Notas de Frigorífico e Folhetos
Elogio e Encorajamento Eficazes***

Formas Eficazes de Elogiar e Encorajar o seu Filho/a

“Fazer Surgir o que há de Melhor no seu Filho/a”

ACTIVIDADES DE CASA PARA A SEMANA



Fazer:

- **CONTINUE A BRINCAR** (e a ler) com a criança diariamente durante pelo menos 10 minutos.
- **PRATIQUE A UTILIZAÇÃO** de elogios enquanto brinca.
- **ESCOLHA UM COMPORTAMENTO** que gostaria que a sua criança tivesse mais vezes e elogie-a sistematicamente, cada vez que esse comportamento ocorrer durante a semana. Por exemplo: brincar calmamente, ir para a cama quando lhe dizem, arrumar os brinquedos e partilhar coisas com os outros.
- **AUMENTE O NÚMERO DE ELOGIOS** e observe o efeito que isso tem na criança.
- **REGISTE OS RESULTADOS** na folha de Registo “Elogios”.
- **FAÇA UMA LISTA** de comportamentos do seu filho/a que quer ver mais vezes na folha “Registo de Comportamentos”.
- **TELEFONE** ao seu “parceiro/a” do grupo.

Ler:



- Folhetos e Capítulo 3, “Recompensas concretas, incentivos e comemorações”, do livro “Os Anos Incríveis”.



“Notas de Frigorífico” ELOGIAR O SEU FILHO/A

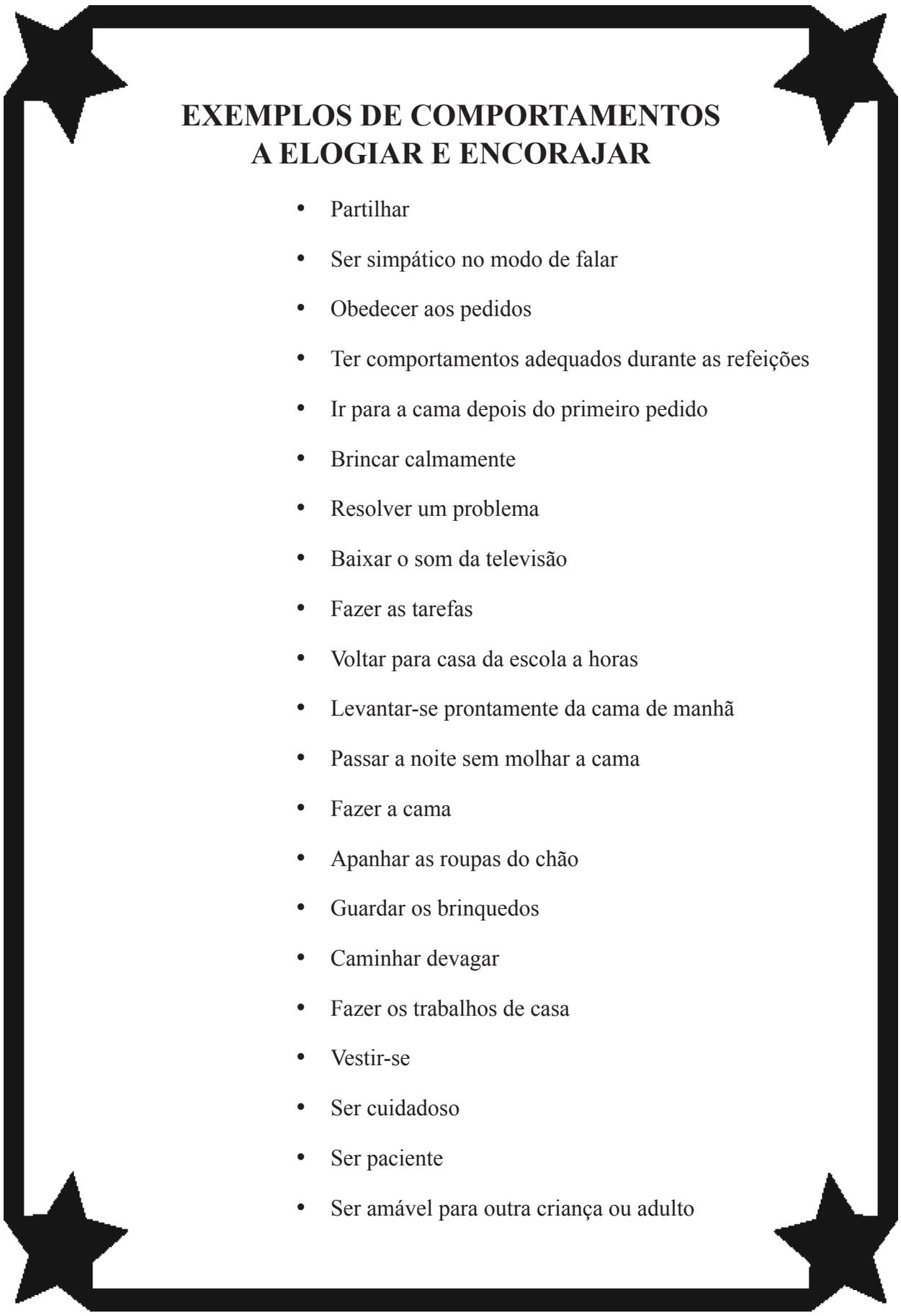
- Capte os momentos em que a criança é boa, faz bem - não guarde os elogios só para comportamentos perfeitos.
- Não se preocupe que a criança possa ficar estragada com os elogios.
- Aumente os elogios no caso de crianças difíceis.
- Seja um modelo de auto-elogio.
- Faça elogios descritivos por comportamentos específicos.
- Associe o elogio ao comportamento (faça o elogio quando o comportamento que quer elogiar ocorre).
- Elogie com sorrisos, contacto visual e entusiasmo.
- Dê elogios positivos.
- Elogie imediatamente e seguir ao comportamento.
- Dê palmadinhas nas costas, abraços e beijos juntamente com os elogios.
- Utilize o elogio de modo consistente.
- Elogie a criança em frente de outras pessoas.

Exemplos de Formas De Elogiar e Encorajar

- “Fazes muito bem . . .”
- “Melhoraste em . . .”
- “Fico muito contente quando tu . . .”
- “Ainda bem que tu . . .”
- “Boa ideia a de . . .”
- “Fizeste um bom trabalho em . . .”
- “Olha como o/a _____ melhorou em . . .”
- “Estás a sair-te muito bem.”
- “Olha como ela se saiu bem . . .”
- “É uma boa maneira de . . .”
- “Uau, que trabalho espectacular que tu fizeste com . . .”
- “Boa, essa é a melhor maneira de . . .”
- “Estou tão contente por tu . . .”
- “Gosto muito quando tu . . .”
- “Pareces um/a menino/a mais velho/a quando . . .”
- “Lindo/a menino/a que . . .”
- “Obrigada por . . .”
- “Que belo trabalho que fizeste ao . . .”
- “És mesmo esperto; tu . . .”
- “Está óptimo, parece mesmo . . .”
- “Estás mesmo a fazer como a mãe quer que faças.”
- “Meu Deus! Estás a obedecer tão bem ao pai!”
- “Isso foi mesmo muito simpático (bom) para...”
- “É muito bom para . . .”
- “A mãe está muito orgulhosa de ti por . . .”
- “Lindo! Bonito! Óptimo! Fantástico!”
- “Que simpático da tua parte teres . . .”

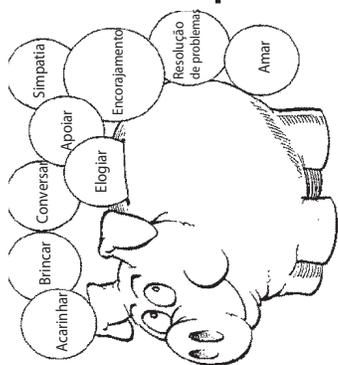
Exemplos de como se pode encorajar através do contacto físico:

- Uma palmadinha no braço ou no ombro
- Um abraço
- Esfregar a cabeça
- Apertar o braço ou a cintura com afecto
- Dar um beijo



EXEMPLOS DE COMPORTAMENTOS A ELOGIAR E ENCORAJAR

- Partilhar
- Ser simpático no modo de falar
- Obedecer aos pedidos
- Ter comportamentos adequados durante as refeições
- Ir para a cama depois do primeiro pedido
- Brincar calmamente
- Resolver um problema
- Baixar o som da televisão
- Fazer as tarefas
- Voltar para casa da escola a horas
- Levantar-se prontamente da cama de manhã
- Passar a noite sem molhar a cama
- Fazer a cama
- Apanhar as roupas do chão
- Guardar os brinquedos
- Caminhar devagar
- Fazer os trabalhos de casa
- Vestir-se
- Ser cuidadoso
- Ser paciente
- Ser amável para outra criança ou adulto



Actividade para Casa



FOLHA DE REGISTO: ELOGIOS

Lembre-se de ir Recheando a Sua Conta Bancária

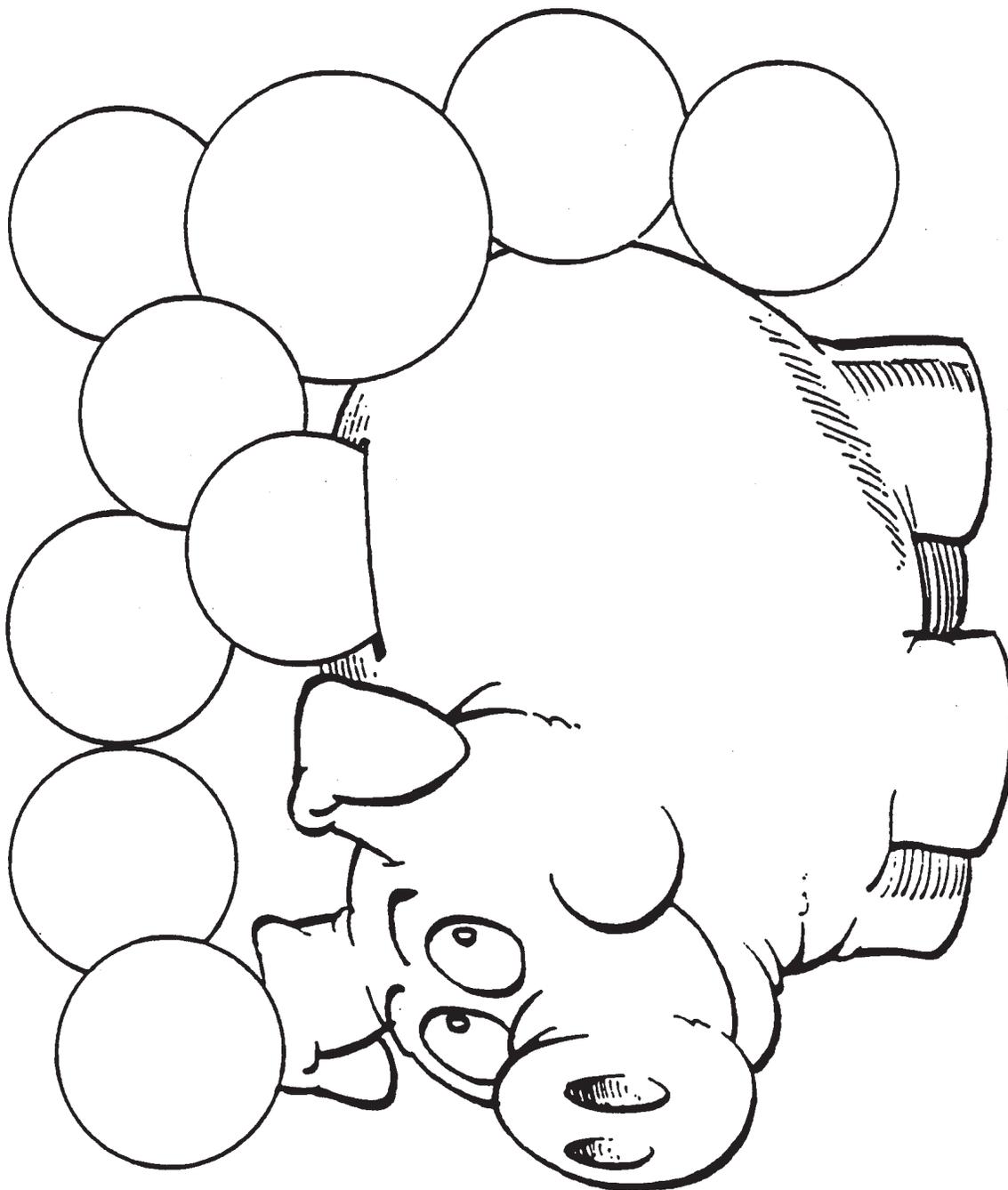
	Data	Hora	Número de elogios e exemplos de frases usadas para elogiar	Comportamento elogiado	Resposta da criança



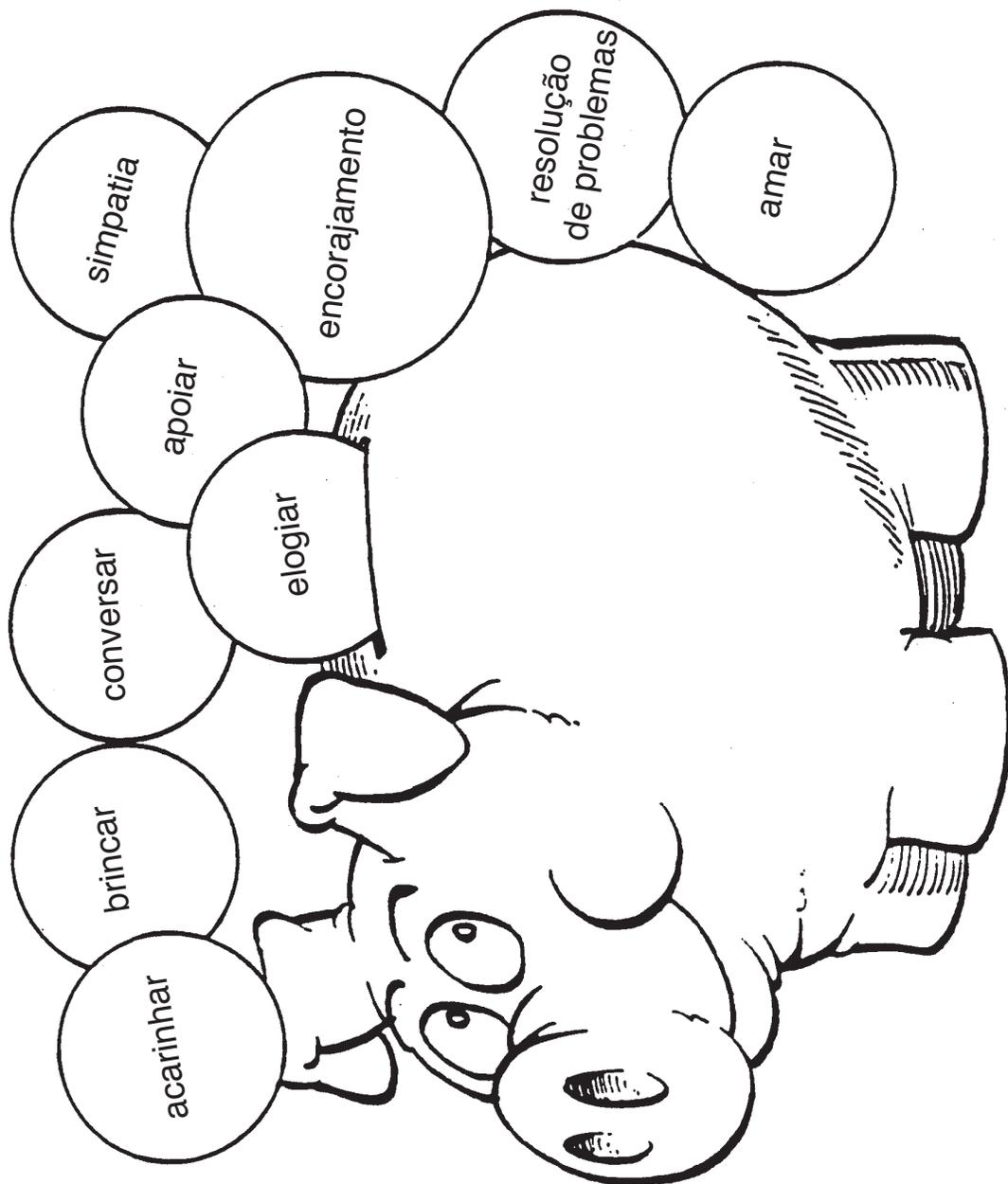
REGISTO DE COMPORTAMENTOS

Comportamentos que eu gostaria de ver mais vezes

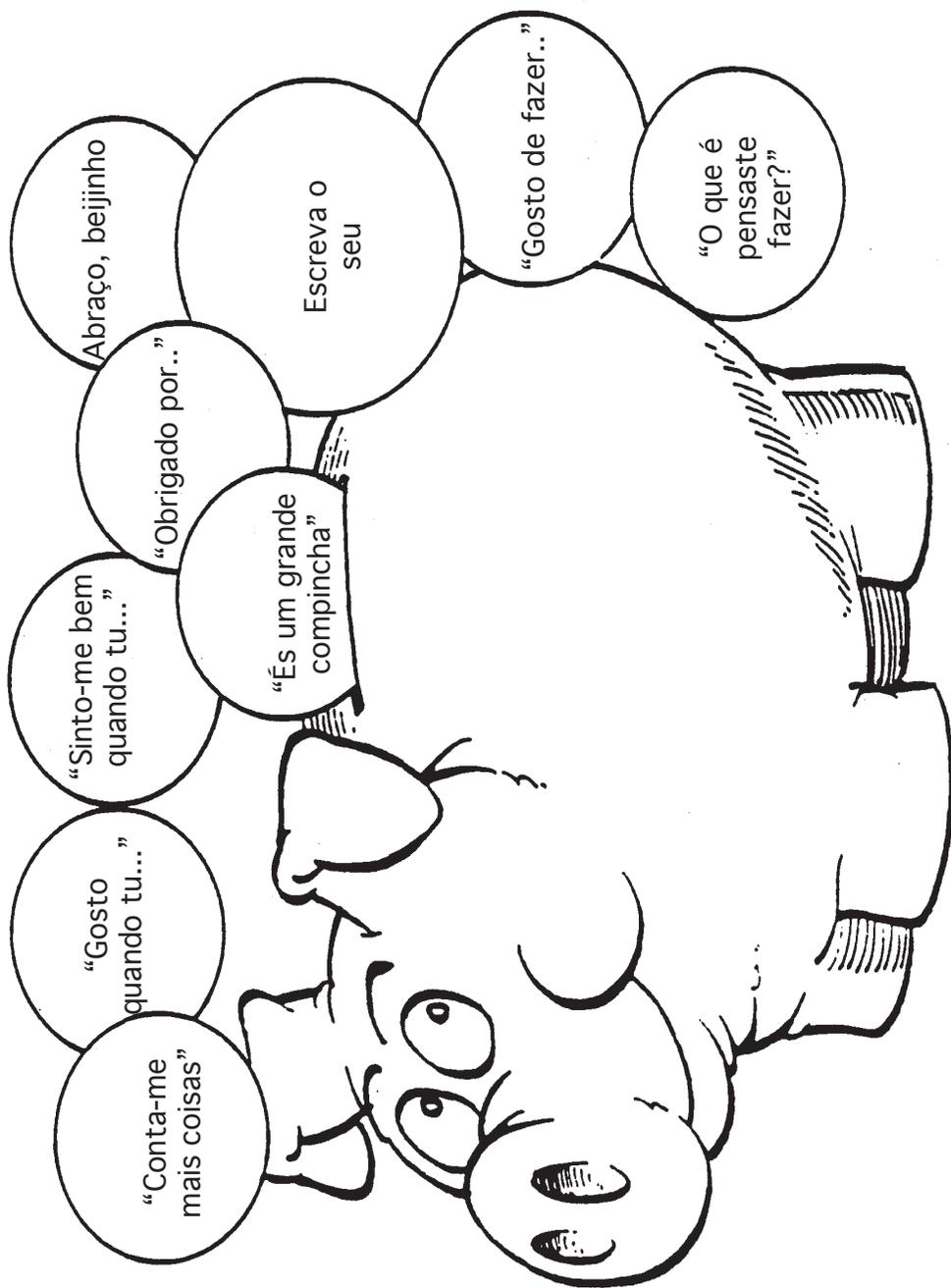
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



ESCREVA AS SUAS FRASES PESSOAIS PARA ELOGIAR



Lembre-se de ir recheando a sua conta bancária com o seu filho/a



Lembre-se de ir recheando a sua conta bancária
com outros membros da família



Chuva de ideias/BZZZ...

Pense em possíveis auto-elogios que poderá usar para se encorajar a si próprio enquanto pai/mãe. Escreva essas frases no seu bloco de notas.



Auto-Elogio Positivo

Eu consigo manter a calma... ele está só a testar

Estou a esforçar-me enquanto pai/mãe...



Objectivo:

Comprometo-me a parar a minha auto-crítica e a olhar todos os dias para as coisas que faço bem enquanto pai/mãe.

Chuva de ideias/Bzzz...

Pense em palavras que usa para elogiar o seu filho/a para aumentar os comportamentos que quer ver mais vezes. Escreva-as em baixo.



Comportamentos que eu quero ver mais vezes"

Frases descritivas para elogiar:

Gosto quando tu...

Que bom para ti! Porque...

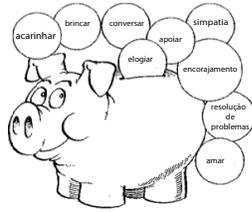
Uau! Puseste tão bem a mesa!



Não se esqueça de ir recheando a sua conta bancária

Objectivo:

Comprometo-me a aumentar o número de elogios que faço ao meu filho/a para _____ por hora. Os comportamentos que vou elogiar incluem: (por ex., partilhar) _____



Folheto

Registo de Comportamentos

Elogiar “Opostos Positivos”

**Comportamentos que eu quero ver cada vez menos:
(por ex., gritar)**

**Comportamentos opostos positivos que eu quero ver cada vez mais:
(por ex., falar com uma voz educada)**

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

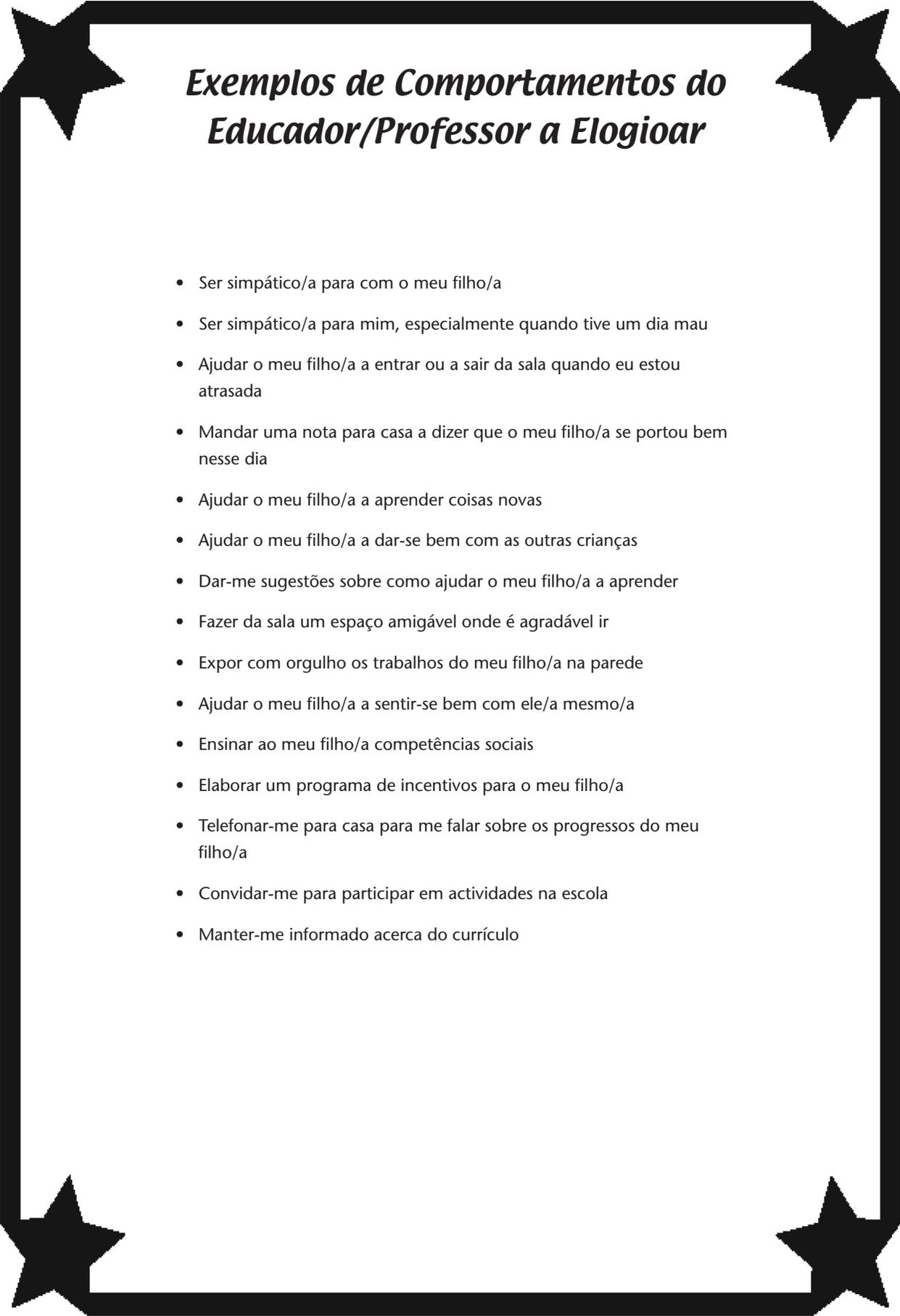
8.

9.

9.

10.

10.



Exemplos de Comportamentos do Educador/Professor a Elogioar

- Ser simpático/a para com o meu filho/a
- Ser simpático/a para mim, especialmente quando tive um dia mau
- Ajudar o meu filho/a a entrar ou a sair da sala quando eu estou atrasada
- Mandar uma nota para casa a dizer que o meu filho/a se portou bem nesse dia
- Ajudar o meu filho/a a aprender coisas novas
- Ajudar o meu filho/a a dar-se bem com as outras crianças
- Dar-me sugestões sobre como ajudar o meu filho/a a aprender
- Fazer da sala um espaço amigável onde é agradável ir
- Expor com orgulho os trabalhos do meu filho/a na parede
- Ajudar o meu filho/a a sentir-se bem com ele/a mesmo/a
- Ensinar ao meu filho/a competências sociais
- Elaborar um programa de incentivos para o meu filho/a
- Telefonar-me para casa para me falar sobre os progressos do meu filho/a
- Convidar-me para participar em actividades na escola
- Manter-me informado acerca do currículo

***Notas de Frigorífico e Folhetos
Elogios e Recompensas***

**Usar elogios e recompensas concretas para ensinar ao seu filho/a
novos comportamentos
“Motivar o seu filho/a”**



Actividades de Casa Para a Semana



Fazer:

- **CONTINUE A BRINCAR** com a criança todos os dias durante pelo menos 10 minutos e **AUMENTE O NÚMERO DE ELOGIOS** dados à criança.
- **EXPERIMENTE** dar um autocolante espontâneo ou uma recompensa especial por um comportamento social que pretende encorajar.
- Da lista de comportamentos que quer ver com mais frequência, **SELECIONE UM COMPORTAMENTO PARA TRABALHAR COM UM SISTEMA DE AUTOCOLANTES**.
- **EXPLIQUE** o sistema de autocolantes à criança em relação ao comportamento que quer encorajar. **PREENCHA A TABELA** em conjunto com ela e **TRAGA-A** para a próxima sessão.
- **TELEFONE** ao seu “parceiro/a” do grupo e troquem impressões sobre a utilização do elogio e de recompensas surpresa.

LER:



- Folhetos e Capítulo 3 “Recompensas Concretas, incentivos e comemorações”, do livro “Os Anos Incríveis”.

Motivar as Crianças Usando Elogios e Recompensas Concretas

Utilizar Programas de Recompensas Concretas Para Ensinar Novos Comportamentos à Criança “Motive o seu filho/a”



Fazer:

- **CONTINUE A BRINCAR** com a criança todos os dias durante pelo menos 10 minutos e **AUMENTE O NÚMERO DE ELOGIOS** dados à criança.
- **CONTINUE A TRABALHAR** na sua tabela ou programa de autocolantes.
- Se o seu filho/a está a ter problemas na escola/jardim-de-infância defina um sistema de recompensas para as notas de “bom comportamento” enviadas pelo professor/educador. (Fale com o professor/educador do seu filho/a para ele lhe enviar essas notas para casa).
- **PARTILHE** com o professor/educador quais são as recompensas que motivam o seu filho/a. (E elogie os seus esforços por trabalhar com o seu filho/a.)

LER:



Folhetos e Parte III, Primeiro problema, “Controlar o tempo que o seu filho passa a ver TV”, do livro “Os Anos Incríveis”



“NOTAS DE FRIGORÍFICO” RECOMPENSAS CONCRETAS

- Defina o comportamento adequado da criança de uma forma clara.
- Não se esqueça de que os passos devem ser pequenos.
- Vá aumentando o desafio gradualmente.
- Não faça programas demasiado complexos - escolha um ou dois comportamentos para começar.
- Concentre-se em comportamentos positivos.
- Escolha recompensas baratas.
- Atribua recompensas todos os dias.
- Envolve a criança na escolha das recompensas.
- Primeiro obtenha o comportamento esperado e só depois recompense.
- Recompense as pequenas conquistas do dia-a-dia.
- Gradualmente vá substituindo as recompensas concretas por aprovação social.
- Seja claro e específico sobre as recompensas.
- Vá variando as recompensas concretas que utiliza.
- Mostre à criança que espera sucesso.
- Não misture recompensas com castigos.
- Vá actualizando o programa de recompensas.

“NOTAS DE FRIGORÍFICO”

Treino Do Bacio

Algumas crianças são treinadas por volta dos 3 anos, mas não se preocupe se o seu filho/a de 3 anos não estiver treinado; muito crianças só estão prontas quando têm 4 anos. Se o seu filho/a der sinais de estar pronto/a, pode começar o treino do bacio por voltas dos 2 anos e meio. Não tenha pressa nem crie lutas de poder por causa disto. Faça este treino quando tiver tempo e paciência e quando não tiver demasiadas pressões familiares de outro tipo.

Sinais de que está pronto/a

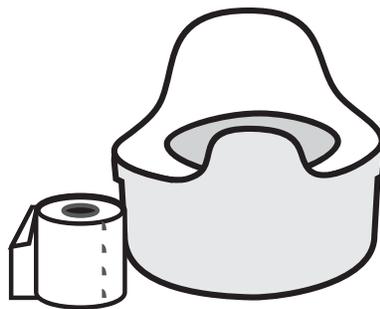
- O seu filho/a consegue manter-se seco/a durante 3 ou mais horas
- O seu filho/a reconhece os sinais de que precisa de usar o bacio
- O seu filho/a consegue baixar as cuecas e puxá-las para cima sozinho/a
- O seu filho/a parece interessado ou motivado para o treino do bacio
- O seu filho/a imita os que vão à casa de banho
- O seu filho/a consegue cumprir instruções simples

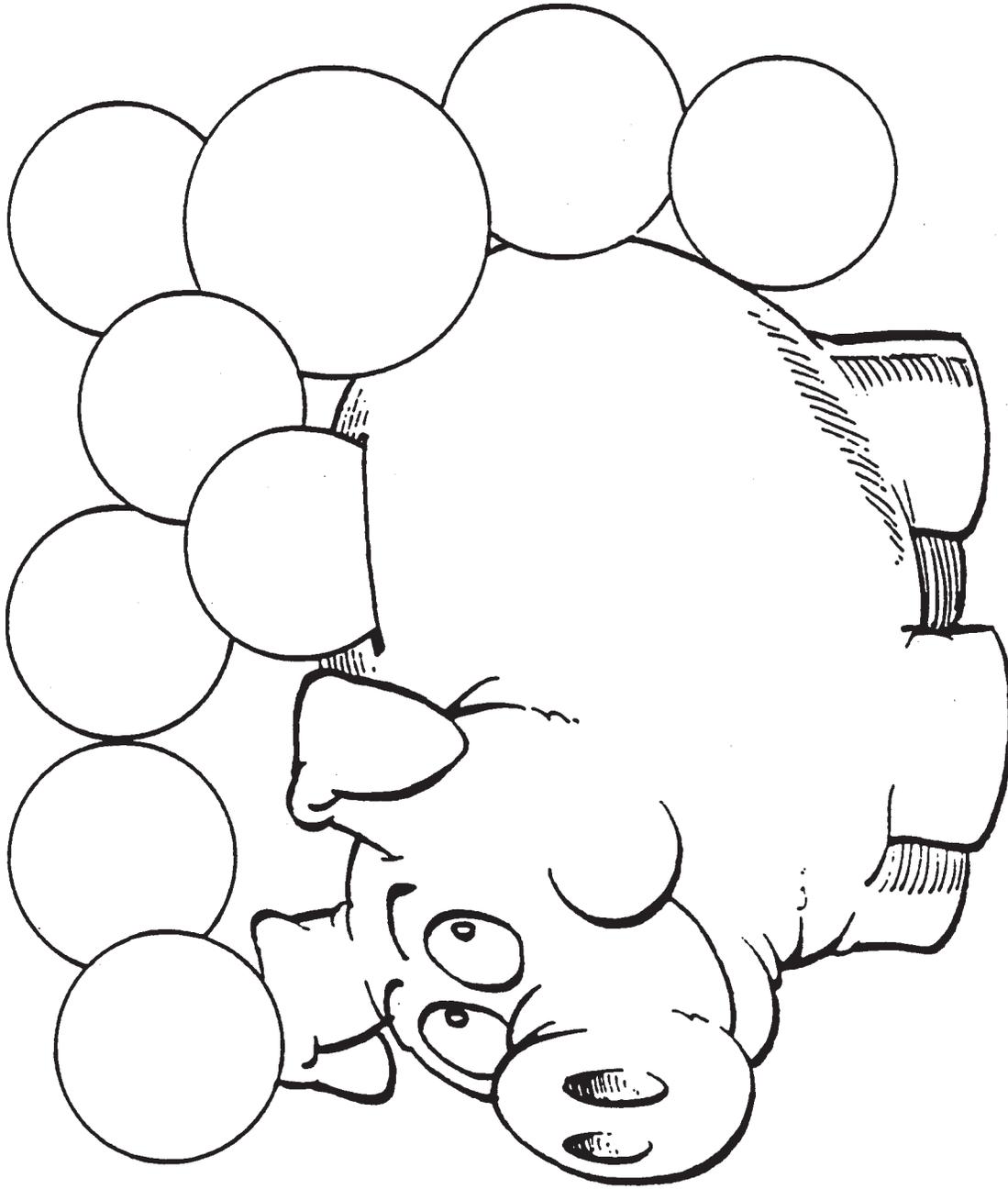


Notas de Frigorífico

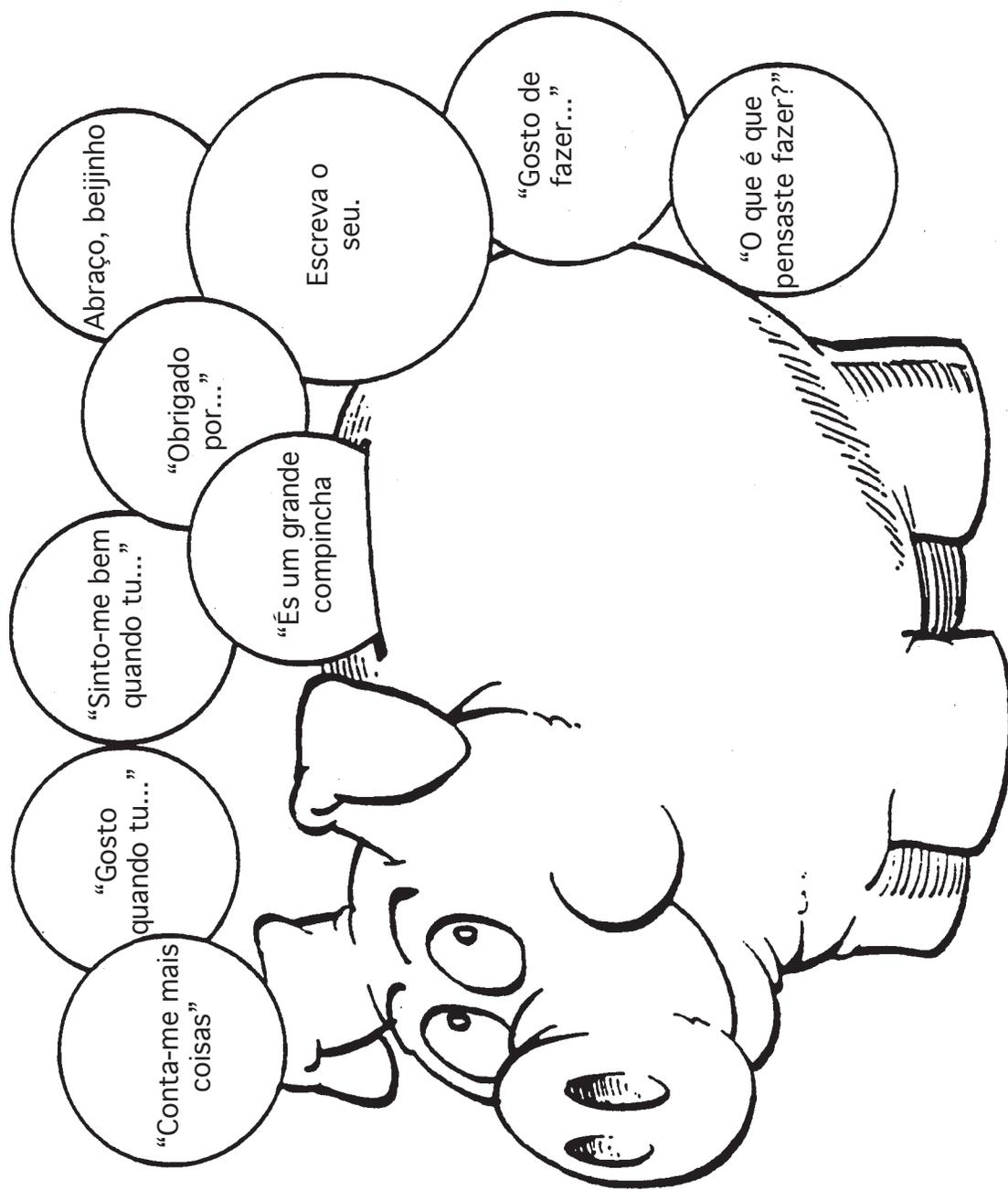
Começar o Treino do Baico

- Vista o seu filho/a com roupas que sejam fáceis de tirar, com elástico na cintura
- Use um bacio de tamanho infantil ou um adaptador especial para a sanita
- Crie uma rotina para ele/a se sentar no bacio - comece por sentar a criança completamente vestida uma vez por dia, na altura em que ela habitualmente suja a fralda
- Avance, sentando o seu filho/a no bacio despido/a da cintura para baixo. Não o/a force nem o/a obrigue a sentar-se.
- Deixe que o seu filho/a o/a veja a si ou ao/s irmão/s mais velho/s a ir à casa de banho
- Mostre ao seu filho/a como usar o papel higiénico, o autoclismo e como lavar as mãos
- Elogie o seu filho/a sempre que ele/a usar o bacio ou vir que ele/a tem as cuecas secas
- Estabeleça um horário para ir ao bacio
- Certifique-se de que o seu filho/a sabe que não faz mal pedir ajuda para ir ao bacio *em qualquer altura*
- Ensine o seu filho/a a limpar-se e a lavar as mãos depois de ir ao bacio
- Conte com regressões; não dê muita importância aos erros, como molhar a cama ou acidentes - mantenha-se calmo/a e positivo/a: “Não faz mal, aposto que da próxima vez fazes no bacio”
- Quando a criança já se conseguir manter seca, considere a hipótese de usar cuecas de treino, uma vez que estas permitem às crianças pequenas despirem-se sozinhas; introduza-as gradualmente, talvez durante algumas horas de cada vez
- Continue a usar fraldas durante a noite; mesmo que o seu filho/a fique seco/a durante o dia, pode levar meses ou anos até conseguir ficar seco/a à noite

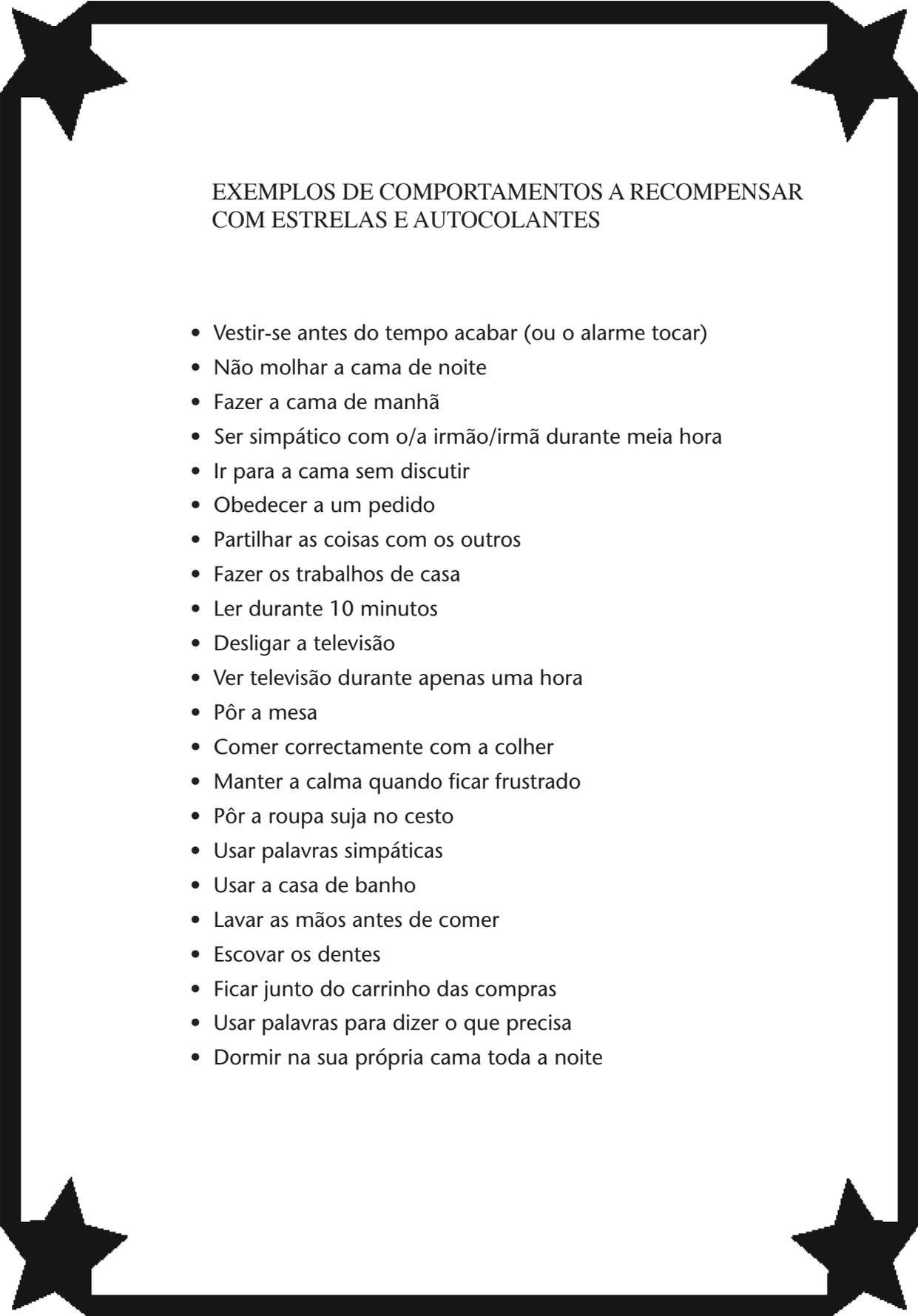




Escreva as suas Recompensas Grátis/de Baixo Custo
Favoritas

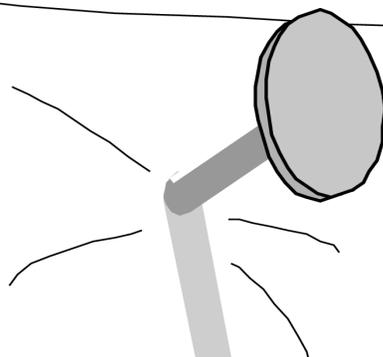


Lembre-se de ir recheando a sua conta bancária com
apoio e encorajamento



EXEMPLOS DE COMPORTAMENTOS A RECOMPENSAR COM ESTRELAS E AUTOCOLANTES

- Vestir-se antes do tempo acabar (ou o alarme tocar)
- Não molhar a cama de noite
- Fazer a cama de manhã
- Ser simpático com o/a irmão/irmã durante meia hora
- Ir para a cama sem discutir
- Obedecer a um pedido
- Partilhar as coisas com os outros
- Fazer os trabalhos de casa
- Ler durante 10 minutos
- Desligar a televisão
- Ver televisão durante apenas uma hora
- Pôr a mesa
- Comer correctamente com a colher
- Manter a calma quando ficar frustrado
- Pôr a roupa suja no cesto
- Usar palavras simpáticas
- Usar a casa de banho
- Lavar as mãos antes de comer
- Escovar os dentes
- Ficar junto do carrinho das compras
- Usar palavras para dizer o que precisa
- Dormir na sua própria cama toda a noite



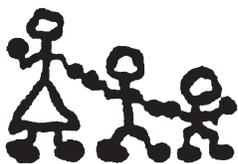
APLIQUE O ELOGIO

A SI PRÓPRIO(A) E AOS OUTROS!

- Envie um bilhete ao educador(a)/professor(a) do seu filho(a), dizendo-lhe aquilo de que gosta na escola/jardim-de-infância e nas aprendizagens que ele tem feito.

E/OU

- Elogie outra mãe/pai ou membro da família.
- Faça um elogio a si próprio(a).



“Dias de Carinho”

Fortalecer o apoio mútuo entre companheiros (casal)

A discórdia conjugal pode tornar muito difícil para os pais serem eficazes no controlo do comportamento dos filhos/as. O exercício seguinte tem como objectivo fortalecer o vosso relacionamento.

Identifique 10 a 20 comportamentos “carinhosos” que o seu marido/mulher poderia fazer e de que gostasse. Peça também ao seu marido/mulher que identifique 10 a 20 comportamentos que ele/a gostaria que lhe fizesse. Faça uma lista desses comportamentos numa folha de papel e afixe-a. Todos os dias cada um dos membros do casal deve tentar seleccionar um ou dois tópicos da lista do outro e deve satisfazê-los. Estes comportamentos carinhosos devem ser: a) positivos; b) específicos; c) pequenos; e d) algo que não tenha sido motivo de um conflito recente.

Exemplos:

- Perguntar como passei o dia e ouvir-me.
- Oferecer-se para me ir buscar o açúcar.
- Ouvir música romântica enquanto nos estamos a preparar para dormir.
- Segurar a minha mão quando vamos passear.
- Massajar-me as costas.
- Arranjar uma pessoa para tomar conta das crianças e sairmos.
- Deixar-me trabalhar até tarde uma noite sem discutirmos por causa disso.
- Termos um jantar calmo sem as crianças.
- Oferecer-se para tomar contas das crianças enquanto faço o jantar, leio o jornal, etc.
- Deixar-me dormir durante uma manhã no fim-de-semana.

Ao fazer este exercício vai ficar com uma ideia clara dos esforços que cada um faz e mais atento/a à forma como a outra pessoa tenta agradar. Temos reparado que os pais estão muitas vezes dispostos a agradar ao seu parceiro/parceira se perceberem exactamente o que é que ele/ela quer e se souberem que os seus esforços serão reconhecidos.

Apoio a mães/pais sem companheiro/a

Se não tem companheiro/a, é importante ter alguns “dias de carinho” para si. Pode conseguir isso fazendo uma lista de coisas agradáveis que gostaria de proporcionar a si própria/o. Todas as semanas escolha alguns tópicos da lista para dar a si mesma/o.

Exemplos:

- Jantar com um amigo/a.
- Ir ao cinema.
- Ir fazer uma massagem.
- Ter uma lição de piano.
- Passear pelo parque.
- Tomar um banho de espuma.
- Comprar e ler uma revista.

Também é importante para as mães/pais sem companheiro/a que organizem um sistema de apoio. Isto pode ser conseguido encontrando-se regularmente com outros pais, amigos próximos ou membros da família. Grupos recreativos, desportivos, religiosos, políticos ou de outro tipo podem ser boas fontes de apoio e de estímulo.

Chuva de Ideias/Bzzz...

Escreva no espaço abaixo algumas recompensas surpresa ou grátis para usar com o seu filho/a.



Recompensas materiais grátis ou surpresa para usar com o meu filho/a

Jogar futebol com o meu filho/a

O meu filho/a convida um/a amigo/a para brincar

O meu filho/a decide o que vai comer à sobremesa

O meu filho/a tem um tempo de leitura extra comigo ou com o/a meu/minha marido/mulher

O meu filho/a tem meia hora extra para ver televisão

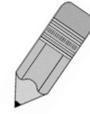
Objectivo:

Comprometo-me a dar uma recompensa surpresa por _____



Chuva de Ideias/Bzzz...

Recompense-se a si próprio/a!



Pense em recompensar-se a si próprio/a. Já alguma vez usou um sistema de recompensas para si próprio por concretizar tarefas ou objectivos difíceis, como concluir um projecto difícil, ou esforçar-se no seu papel de pai/mãe? Pense de que formas poderia recompensar-se a si próprio/a pela tarefa difícil de ser pai/mãe.

Recompensas boas para mim

Um passeio no parque

Chá/café com um/a amigo/a

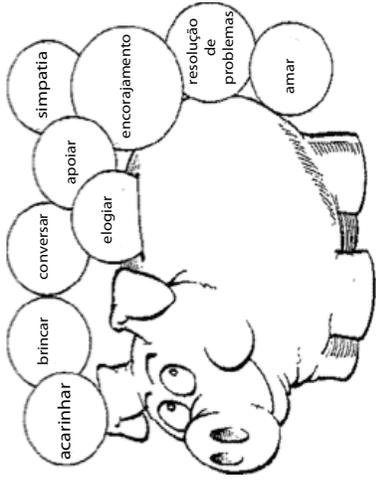
Um banho de espuma quente

Comprar um bom livro para mim

Objectivo:

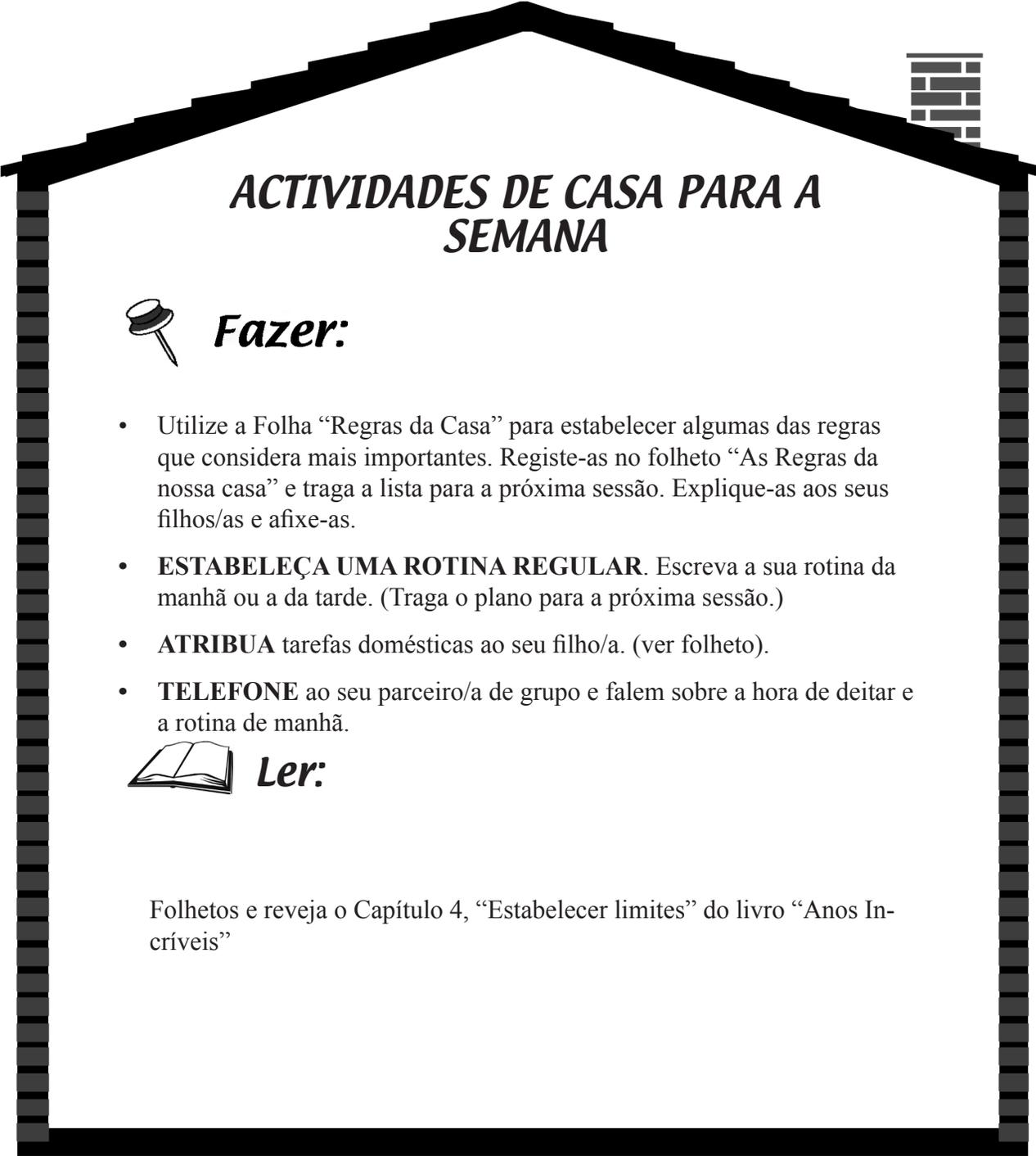
Comprometo-me a fazer algo positivo por mim esta semana. Isto inclui: _____

A minha tabela de autocolantes



	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO

***FOLHETOS E NOTAS DE FRIGORÍFICO
ESTABELECEM ROTINAS E REGRAS***



ATIVIDADES DE CASA PARA A SEMANA



Fazer:

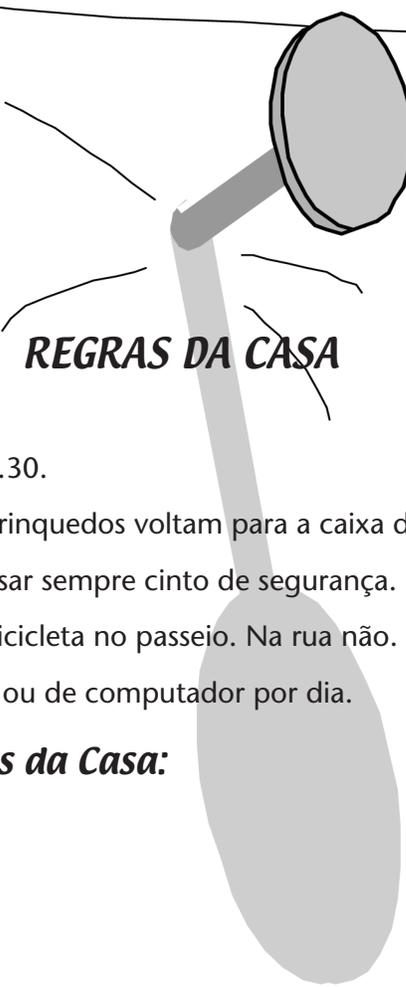
- Utilize a Folha “Regras da Casa” para estabelecer algumas das regras que considera mais importantes. Registe-as no folheto “As Regras da nossa casa” e traga a lista para a próxima sessão. Explique-as aos seus filhos/as e afixe-as.
- **ESTABELEÇA UMA ROTINA REGULAR.** Escreva a sua rotina da manhã ou a da tarde. (Traga o plano para a próxima sessão.)
- **ATRIBUA** tarefas domésticas ao seu filho/a. (ver folheto).
- **TELEFONE** ao seu parceiro/a de grupo e falem sobre a hora de deitar e a rotina de manhã.



Ler:

Folhetos e reveja o Capítulo 4, “Estabelecer limites” do livro “Anos In-críveis”

ATENÇÃO: NÃO SE ESQUEÇA DE CONTINUAR A BRINCAR!



REGRAS DA CASA

Alguns exemplos:

1. A hora de deitar é às 9.30.
2. Depois de brincar os brinquedos voltam para a caixa dos brinquedos.
3. No carro tem que se usar sempre cinto de segurança.
4. Só se pode andar de bicicleta no passeio. Na rua não.
5. Uma hora de televisão ou de computador por dia.

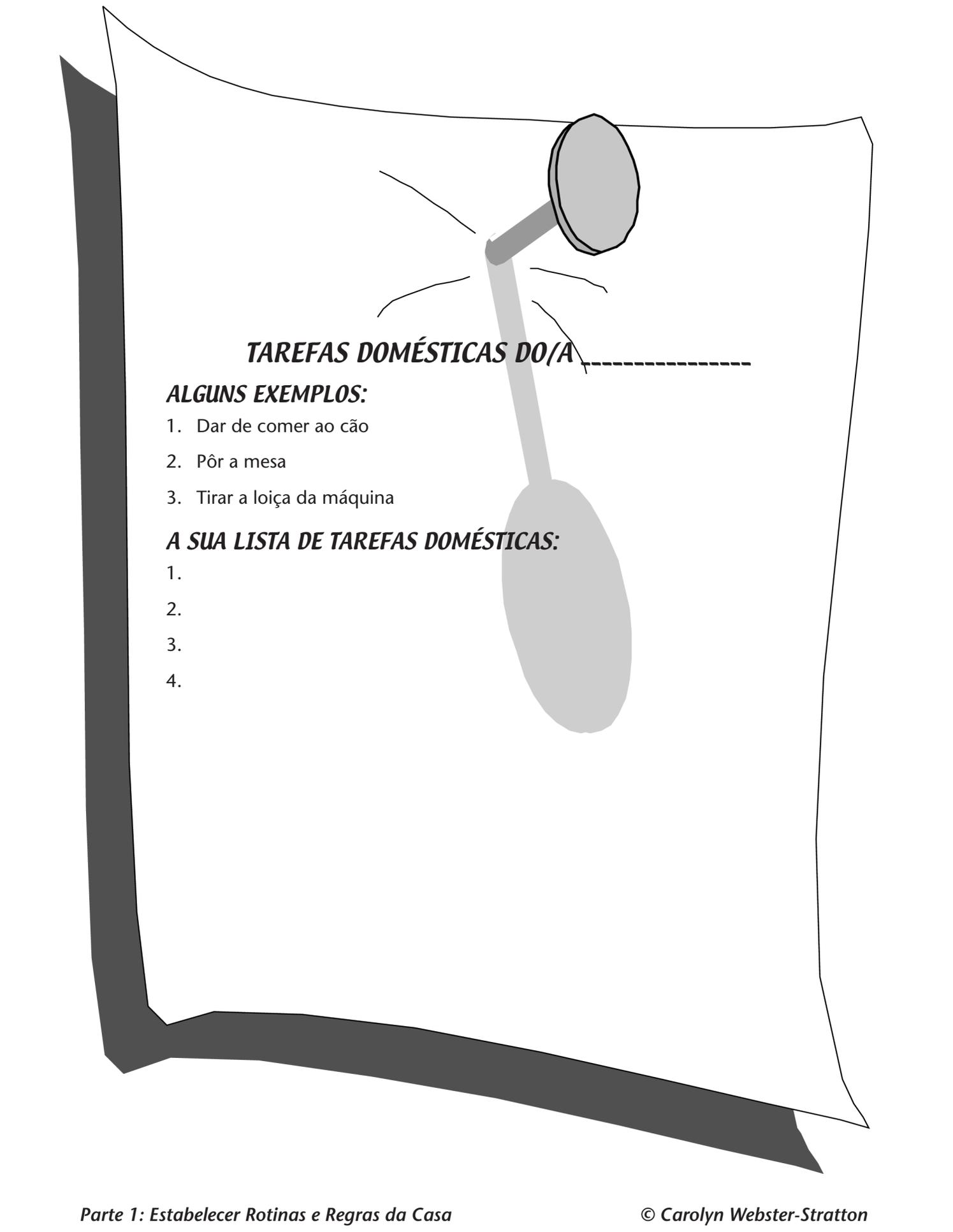
A sua lista de Regras da Casa:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Em todas as casas é preciso um número limitado de “regras da casa”. Se a lista se torna muito longa, ninguém vai conseguir lembrar-se das regras.



AS REGRAS DA NOSSA CASA



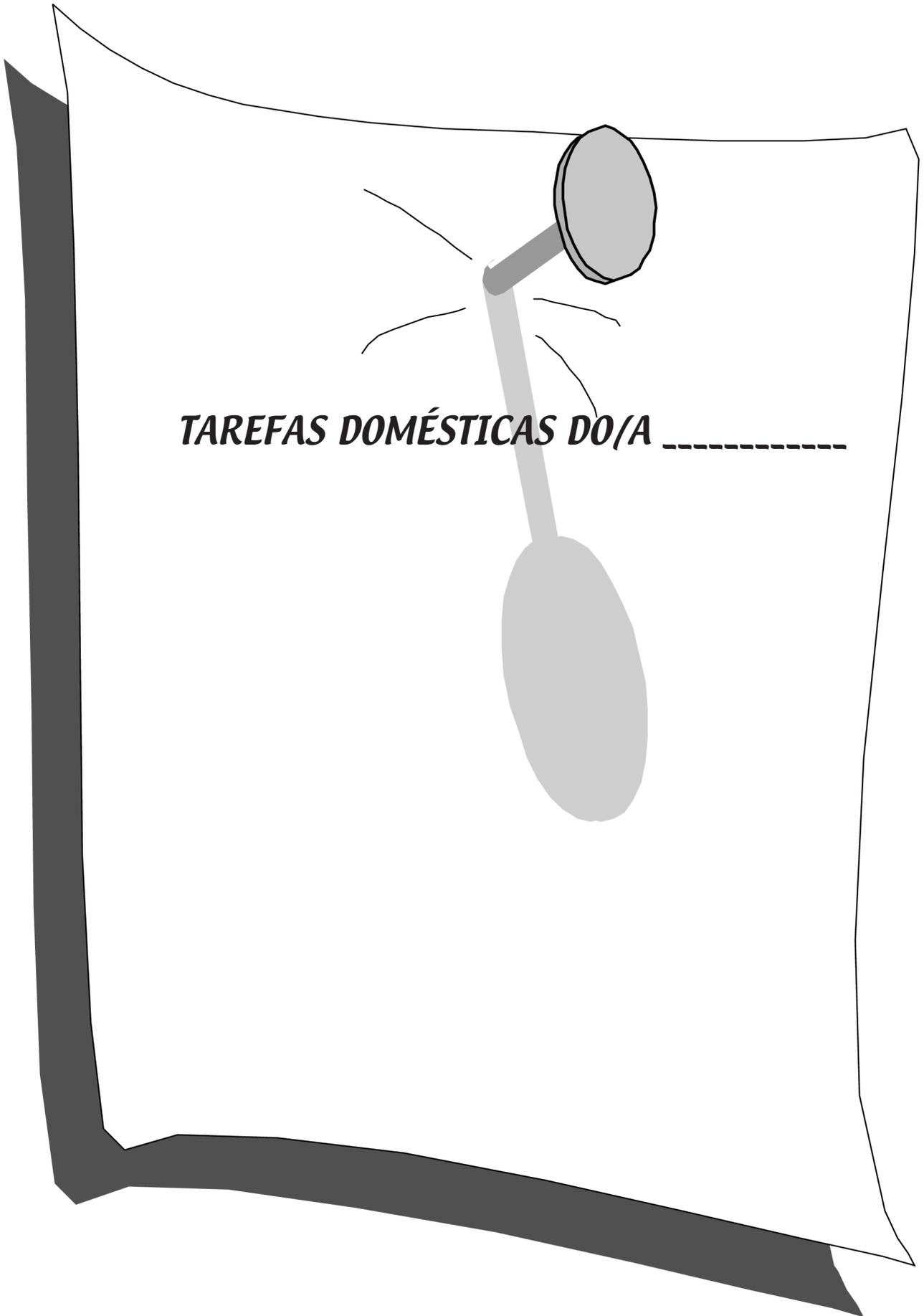
TAREFAS DOMÉSTICAS DO/A _____

ALGUNS EXEMPLOS:

1. Dar de comer ao cão
2. Pôr a mesa
3. Tirar a loiça da máquina

A SUA LISTA DE TAREFAS DOMÉSTICAS:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



TAREFAS DOMÉSTICAS DO/A

Rotina para depois da Escola

Pendurar o casaco.



Mudar de roupa.



Lanchear!!!



Verificar a mochila



Fazer os trabalhos de casa.

Tabela de rotinas

Rotina para depois da Escola

Pendurar o casaco.



Mudar de roupa



Lanchear!!!



Verificar a mochila



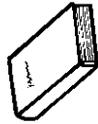
Fazer os trabalhos de casa.

Tabela de rotinas

LIMPAR O MEU QUARTO



Pôr a roupa suja no cesto.



Pôr os livros na prateleira.

Arrumar os jogos no armário.



Fazer a cama.

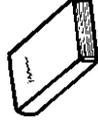


Tabela de rotinas

LIMPAR O MEU QUARTO



Pôr a roupa suja no cesto.



Pôr os livros na prateleira.

Arrumar os jogos no armário.



Fazer a cama.



Tabela de rotinas

ROTINA DA MANHÃ

- Vestir. 
- Fazer a cama. 
- Tomar o pequeno-almoço 
- Escovar os dentes 
- Lavar a cara e as mãos. 
- Levar a mochila da escola e o lanche.  

Tabela de rotinas

ROTINA DA MANHÃ

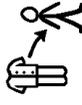
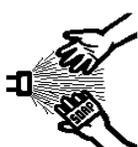
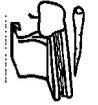
- Vestir. 
- Fazer a cama. 
- Tomar o pequeno-almoço 
- Escovar os dentes. 
- Lavar a cara e as mãos. 
- Levar a mochila da escola e o lanche.  

Tabela de rotinas

ROTINA DA HORA DE DEITAR

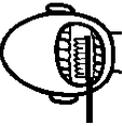
- Arrumar os brinquedos 
- Vestir o pijama 
- Comer qualquer coisa 
- Escovar os dentes. 
- Lavar as mãos e a cara. 
- História!!! 
- Ficar na cama. 
- A hora de deitar é às _____

Tabela de rotina

ROTINA DA HORA DE DEITAR

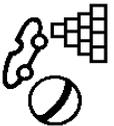
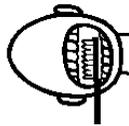
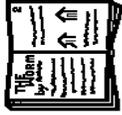
- Arrumar os brinquedos 
- Vestir o pijama 
- Comer qualquer coisa. 
- Escovar os dentes. 
- Lavar as mãos e a cara. 
- História!!! 
- Ficar na cama. 
- A hora de deitar é às _____

Tabela de rotina

NOTAS DE FRIGORÍFICO

Lidar com Separações e Encontros

A maior parte das crianças terá conseguido controlar a ansiedade de separação por volta dos três anos; mas episódios temporários de ansiedade de separação são normais. As crianças vacilam entre o desejo de serem independentes e a necessidade de segurança proporcionada pelos pais. Especialmente se o seu filho/a em idade pré-escolar for envergonhado/a ou tímido/a, irá verificar que, se o/a ajudar a lidar com a separação, ele/a se tornará mais seguro/a e confiante. Mas não se preocupe, ainda faltam muitos anos até que a independência esteja totalmente alcançada.



- Deixe o seu filho/a perceber que vai embora de uma forma previsível, de acordo com uma rotina - não fuja para evitar uma birra nem minta sobre o sítio onde vai, pois isto só irá aumentar a insegurança do seu filho/a.
- Despeça-se rapidamente, com um abraço, e diga qualquer coisa positiva sobre as suas expectativas acerca do tempo em que o seu filho/a estará separado de si. Assegure-lhe de forma positiva que ele/a se vai divertir enquanto estiver longe e que ele/a está em segurança.
- Encoraje a independência crescente do seu filho/a.
- Se deixar o seu filho/a no jardim-de-infância, diga-lhe quando é que voltará a vê-lo/a, quando e quem é que irá buscá-lo/a.
- Se o/a deixar em casa e sair à noite, diga-lhe quem irá tomar conta dele/a e quando é que volta. Por exemplo, "A avó vem brincar contigo hoje à noite enquanto eu vou jantar fora. Quando chegar a casa tu já estás na cama, mas vou lá dar-te um beijinho de boa noite."
- Saia e evite dar demasiada atenção aos protestos normais da criança.
- Quando voltar, saúde o seu filho/a carinhosamente e com alegria - mostre-lhe que está feliz por vê-lo/a.
- Dê ao seu filho/a algum tempo de transição para abandonar a experiência de brincar e ir embora consigo.
- Algumas crianças gostam de ter um objecto de transição que lhes lembre os pais. Pode ser uma peça de bijutaria especial ou uma jóia pequena pertencente à mãe ou ao pai, uma fotografia, ou outro objecto que tenha associações especiais.

AS ROTINAS DA NOSSA FAMÍLIA



***Registe a sua rotina da manhã, ou a sua rotina para deixar
o seu filho/a no jardim de infância.***

AS ROTINAS DA NOSSA FAMÍLIA



Registe aqui a sua rotina da hora de deitar ou a rotina para depois da escola.

***Folhetos e Notas de Frigorífico
Estabelecer Limites de Forma Eficaz***

Estabelecer Limites de Forma Eficaz

“A importância de ser claro, previsível e positivo”



ATIVIDADES DE CASA PARA A SEMANA

 **Fazer:**

- **REDUZA** o número de ordens dadas àquelas que são mesmo importantes
- Quando necessário, **DÊ ORDENS POSITIVAS E ESPECÍFICAS**. Evite dar ordens sob a forma de pergunta, ordens “vamos”, ordens na negativa, ordens vagas ou ordens em cadeia.
- **ESTEJA ATENTO** e registre na “Folha de Registro: Ordens” o número e o tipo de ordens que dá em casa num período de 30 minutos. Registre a reação da criança a essas ordens.
- **ELOGIE** o seu filho/a sempre que ele/ela obedeça a uma ordem.
- **TELEFONE AO SEU PARCEIRO/A DO GRUPO** e converse sobre a forma de reduzir o tempo de o seu filho/a ver televisão.

LER: 

Folhetos e reveja o Capítulo 4, “Estabelecer limites”, do livro “Anos Incríveis”

Folheto 2A

Atenção: Não se Esqueça de Continuar a Brincar!

Estabelecer Limites de Forma Eficaz

“A importância de ser claro, previsível e positivo”

ATIVIDADES DE CASA PARA A SEMANA



Fazer:

- **REDUZA** o número de ordens dadas àquelas que são mesmo importantes.
- Quando necessário, **DÊ ORDENS POSITIVAS E ESPECÍFICAS**.
- **ELOGIE** o seu filho/a sempre que ele cumpra uma ordem.

LER:

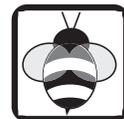


Folhetos e reveja o Capítulo 4, “Estabelecer Limites”, do livro “Anos Incríveis”.

Folheto 2B (opcional)

Atenção: Não se Esqueça de Continuar a Brincar!

Chuva de Ideias/Bzzz... – Benefícios do Estabelecimento de Limites



1. Quais são os possíveis benefícios, para o/s seu/s filho/s, de haver limites claros em casa?
2. O que é que constitui obstáculo ao estabelecimento de limites?

Registe os benefícios de ter limites claros e as suas dificuldades em fazê-lo. Veja se consegue encontrar soluções para as suas barreiras ao estabelecimento de limites claros.

Benefícios de Estabelecer Limites	Dificuldades em Conseguir

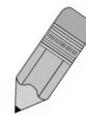
OBJECTIVO:

Comprometo-me a reduzir o número de ordens ou pedidos àqueles que são mais importantes. Em vez disso, vou concentrar-me em oferecer escolhas quando for possível, usar distrações e ordens “quando...então”.



Chuva de Ideias - Reformulação de Ordens

Reformule e escreva as ordens ineficazes que se seguem transformando-as em ordens positivas, claras e respeitadoras.



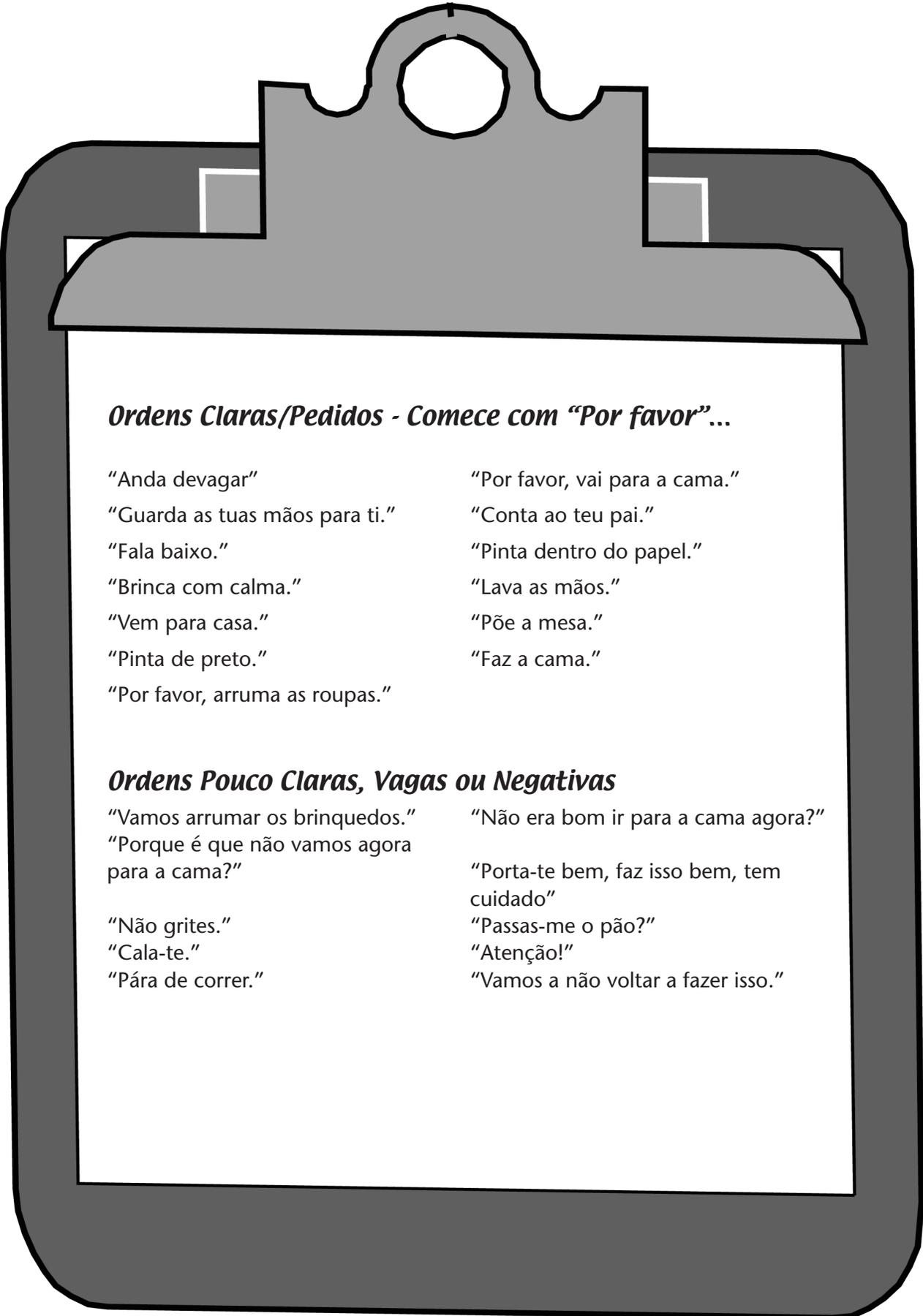
Ordens Ineficazes	Reformulação
<ul style="list-style-type: none">• Cala-te• Deixa de gritar• Pára de correr• Cuidado aí• Porque é que não vamos para a cama?• Vamos limpar a sala• O quê que o teu casaco está a fazer ali?• Porque é que os teus sapatos estão na sala?• Não enfies salada na boca como um porco• Porque é que a tua bicicleta ainda está no caminho?• Estás um nojo• Pára de azucrinar a tua irmã• Nunca estás pronto• Pára com isso• A tua roupa está imunda• Este quarto está uma confusão• Não chores• És impossível• Pára de andar de um lado para o outro• Despacha-te• Está quieto• Estás a andar na estrada quando de disseram para não andares?• Se voltas a fazer isso, apanhas	



“Notas de Frigorífico”

ESTABELECIMENTO DE LIMITES

- Não dê ordens desnecessárias.
- Dê uma ordem de cada vez.
- Seja realista nas suas expectativas (peça só o que a criança é capaz de fazer) e use ordens apropriadas à idade.
- Use ordens “faz...” (não use ordens na negativa: “não faça...” “não...”).
- Dê ordens de uma forma positiva e educada.
- Não use ordens “para”.
- Dê à criança oportunidade para cumprir.
- Utilize avisos e lembretes.
- Não ameace a criança - Utilize ordens do tipo “Quando... então”.
- Sempre que possível, dê opções à criança..
- Dê ordens curtas e específicas/claras.
- Apoie/reforce as ordens que o seu companheiro der à criança.
- Recompense a obediência e utilize consequências para a desobediência.
- Encontre um equilíbrio entre o controlo pelo adulto e pela criança.



Ordens Claras/Pedidos - Comece com "Por favor"...

"Anda devagar"

"Guarda as tuas mãos para ti."

"Fala baixo."

"Brinca com calma."

"Vem para casa."

"Pinta de preto."

"Por favor, arruma as roupas."

"Por favor, vai para a cama."

"Conta ao teu pai."

"Pinta dentro do papel."

"Lava as mãos."

"Põe a mesa."

"Faz a cama."

Ordens Pouco Claras, Vagas ou Negativas

"Vamos arrumar os brinquedos."

"Porque é que não vamos agora para a cama?"

"Não grites."

"Cala-te."

"Pára de correr."

"Não era bom ir para a cama agora?"

"Porta-te bem, faz isso bem, tem cuidado"

"Passas-me o pão?"

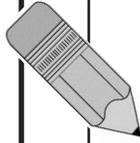
"Atenção!"

"Vamos a não voltar a fazer isso."



Actividades de Casa

"Reduza o número de ordens dadas àquelas que são mesmo importantes."



FOLHA DE REGISTO: ORDENS

Data	Hora	Ordens/Aviso	Reacção da Criança	Resposta do Adulto
Exemplo	17h-17h:30	"Arruma os brinquedos"	A criança arruma os brinquedos	"Obrigado por teres arrumado os brinquedos"
1º Dia				
2º Dia				
		Exemplo de ordem "Quando...então"		

1. Quantas vezes brincou com o seu filho/a esta semana? _____

2. Que comportamentos positivos está a elogiar? _____

LIDAR COM O MAU COMPORTAMENTO - PARTE 1
NOTAS DE FRIGORÍFICO E FOLHETOS
FAZER CUMPRIR AS ORDENS

Fazer Respeitar os Limites Definidos

ACTIVIDADES DE CASA PARA A SEMANA



Fazer:

- **DÊ** uma ordem apenas quando estiver preparado/a para a fazer cumprir.
- **IGNORE** respostas inapropriadas às suas ordens.
- **EVITE DISCUTIR** com o seu filho/a sobre as ordens que lhe dá e sobre as regras.
- **USE UMA DISTRACÇÃO** depois de ter dito ao seu filho/a que ele não pode fazer uma coisa.
- **ELOGIE** o seu filho/a por obedecer às suas ordens (ou estabeleça um programa de reforços para a obediência).
- Na folha “REGISTO DE COMPORTAMENTOS” faça uma lista dos comportamentos que quer ver acontecer cada vez menos.
- **TELEFONE** ao seu parceiro/a do grupo e troque com ele/a impressões sobre ignorar



LER:

- Folhetos e Capítulo 5, “Ignorar”, do livro “Os Anos Incríveis”

ATENÇÃO: NÃO SE ESQUEÇA DE CONTINUAR A BRINCAR!

NOTAS DE FRIGORÍFICO: QUANDO TEM DE DIZER "NÃO" AO SEU FILHO/A

- Estabeleça claramente os limites, de modo calmo e breve
- Ignore os protestos ou birras que irão resultar do estabelecimento de limites
- Quando a criança estiver novamente calma, redirecione-a ou distraia-a com outra coisa interessante
- Afaste o objecto (por ex., alimento ou brinquedo) que não é permitido para que não seja tentador (desligue o computador)
- Diga "sim" ao seu filho/a quando puder
- Dê uma ordem que diga ao seu filho/a o que PODE fazer em alternativa ao que não pode
- Quando for possível dê-lhe a escolher (dentro de um número limitado de opções)
- Responda com humor ou com uma canção
- Transforme as tarefas em jogos, por exemplo "voar" para a casa de banho, ou fazer um "comboio" para o quarto
- Não dê muita atenção aos protestos do seu filho/a ou quando ele/a diz "não" - ignore, redirecione ou mude de assunto para não reforçar com atenção
- Esteja atento/a a quantos "nãos" diz e veja se são necessários



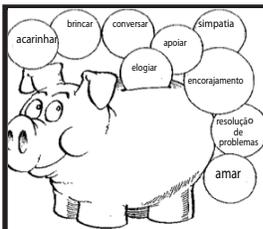


Bzzz... - OBJECTIVOS DA DISCIPLINA

Pense no que quer alcançar com a disciplina e no que quer evitar.



O QUE QUER ALCANÇAR	O QUE QUER EVITAR



FOLHETO

REGISTO DE COMPARTAMENTO

ELOGIAR “OPOSTOS POSITIVOS”

Comportamentos que quero ver cada vez menos: (por ex., gritar)	Comportamentos positivos opostos que quero ver cada vez mais: (por ex., falar baixo)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

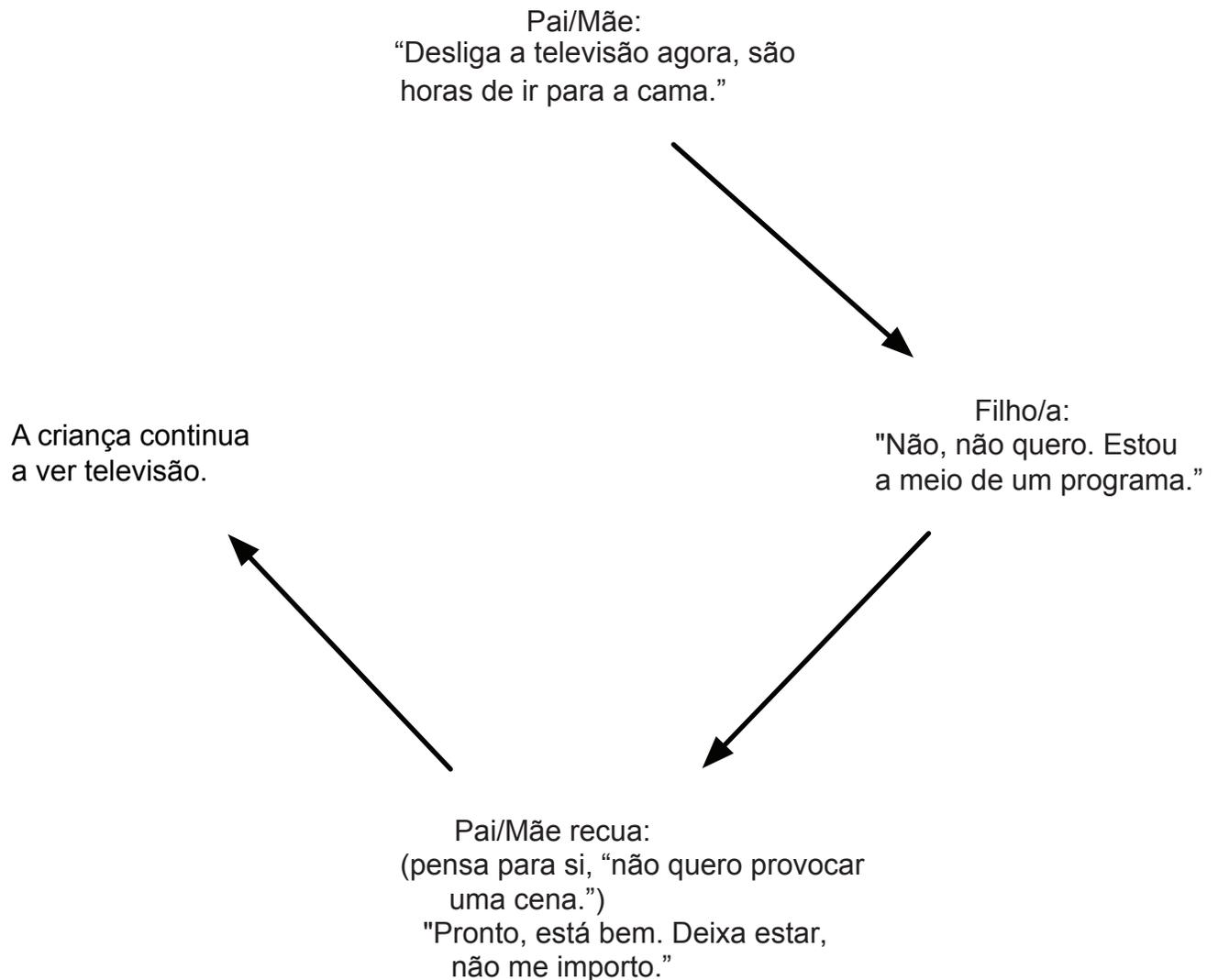
Cenário #1

***Armadilha da Fúria:
Quem é reforçado por que comportamento?***



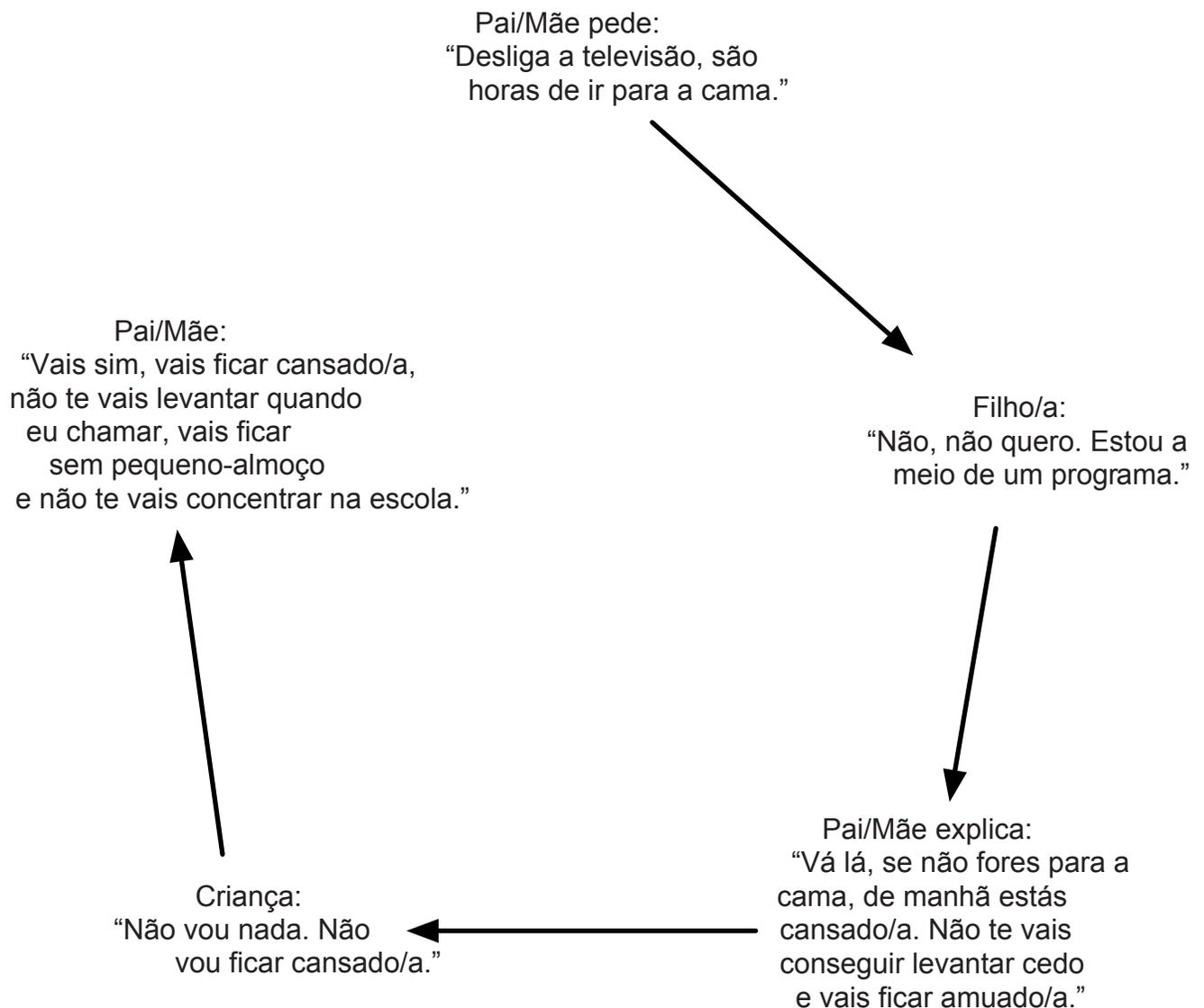
Cenário #2

***Armadilha do Evitar:
Quem é Reforçado Por Que Comportamento?***



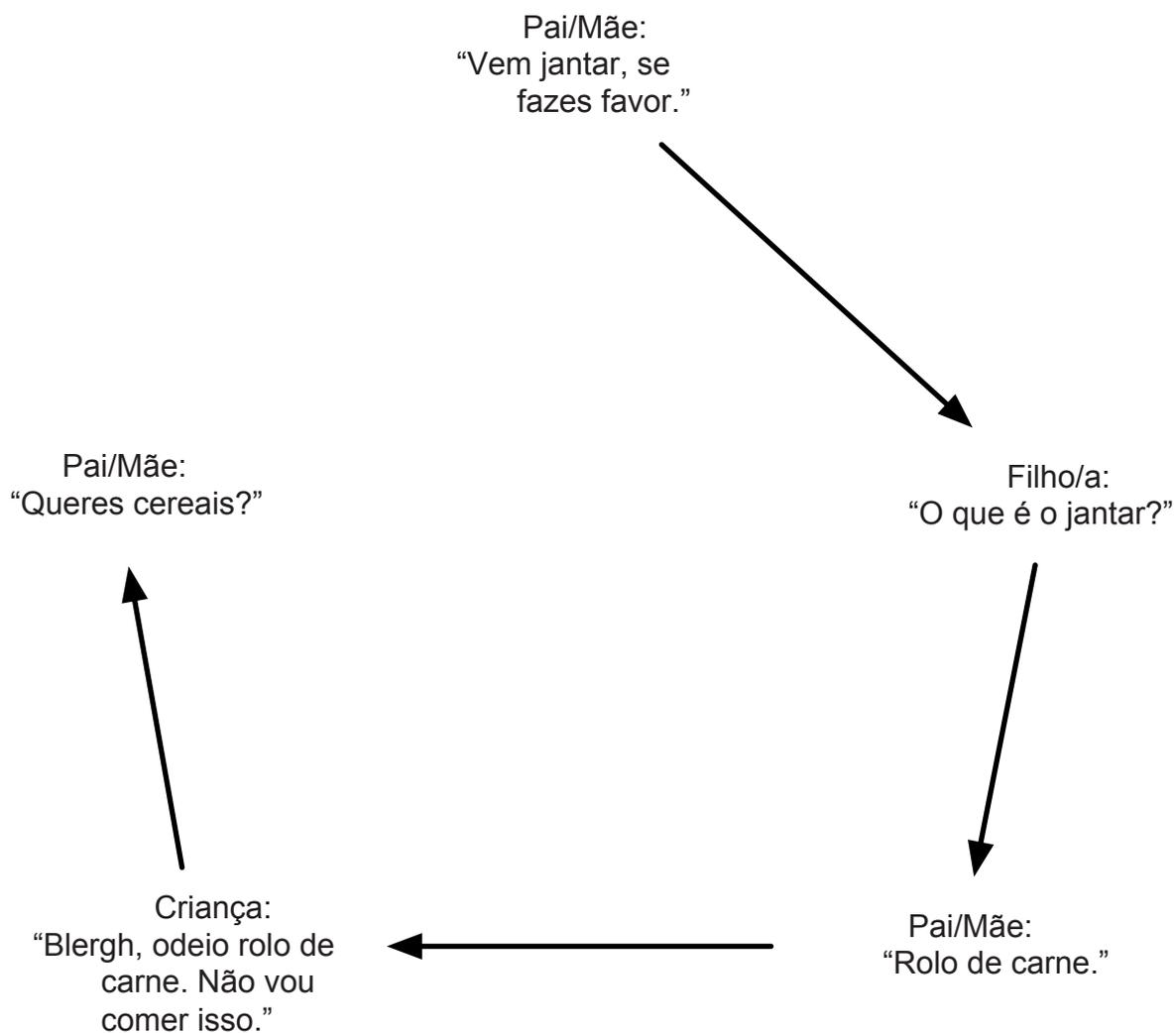
Cenário #3

Armadilha da Justificação: Quem é Reforçado Por Que Comportamento?



Cenário #4

***Armadilha da Desistência:
Quem é Reforçado Por Que Comportamento?***



***Notas de Frigorífico e Folhetos
Ignorar o Mau Comportamento***

IGNORAR O MAU COMPORTAMENTO

Actividades de Casa para a Semana



Fazer:

- **NA FOLHA DE REGISTO DE COMPORTAMENTOS**, faça uma lista dos comportamentos que quer ver cada vez mais e cada vez menos.
- **SELECCIONE** um comportamento negativo da lista de comportamentos que quer ver cada vez menos (por ex., choramingar ou dizer palavrões) e pratique o ignorar este comportamento sempre que ele ocorrer durante a semana.
- **PARA O COMPORTAMENTO NEGATIVO** que registou no passo #2 acima, pense no oposto positivo. Por exemplo, o oposto de gritar é falar educadamente, e o oposto de tirar os brinquedos aos outros é partilhar. Depois elogie sistematicamente este comportamento positivo sempre que ele ocorrer durante a semana.
- **NA FOLHA DE REGISTO:** Elogiar e Ignorar, registre o comportamento que ignorou, o comportamento que elogiou e a reacção da criança.
- **LEIA** e preencha os folhetos sobre auto-controlo, o que diz a si próprio/a e frases positivas para lidar com as situações.
- **USE** o folheto “O que eu digo a mim próprio/a em situações difíceis” para registar os pensamentos perturbadores que tem nas situações difíceis e registre alguns pensamentos calmantes alternativos. Traga este folheto para a próxima sessão.



Ler:

Ler o Capítulo 11, “Controlar os maus pensamentos”, e o Capítulo 6, “Tempo de Pausa”, do livro “Os Anos Incríveis”.

Atenção: Não se esqueça de continuar a brincar!



Chuva de Ideias/Bzzz...–Formas de Manter a Calma

Quando começar a ignorar o comportamento inadequado, o comportamento irá piorar antes de melhorar. É importante que esteja preparado/a para lidar com este período negativo. Se ceder ao comportamento de oposição, este comportamento será reforçado e o seu filho/a irá aprender que, se protestar bem alto, consegue o que quer.



É importante manter a calma enquanto ignora. Tente antecipar e pensar em formas de manter a calma quando ignorar o comportamento inadequado.

Formas de manter a calma quando ignorar

Respirar fundo

Técnicas de relaxamento

Pensamentos positivos

Afastar-se

Pôr uma música

Lembre-se, todas as crianças argumentam e protestam para conseguirem o que querem. Não é nada de pessoal, mas um reflexo da sua vontade de serem independentes e de testarem as regras.

Objectivo: Comprometo-me a dizer a mim próprio/a o seguinte_____

quando o meu filho/a protestar.

Chuva de Ideias/Bzzz...–Comportamentos a Ignorar



Comportamentos como amuar, ficar de mau humor, gritar, dizer palavrões e discutir são bons candidatos para o ignorar. Estes comportamentos são aborrecidos mas, na realidade, acabam por não fazer mal a ninguém, e desaparecerão se forem sistematicamente ignorados. No entanto, a estratégia do ignorar não deve ser usada com comportamentos que podem provocar danos físicos, danos materiais ou a perturbação intolerável de uma actividade que está a decorrer.

Muitas vezes, os pais têm dificuldade em controlar a sua fúria quando lidam com comportamentos inadequados e têm dificuldade em não criticar a criança. Este envolvimento emocional pode fazer com que seja difícil ignorar os argumentos da criança ou elogiar a obediência quando esta finalmente acontecer. No entanto, o ignorar é uma das estratégias mais eficazes que pode usar.

Comportamentos da criança que eu vou ignorar

Por ex., choramingar

Birras

Objectivo: Comprometo-me a ignorar o comportamento _____
sempre que ocorrer. Vou elogiar o comportamento _____,
o oposto positivo do comportamento que estou a ignorar.

Usar o Ignorar Selectivo

Por vezes as crianças têm comportamentos positivos e negativos durante a mesma actividade. Por exemplo, uma criança pode obedecer às ordens (comportamento positivo) enquanto choraminga ou revira os olhos (atitude negativa). O *ignorar selectivo* é a estratégia em que os pais elogiam ou recompensam a parte do comportamento que é positiva, enquanto ignoram o comportamento negativo. Por exemplo, o pai/mãe pode elogiar a criança por ter obedecido às ordens e não prestar atenção às lamúrias ou à atitude negativa. Desta forma, a criança aprende que irá receber atenção positiva por alguns comportamentos, mas não irá receber atenção por outros comportamentos (por ex., argumentar).



Chuva de ideias/Bzzz...

Pense em algumas situações em que este tipo de ignorar selectivo podia ser eficaz.



Quando é que o ignorar selectivo podia ser eficaz?

Por ex., quando a criança estiver a cumprir ordens mas, ao mesmo tempo, me mostrar uma certa "atitude", vou elogiar a obediência e ignorar a atitude.

Objectivo: Comprometo-me a elogiar o comportamento _____
enquanto ignoro o comportamento _____.

Folheto

APRENDER O AUTO-CONTROLO

Muitas pessoas sentem que em situações familiares stressantes não conseguem manter o auto-controlo. Outras contam que sofrem de irritação crónica, ansiedade ou depressão e que se descontrolam facilmente com o mais pequeno acontecimento. No entanto, quando os pais ficam tão sobrecarregados que reagem de forma excessiva, as consequências podem ser desastrosas. Podem dizer ou fazer alguma coisa de que se arrependem. Depois de se acalmarem, podem sentir-se culpados e evitar aproximar-se da criança com medo de que o episódio se repita. Ver o pai/mãe perder o controlo é assustador e gerador de ansiedade na criança. Além disso, ela aprende a imitar estes comportamentos agressivos noutras situações. Estes ciclos de reacção extrema e de evitamento por parte dos pais tornam difícil lidar com a criança de uma forma consistente. A melhor estratégia é atingir um patamar intermédio - não ficar tão sobrecarregado que não consiga reagir nem tão perturbado que reaja de forma excessiva.

Pensamentos Perturbadores

"Esta criança é um monstro. Isto está a tornar-se ridículo. Ele nunca há-de mudar."

"Estou farta de ser criada dele. As coisas vão mudar, senão..."

"É igualzinho ao pai"

"Não consigo lidar com a situação quando ele se zanga."

Pensamentos Calmantes

"Esta criança está a experimentar para ver se consegue o que quer. Tenho de manter a calma e ajudá-lo/a a aprender formas de se comportar melhor."

"Tenho de falar com o Miguel sobre a roupa espalhada por todo o lado. Se falarmos sobre isto calmamente vamos chegar a uma boa solução."

"Eu consigo resolver isto. Estou a controlar a situação. Ele aprendeu algumas maneiras eficazes de controlar. Vou ensinar-lhe formas mais adequadas de se comportar."

CONTROLO DO PENSAMENTO

Os investigadores têm demonstrado que existe uma relação entre a forma como pensamos e a forma como agimos. Por exemplo, se vir o seu filho/a de um modo hostil ("Está a portar-se mal porque me odeia - gosta de me irritar") é provável que fique muito zangado/a. Por outro lado, se os seus pensamentos enfatizarem a sua capacidade para lidar com a situação ("Eu vou ter de o/a ajudar a controlar-se"), isto ajudará a criar respostas racionais e eficazes. Um dos primeiros passos para melhorar a forma como pensa acerca do seu filho/a é substituir os pensamentos perturbadores e frases negativas por pensamentos calmantes.

Folheto

JUNTANDO TUDO

1. Identifique e dê um nome às suas emoções, quando elas se manifestam. Preste atenção às sensações no seu corpo (por exemplo, tensão, agitação, irritação, dores de cabeça).
2. Tente compreender quais são os acontecimentos que o/a fazem sentir frustrado/a.
3. Escolha qual é a melhor maneira de se controlar e ponha-a em prática.

Pensamentos não Construtivos

“O João nunca ajuda a fazer nada. O trabalho vem sempre todo para cima de mim. Eu faço a comida, tomo conta da casa, das crianças, faço tudo. Gostava mesmo de lhe atirar isto tudo à cara!”

“Depois de trabalhar 10 horas, sinto-me cansado e frustrado. Quando chego a casa parece que estão todos tolos à minha volta. Os miúdos interrompem e gritam e a Joana ainda me critica. Está tudo na maior confusão. Afinal o que é que ela esteve a fazer o dia todo? Só me apetece gritar ou sair porta fora.”

Pensamento Construtivos:

“É melhor ter cuidado e acalmar antes que faça alguma coisa de que me arrependa depois. Eu precisava mesmo era de ajuda. Talvez se eu pedir ao João com bons modos ele me dê uma ajudinha. É a melhor maneira. Depois, talvez eu consiga tomar um banho relaxante.”

“Tem calma. Respira fundo. O que eu preciso é duns minutos de paz para relaxar e ler o jornal. Talvez se eu pedir à Joana que se ocupe dos miúdos enquanto leio...depois posso-lhe dar um tempinho de descanso enquanto fico com os miúdos. Ela também precisa de descansar. É a melhor maneira. Até já me sinto a relaxar.”

“Eu consigo lidar com esta situação. Consigo manter o controlo. Ele/a está só a ver até onde pode ir. O que eu tenho de fazer é manter-me calmo/a e ensinar-lhe a fazer as coisas de uma maneira diferente”

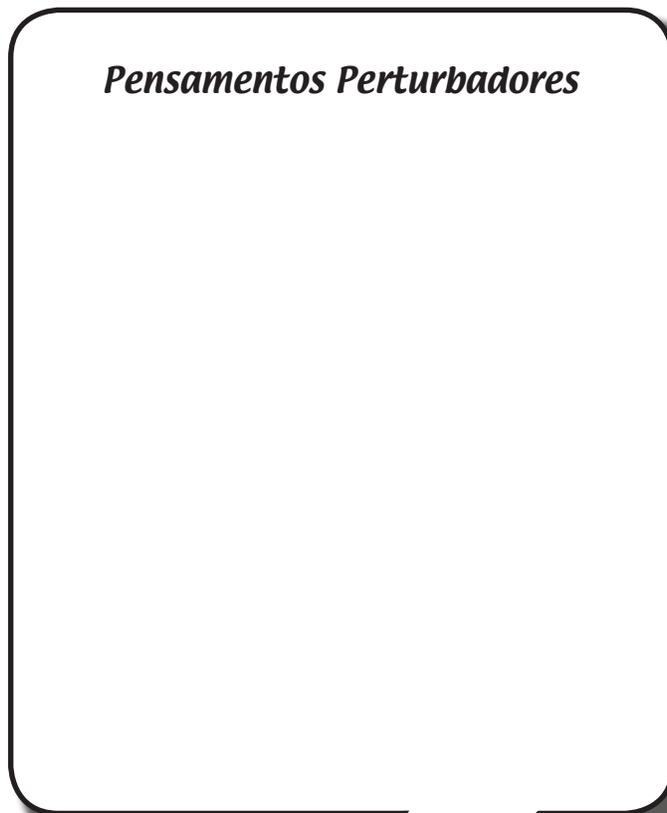
Folheto

“O que eu digo a mim próprio/a em situações difíceis”

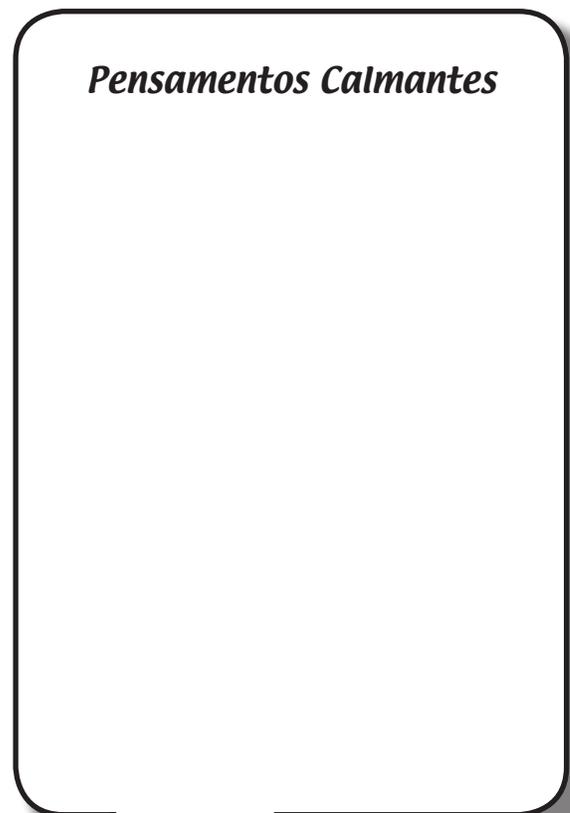
Identifique uma situação problemática e os pensamentos perturbadores que tem nesse momento. Escreva alguns pensamentos alternativos mais relaxantes que pode usar para tornar a situação mais tolerável. Da próxima vez que der por si a falar com os seus botões de uma forma negativa, dê a si próprio/a algum tempo para pensar de uma forma mais positiva e considere quais são as alternativas de que dispõe para lidar com a situação.

Situação Problema: _____

Pensamentos Perturbadores

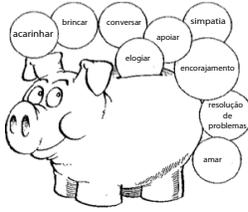


Pensamentos Calmantes





Escreva aqui as suas frases positivas para lidar com as situações difíceis e pratique-as durante a semana



Folheto
REGISTO DE COMPORTAMENTOS
ELOGIAR “OPOSTOS POSITIVOS”

**Comportamentos que eu gostaria de ver menos vezes:
(por ex., gritar)**

Comportamentos positivos opostos que quero ver mais vezes: (por ex., falar baixo)

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

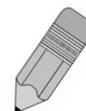
9.

10.

10.

Folheto

FOLHA DE REGISTO: ELOGIAR E IGNORAR



Comportamento Ignorado

Resposta da Criança

Exemplo: Gritar

Segunda _____

Terça _____

Quarta _____

Quinta _____

Sexta _____

Sábado _____

Domingo _____

Comportamento Elogiado

Resposta da Criança

Exemplo: Falar baixo

Segunda _____

Terça _____

Quarta _____

Quinta _____

Sexta _____

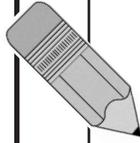
Sábado _____

Domingo _____



Actividades de Casa

"Reduza o número de ordens dadas àquelas que são mesmo importantes."



FOLHA DE REGISTO: ORDENS

Data	Hora	Ordem/Aviso	Reacção da Criança	Resposta do Adulto
Exemplo	17h-17h:30	"Arruma os brinquedos"	A criança arruma os brinquedos	"Obrigado por teres arrumado os brinquedos"
1º Dia				
2º Dia				
		Exemplo de ordem "Quando...então"		

1. Quantas vezes brincou com o seu filho/a esta semana? _____

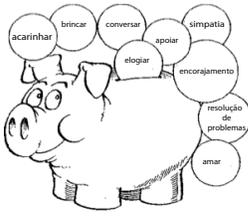
2. Que comportamentos positivos está a elogiar? _____

“Notas de Frigorífico”

IGNORAR



- Esteja preparado para ser posto à prova pela criança.
- Afaste-se fisicamente da criança, mas, se possível, mantenha-se no mesmo local em que ela está.
- Seja subtil na forma como ignora.
- Esteja preparado para ser posto à prova pela criança.
- Seja consistente.
- Logo que o comportamento desadequado pare, dê imediatamente atenção à criança.
- Combine distrair com ignorar.
- Escolha comportamentos específicos para ignorar e assegure-se que são comportamentos que pode ignorar.
- Limite o número de comportamentos que vai ignorar de forma sistemática.
- Dê atenção aos comportamentos adequados da criança.



Folheto
REGISTO DE COMPORTAMENTOS
Elogiar “Opostos Positivos”

Comportamentos que eu gostaria de ver menos vezes: (por ex., gritar)

Comportamentos positivos opostos que quero ver mais vezes: (por ex., falar baixo)

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

9.

10.

10.

Folhetos e Notas de Frigorífico
Tempo de Pausa para Acalmar

Tempo De Pausa

Actividades de casa para a semana



Fazer:

- **SELECCIONE UM COMPORTAMENTO INAPROPRIADO ESPECÍFICO** para trabalhar **USANDO** o Tempo de Pausa; por exemplo, lutar ou bater. Escreva os resultados na “Folha de Registo: Ordens e Tempo de Pausa”.
- **SELECCIONE** um comportamento positivo (o oposto do comportamento que será objecto do Tempo de Pausa) para lhe dar atenção sistematicamente, através do uso de elogios, reforço e comentários descritivos.
- **DESCREVA** uma situação em que a criança continua a ter um comportamento inapropriado e tente analisar porque é que isso acontece. Traga para a próxima sessão.
- **LEIA** os folhetos sobre os dias de carinho, perda de controlo e novos problemas.
- **PRATIQUE** o uso de auto-diálogo positivo e de pensamentos para lidar com a situação.



Ler:

Leia o Capítulo 12, “Afastar o estresse e a ira”, e o Capítulo 7, “Consequências naturais e consequências lógicas”, do livro “Os Anos Incríveis”..

Atenção: Não se Esqueça de Continuar a Brincar

TEMPO DE PAUSA

Actividades de casa para a semana



Fazer:

- **ELOGIE** o seu filho/a por obedecer às ordens (ou estabeleça um programa de reforços para a obediência).
- **PRATIQUE** o uso de auto-diálogo positivo e de pensamentos para lidar com a situação.
- Na “Folha de Registo: Ordens e Tempo de Pausa”, escreva um exemplo de uma situação em que usou o Tempo de Pausa.
- **REVEJA** a lista de comportamentos que gostaria de ver cada vez menos (por ex., choramingar) e **PRATIQUE O ELOGIO** sempre que ocorrer durante a semana. **PRATIQUE O IGNORAR** dos “comportamentos opostos” positivos.
- **TELEFONE** ao seu parceiro/a do grupo e partilhem as vossas estratégias para acalmar.



Ler:

Folhetos e Capítulo 7 “Consequências naturais e consequências lógicas”, do livros “Anos Incríveis”.

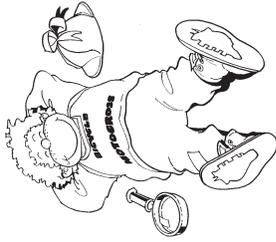
Atenção: Não se Esqueça de Continuar a Brincar

“NOTAS DE FRIGORÍFICO” SOBRE O TEMPO DE PAUSA



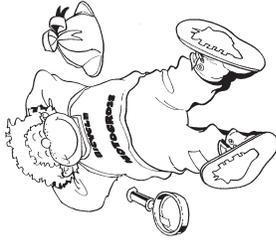
- Seja educado/a.
- Prepare-se para ser posto/a à prova pelo seu filho/a.
- Esteja preparado para ter que fazer várias tentativas.
- Ignore a criança enquanto ela está no Tempo de Pausa.
- Apoie o seu/a marido/mulher na aplicação do Tempo de Pausa.
- Quando inicia o Tempo de Pausa, vá mesmo até ao fim.
- Use o Tempo de Pausa consigo próprio/a para relaxar e recuperar energias.
- Use o Tempo de Pausa de forma consistente para comportamentos seleccionados.
- Controle a sua irritação para evitar explodir de repente - faça avisos prévios.
- Aplique Tempos de Pausa de 5 minutos com 2 minutos de silêncio no fim.
- Limite cuidadosamente o número de comportamentos para os quais usa o Tempo de Pausa e seja consistente na aplicação desta estratégia a esses comportamentos.
- Não ameace com Tempo de Pausa se não estiver decidido/a a levá-lo por diante.
- Use estratégias não violentas, tal como perda de privilégios, como recurso para o não cumprimento de Tempo de Pausa.
- Responsabilize a criança por limpar e arrumar tudo o que sujar/desarrumar durante o Tempo de Pausa.
- Não recorra exclusivamente ao Tempo de Pausa - combine com outras técnicas de disciplina, tais como ignorar, consequências lógicas e resolução de problemas.
- Vá consolidando a conta bancária a prazo com elogio, amor e apoio.
- Use o Tempo de Pausa para comportamentos destrutivos e para outros comportamentos que não possam ser ignorados (por ex. bater). Comece por escolher um único comportamento para aplicar o Tempo de Pausa. Só quando este comportamento já não constituir um problema é que deve escolher outro comportamento para trabalhar.
- Aplique imediatamente o Tempo de Pausa para comportamentos destrutivos e violentos. Porém, para a desobediência, deve ser dado primeiro um aviso.
- Ignore comportamentos inapropriados, tais como gritar, chorar, implicar, discutir, praguejar ou fazer birras.
- Elogie o comportamento positivo o maior número de vezes possível.

“NOTAS DE FRIGORÍFICO” STRESS E RAIVA



- Preste atenção à sua tensão corporal, respire fundo e relaxe.
- Esteja atento/a a qualquer auto-crítica e substitua-a por auto-encorajamento calmante.
- Pergunte a si mesmo/a se aquilo que o/a está a fazer sentir tenso/a é realmente importante? Será que isso vai fazer alguma diferença daqui a uma semana? Um ano? Quando tiver 70 anos?
- Visualize um acontecimento passado maravilhoso ou um sonho no futuro.
- No meio de um conflito respire fundo, acalme-se, leve para a brincadeira ou afaste-se durante alguns minutos.
- Faça uma pausa (vá dar uma volta, tome um banho, leia um jornal...).

“NOTAS DE FRIGORÍFICO” STRESS E RAIVA

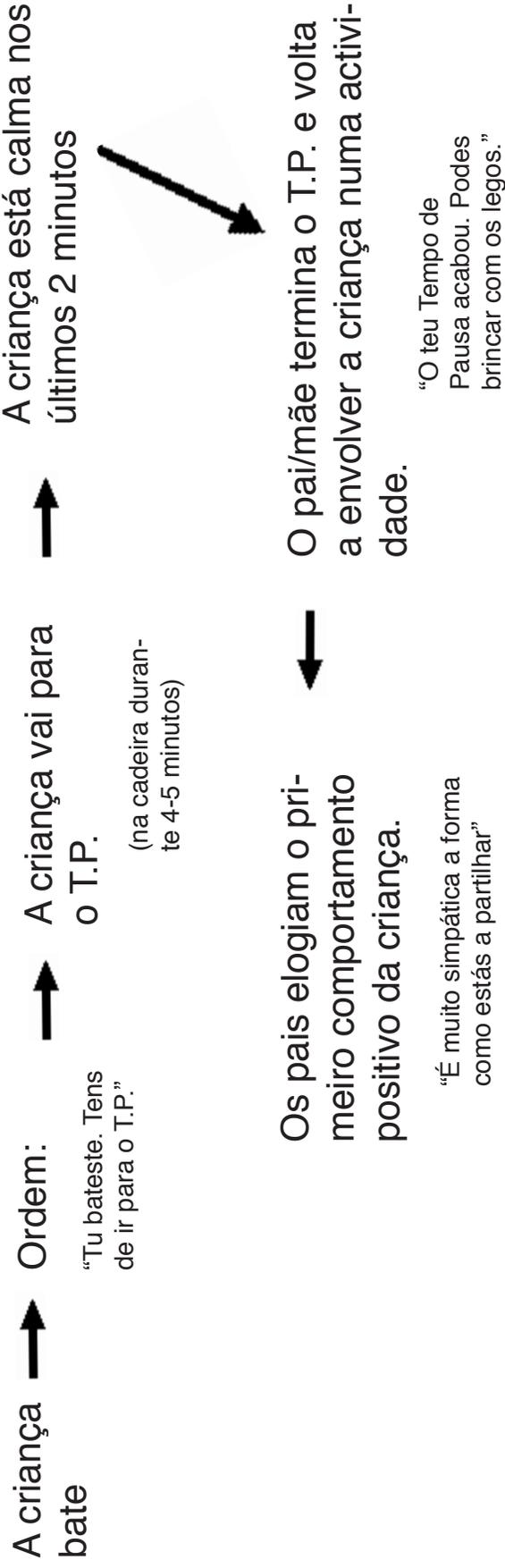


- Preste atenção à sua tensão corporal, respire fundo e relaxe.
- Esteja atento/a a qualquer auto-crítica e substitua-a por auto-encorajamento calmante.
- Pergunte a si mesmo/a se aquilo que o/a está a fazer sentir tenso/a é realmente importante? Será que isso vai fazer alguma diferença daqui a uma semana? Um ano? Quando tiver 70 anos?
- Visualize um acontecimento passado maravilhoso ou um sonho no futuro.
- No meio de um conflito respire fundo, acalme-se, leve para a brincadeira ou afaste-se durante alguns minutos.
- Faça uma pausa (vá dar uma volta, tome um banho, leia um jornal...).

Tempo De Pausa Por Agressão

Crianças De 3 - 6 Anos

Cenário #1: A criança vai para o Tempo de Pausa.
Lidar com o Mau Comportamento Parte 3, cenas 9-12



Criança Pequena Resiste a Ir para o Tempo de Pausa

Crianças De 3-6 Anos

Cenário #2: A criança resiste a ir para o Tempo de Pausa



“Vai para o T.P.”

Em segurança, sem atenção de ninguém, 1 minuto por ano de idade até 5 minutos

A Criança Recusa-se a Ficar no Tempo de Pausa

Cenário #3

Lidar com o Mau Comportamento Parte 3, cenas 17-18

A criança sai do T.P. antes de o T.P. acabar.

O pai/mãe faz 1 aviso.

“Se não consegués ficar na cadeira (lugar) do T.P. vais para o quarto do T.P.”

A criança fica no T.P.
4-5 minutos, nos últimos 2 minutos está calma

O pai/mãe termina o T.P. e volta a envolver a criança numa actividade.
“O teu T.P. acabou.”

Os pais elogiam o primeiro comportamento positivo da criança
“É muito simpática a forma como estás a partilhar

A criança sai do T.P.

O pai/mãe leva a criança para outro local.

“Não ficaste na cadeira, tens de ir para o quarto”.

A criança fica no quarto do T.P.

5 minutos, nos últimos 2 minutos está calma.

Os pais elogiam o primeiro comportamento positivo da criança

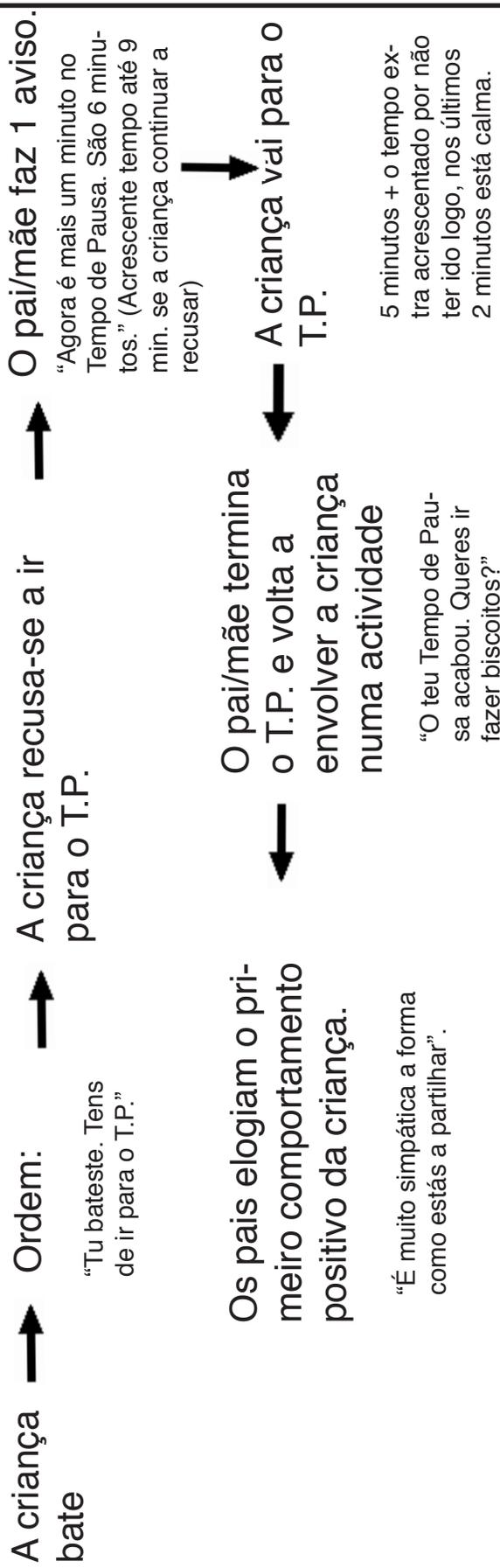
“É muito simpática a forma como estás a partilhar”.

O pai/mãe termina o T.P. e volta a envolver a criança numa actividade. “O teu T.P. acabou”

Criança em Idade Escolar Resiste a Ir Para o Tempo de Pausa

Crianças De 6-10 Anos

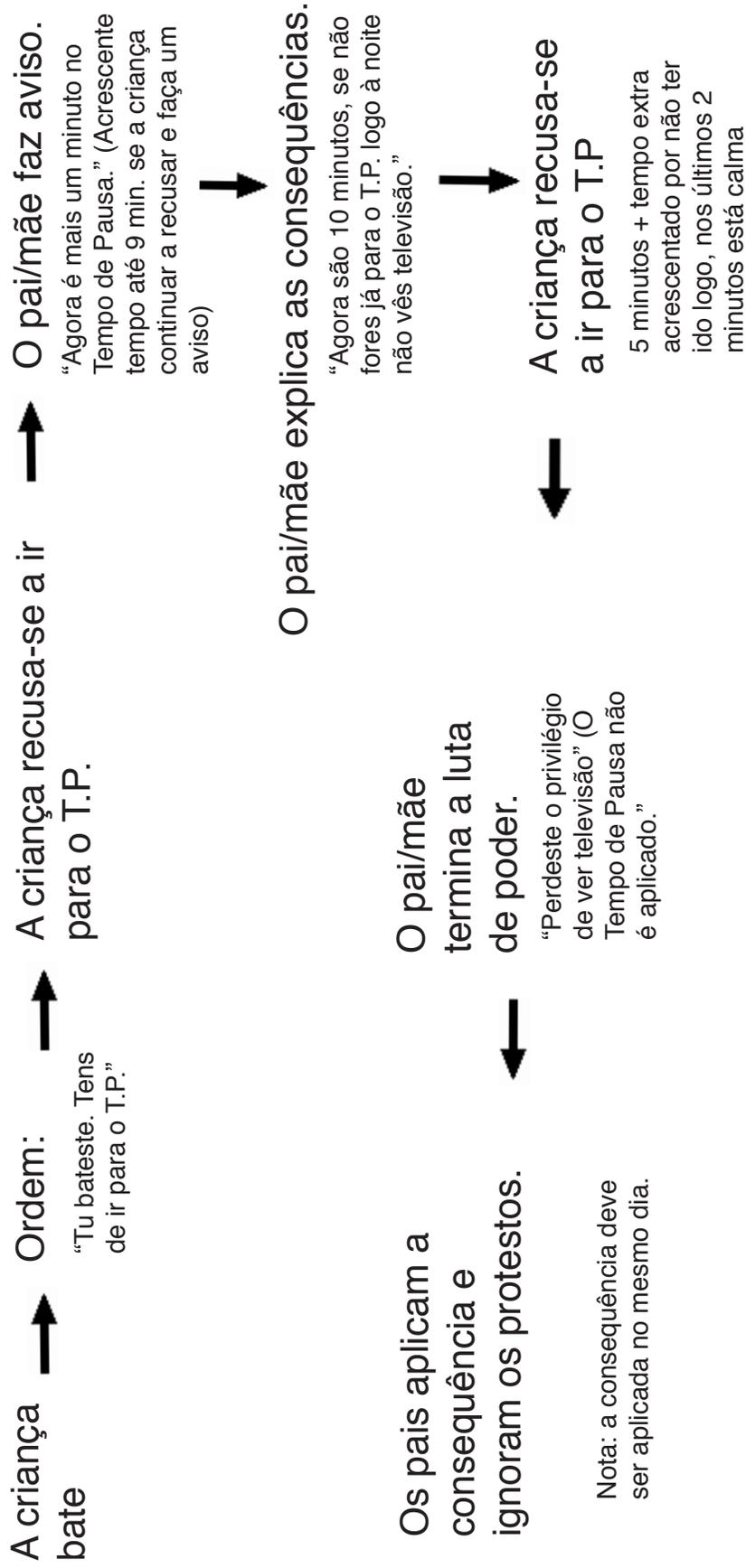
Cenário #2B: Inicialmente, a criança resiste a ir para o Tempo de Pausa. Lidar com o mau comportamento, Parte 3: cena 20



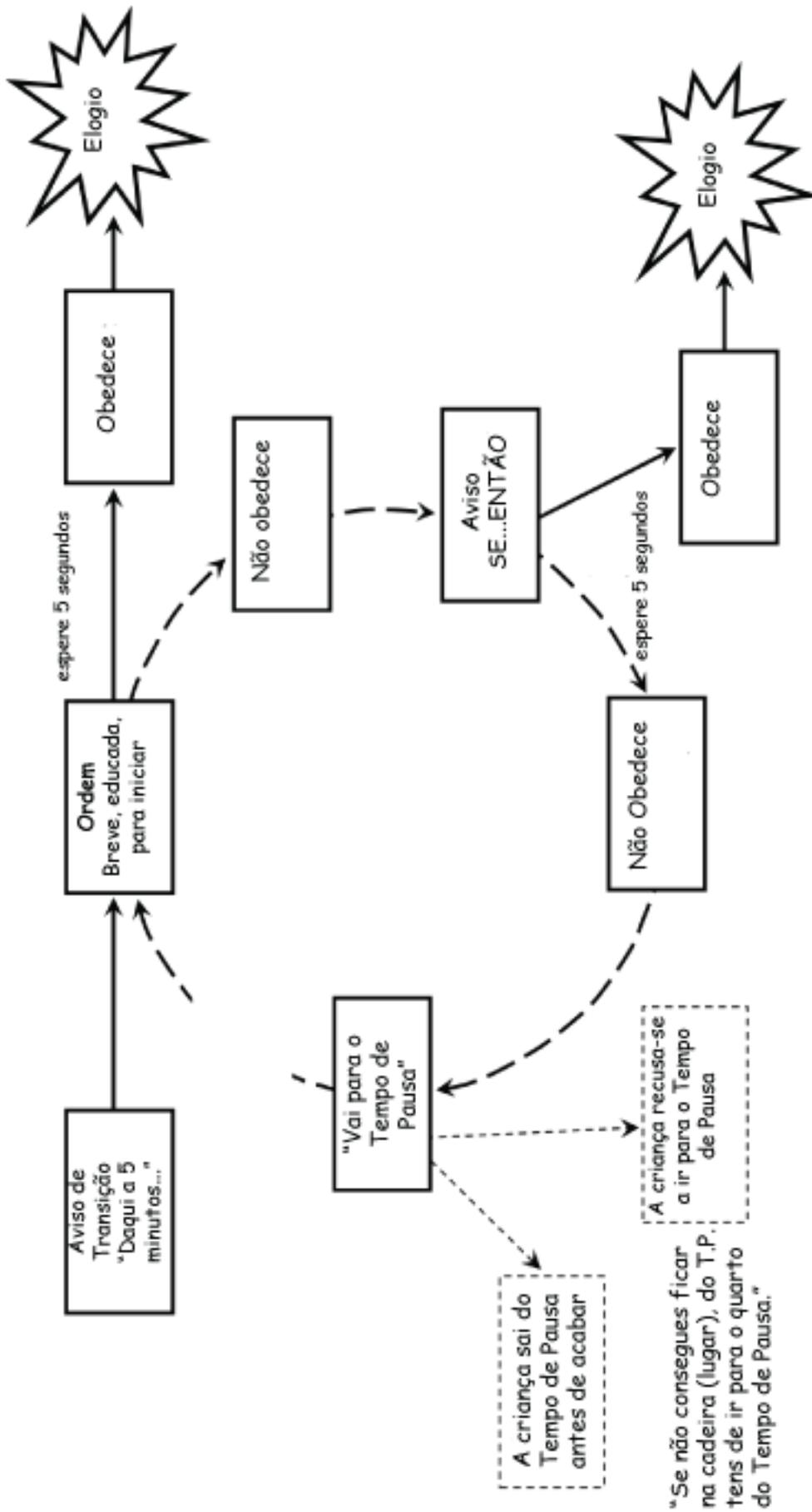
Criança em Idade Escolar Continua a Resistir a Ir Para o Tempo de Pausa

Crianças de 6-10 Anos

Cenário #2D: A criança continua a recusar-se a ir para o Tempo de Pausa



Usar o Tempo de Pausa para Treinar a Obediência



Crianças mais pequenas:

"Podes ir para o Tempo de Pausa como um/a menino/a crescido/a ou eu levo-te"

Crianças mais crescidas:

- Acrescente 1 minuto ao tempo, até ao máximo de 9 minutos
- Aos 9 minutos, retire um privilégio

Folheto

O QUE FAZER QUANDO SENTE QUE ESTÁ A PERDER O CONTROLO

1. Afaste-se da situação por uns momentos e pergunte a si próprio/a:

- Qual é o meu objectivo?
- O que é que eu estou a fazer agora?
- O que eu estou a fazer está ajudar-me a atingir o objectivo?
- O que é que eu tenho de fazer de modo diferente?



2. Pratique a técnica de relaxamento:

- Respire mais devagar.
- Conte de um até dez, se conseguir, num só fôlego.
- Repita a inalação profunda e lenta e expire enquanto conta até se sentir relaxado.

3. Reconheça os seus pensamentos perturbadores. Reformule-os, transformando-os em pensamentos alternativos, calmantes. Por exemplo:

Pensamentos perturbadores

“Aquela criança é um monstro. É ridículo. Nunca há-de mudar.”

“Estou farto/a de me zangar tanto. As coisas vão ter de mudar, senão...”

Pensamentos calmantes

“É uma criança que está a testar para ver se consegue o que quer. Tenho de manter a calma e ajudá-la a aprender melhores formas de se comportar.”

“Tenho de falar com o Miguel por ele deixar a roupa espalhada por todo o lado. Se falarmos sobre isto de uma forma construtiva e calma vamos conseguir chegar a uma boa solução.”

Folheto

O QUE FAZER QUANDO SENTE QUE ESTÁ A PERDER O CONTROLO

O reaparecimento de maus comportamentos é *normal*, esteja preparado/a para que isso aconteça! Muitas vezes as reincidências são desencadeadas por algum tipo de crise ou mudança na vida familiar (doença, morte, férias, emprego novo, dificuldades financeiras), que geralmente resultam num aumento dos comportamentos inapropriados da criança. Ficam aqui algumas indicações para retomar o programa e colocar-se novamente no trilho.

1. Marque uma altura em que não esteja aborrecido/a para falar acerca do problema com o/a seu/sua companheiro/a, com um/a amigo/a ou para pensar calmamente sozinho/a.
2. Clarifique quais os comportamentos da criança que quer e que não quer.
3. Faça uma lista dos problemas dos mais para os menos importantes. Concentre-se apenas no problema mais importante, o que o/a está a pressionar mais.
4. Pense no maior número possível de soluções (reveja os folhetos que foi recebendo ao longo do programa):
 - Reforços
(elogios, recompensas concretas, momentos de brincadeira)
 - Disciplina
(ignorar, Tempo de Pausa, perda de privilégios, consequências lógicas, resolução de problemas)
 - Técnicas que ajudam os pais a manter o auto-controlo
(falar para si próprio/a, relaxamento)
5. Anote os progressos semanais e reveja o programa sempre que necessário.
6. Reforce os seus esforços.

Lembre-se: Os pais têm tendência para usar estratégias que têm benefícios a curto prazo (por exemplo, obter obediência imediata da criança gritando, batendo-lhe ou criticando-a). Mas estas estratégias têm consequências negativas a longo prazo (a criança aprende a gritar e a bater em vez de usar abordagens não violentas para a resolução de problemas). Os pais devem utilizar competências como elogiar ou ignorar centenas de vezes para conseguirem alterar o comportamento da criança, e isso requer muito trabalho. No entanto, ao longo do tempo, esta abordagem ensina a criança a comportar-se apropriadamente, desenvolve nela capacidades essenciais para interagir com os outros e contribui para uma auto-imagem positiva. É um pouco como lavar os dentes - é necessário continuar a fazê-lo para ver benefícios a longo prazo.

Folheto

Manter a objectividade

Outra forma de manter o auto-controlo é perguntar a si próprio/a, durante situações de conflito, se o que está a fazer o/a está a ajudar a atingir o seu objectivo.

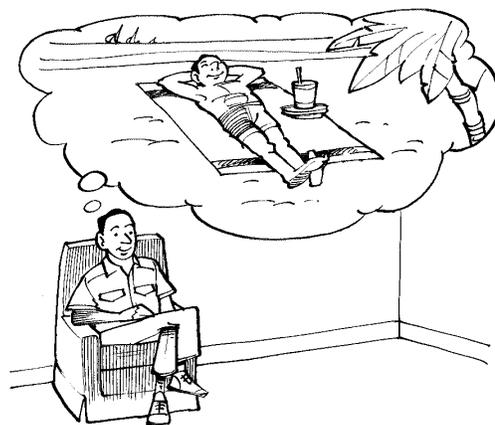
- Qual é o meu Objectivo? (que o meu filho/a melhore o seu comportamento)
- O que é que eu estou a fazer agora? (começar a ficar zangado/a)
- O que eu estou a fazer ajuda-me a atingir o meu objectivo? (não, estamos a discutir)
- Se não ajuda, o que é que eu preciso de fazer de forma diferente? (relaxar, pensar no que está a acontecer e dizer claramente a mim próprio/a o que é que eu quero)

Formas de Relaxar

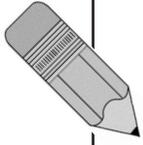
Muitas pessoas precisam de aprender a relaxar antes de conseguirem controlar aquilo que dizem a si próprias. A seguir é apresentado um processo de relaxamento que pode ser facilmente aprendido sem precisar de muito treino.

1. Sente-se confortavelmente numa cadeira. Feche os olhos.
2. Tome consciência da sua respiração.
3. Abranda a sua respiração inspirando e expirando lentamente.
4. À medida que vai respirando cada vez mais lentamente, na sua próxima inspiração profunda, conte lentamente de 1 a 10, o máximo que conseguir num só fôlego.
5. Agore expire lentamente e conte de novo de 1 a 10, até ficar sem ar nenhum nos pulmões.
6. Imagine-se calmo/a e controlado/a.
7. Diga a si próprio/a que está a fazer bons progressos.
8. Repita estes exercícios de inspiração e expiração lenta e profundamente até se sentir relaxado/a.

Lembre-se: haverá momentos em que será difícil usar estas técnicas de auto-controlo. Contudo, à medida que for praticando, sentirá cada vez mais facilidade em relaxar.



Actividades para casa



FOLHA DE REGISTO: ORDENS E TEMPO DE PAUSA

Data	Hora	Ordem/Aviso	Reacção da criança	Recompensa/Atenção pela obediência	Tempo de Pausa Duração	Tempo de Pausa Local



Chuva de ideias/Bzzz...

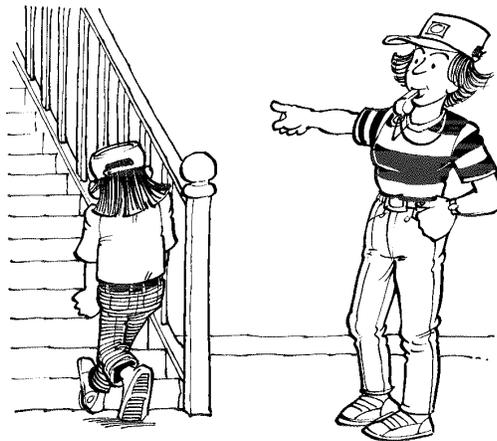
É importante pensar antecipadamente nos comportamentos que resultarão em Tempo de Pausa. Desta forma, quando o comportamento ocorrer, estará preparado/a para avançar para o Tempo de Pausa. Também é importante para as crianças saberem quais são os comportamentos que resultarão em Tempo de Pausa. Tente pensar em alguns:



Comportamentos Apropriados para o Tempo de Pausa para Acalmar

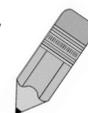
Por ex., bater nos outros

Certifique-se de que define o que entende por “bater”. Redireccionamentos e distrações em geral resultam para separar as crianças e mantê-las concentradas noutra actividade. No entanto, o bater violento e que magoa deve levar ao afastamento imediato da criança para o local do Tempo de Pausa, onde não possa magoar outra criança. Lembre-se de praticar antecipadamente estratégias para acalmar no Tempo de Pausa, como respirar fundo e dizer a si próprio “Eu sou capaz, eu sou capaz de me acalmar.”



Chuva de Ideias/Bzzz... Manter a Calma e Gestão da Ira

Reescreva as seguintes frases de auto-diálogo negativo, transformando-as em pensamentos positivos para lidar com a situação



Auto-diálogo negativo	Pensamentos positivos para lidar com a situação
<ul style="list-style-type: none">• Eu não aguento isto - é demais!• Não sei o que fazer.• Ignorar nunca há-de resultar.• Estou a perder o controlo e daqui a nada vou explodir• Vou-lhe bater tal como a minha mãe me fazia a mim.• É horrível deixá-lo/a desrespeitar-me. Não é bom parecer fraco diante do meu filho/a.• Detesto ser desrespeitado/a.• Ela nunca vai mudar.• Não o posso deixar desafiar a minha autoridade.• Ele magoou-me portanto também o vou magoar.• Não gosto dele quando ele é assim.	



Chuva de Ideias/Bzzz... Manter a Calma e Gestão da Ira

Continuação da página anterior.



Auto-diálogo negativo	Pensamentos positivos para lidar com a situação
<ul style="list-style-type: none">• Os vizinhos vão-se queixar se eu não acabar com isto.• Ela nunca vai parar de choramingar.• Se eu tiver um bocado mais de força ela pára.• Este miúdo sabe como isto me irrita - está a fazer de propósito.• Sou um pai/mãe incapaz - nunca devia ter tido filhos.• Ela não pode ir embora assim.• A culpa é toda do pai (da mãe).	

OBJECTIVO: Comprometo-me a parar e a enfrentar o meu auto-diálogo negativo e a trabalhar em praticar o uso de um auto-diálogo positivo para lidar com a situação; comprometo-me também a dar a mim próprio/a um tempo para acalmar.

Chuva de Ideias

Prós e Contras do Tempo de Pausa para Acalmar



Pense nas vantagens do Tempo de Pausa e registre-as.

Faça uma lista das desvantagens.

Tempo de Pausa Para Acalmar

Vantagens

Desvantagens

Considerações

Pensar nas vantagens e desvantagens do Tempo de Pausa

Observe a lista e verifique para quem são as vantagens e quem sente as desvantagens (a criança ou os pais). Veja também se as desvantagens se fazem sentir a curto ou a longo prazo para si ou para o seu filho/a.



Chuva De Ideias/Bzzz...Auto-Diálogo para Acalmar e para Lidar com a Situação



Pense em formas de se manter calmo/a, assertivo/a e paciente quando usar o Tempo de Pausa. Pratique a rejeição do auto-diálogo negativo e a sua substituição por frases positivas para lidar com a situação. Registe algum auto-diálogo que pode utilizar quando sentir a sua ira a aumentar.

Auto-Diálogo Positivo

Eu consigo resolver isto...

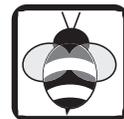
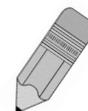
Eu consigo controlar a minha ira...

Vou tirar um Tempo de Pausa breve para mim...



Desafie os pensamentos irracionais

Chuva De Ideias/Bzzz...Manter a Calma

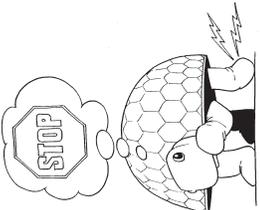


Que respostas emocionais experimenta quando usa o Tempo de Pausa? Muitas vezes os pais têm dificuldades em controlar a sua ira quando lidam com o comportamento agressivo ou opositivo de uma criança e não conseguem deixar de criticar a criança. Este envolvimento emocional pode fazer com que seja difícil ignorar os argumentos do seu filho/a ou elogiar a obediência quando ela finalmente acontecer. Que estratégias pode usar para manter a calma? Registe-as no seu bloco de notas.

As minhas respostas emocionais quando aplico o Tempo de Pausa	Estratégias para manter a calma

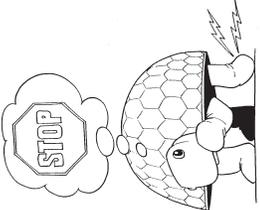


NOTAS DE FRIGORÍFICO
PARA ENSINAR AS CRIANÇAS
A GERIREM A IRA



- Veja em que momento a criança começa a ficar frustrada ou zangada
- Encoraje o seu filho/a a falar acerca dos seus sentimentos
- Oriente o seu filho/a, dizendo-lhe: “Diz a ti próprio/a PÁRA, acalma-te e respira fundo três vezes.
- Encoraje o seu filho/a a usar o auto-diálogo positivo, dizendo-lhe: “Diz a ti próprio/a ‘Eu consigo acalmar-me; eu consigo resolver isto;’, ou “Todos cometem erros; com a prática eu consigo.”
- Elogie o auto-controlo do seu filho/a e a expressão adequada dos sentimentos sempre que reparar.
- Modele o auto-controlo e o diálogo adequado sobre os sentimentos

NOTAS DE FRIGORÍFICO
PARA ENSINAR AS CRIANÇAS
A GERIREM A IRA



- Veja em que momento a criança começa a ficar frustrada ou zangada
- Encoraje o seu filho/a a falar acerca dos seus sentimentos
- Oriente o seu filho/a, dizendo-lhe: “Diz a ti próprio/a PÁRA, acalma-te e respira fundo três vezes.
- Encoraje o seu filho/a a usar o auto-diálogo positivo, dizendo-lhe: “Diz a ti próprio/a ‘Eu consigo acalmar-me; eu consigo resolver isto;’, ou “Todos cometem erros; com a prática eu consigo.”
- Elogie o auto-controlo do seu filho/a e a expressão adequada dos sentimentos sempre que reparar.
- Modele o auto-controlo e o diálogo adequado sobre os sentimentos

Sentimentos

Furioso/a
Desdenhoso/a
Zangado/a

Defensivo/a
Culpado/a
Isolado/a
Frustrado/a
Deprimido/a

Irritado/a
Ansioso/a
Preocupado/a

Atento/interessado
Receptivo(a)/aberto a
influências/flexível
Calmo/a
Feliz
Confiante
Satisfeito/a
Amoroso/a
Afectuoso/a

Sinais fisiológicos

Ritmo cardíaco acelerado
Tensão nos músculos do
pescoço
Tensão no peito
Punhos cerrados
Dentes cerrados
Dor de cabeça

Respiração rápida e
superficial
Aumento da transpiração
Tensão muscular

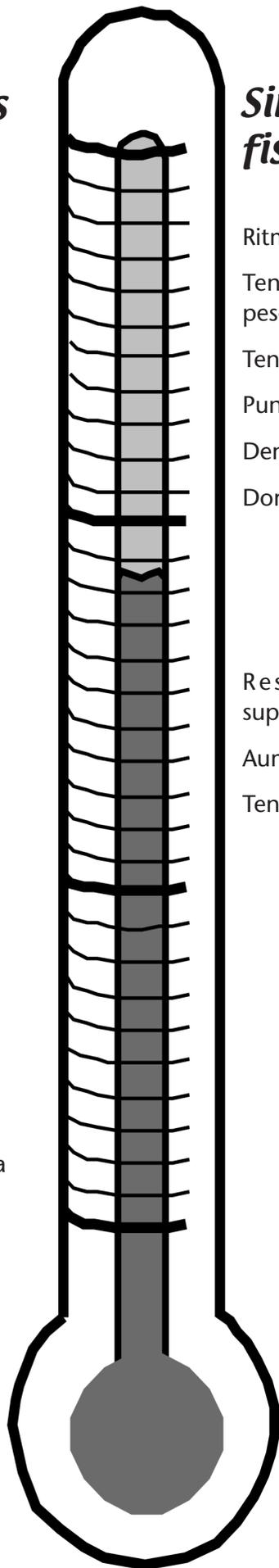
Comportamentos

Bater
Gritar

Ameaçar
Afastar-se
Impassível

Criticar
Dificuldade em escutar
Pensamento rígido
Pouco aberto a novas
ideias

Calmo/a
Agradável
Capaz de resolver
problemas
Capaz de escutar



Sentimentos

Furioso/a

Desdenhoso/a

Zangado/a

Defensivo/a

Culpado/a

Isolado/a

Frustrado/a

Deprimido/a

Irritado/a

Ansioso/a

Preocupado/a

Atento(a)/interessado(a)

Receptivo(a)/Aberto(a)
a experiências/Flexível

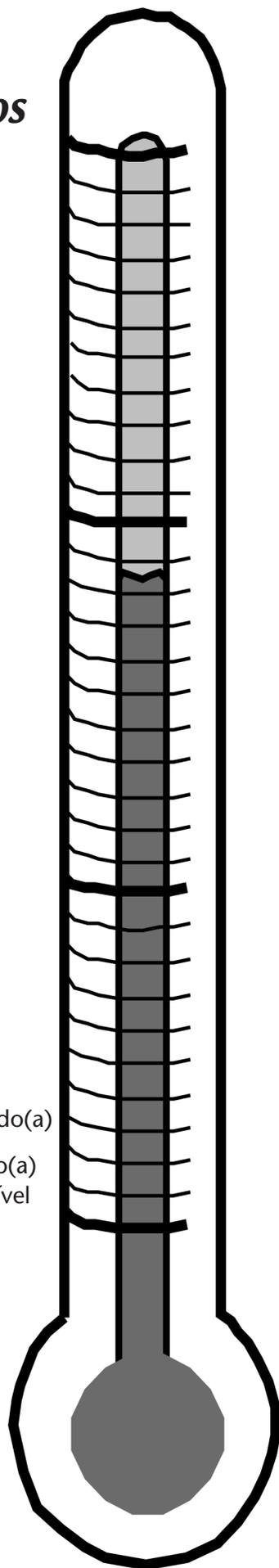
Calmo(a)

Feliz

Confiante

Satisfeito(a)

Afectuoso(a)



Conversar consigo próprio(a)

Estou tão furioso que até posso magoar...

Ele/a merece ser...

Ele/a não presta...

O que é que eu fiz para merecer isto...

A culpa não é minha; a culpa é dele/a

Ele/a é mesmo parecido com...

Eu nunca fui assim.

Acho que ele/a acabará na cadeia.

Não tenho tempo para estas coisas.

Sou um mau pai/mãe (marido/esposa). Estou desanimado/a.

Porquê eu? Isto é demasiado stressante.

Não está a resultar tentar ficar calmo.

É inútil...

Não vale a pena fazer nada por ele/a. Nada resultará.

Faça eu o que fizer, nada muda.

Ele/a apenas me atira isto à cara de volta.

Eu mereço isto pelo que fiz quando...

Os meus pais já me diziam que eu era...(crítica)

O que é que irá acontecer quando ele/a for adolescente?

Estou a ficar stressado/a, preciso de um tempo de pausa para mim.

Talvez isto seja demasiado para eu controlar.

Se calhar não sou um bom pai/mãe ou marido/mulher...

Não tenho a certeza se consigo fazer isto.

Quando a mudança acontece, as coisas pioram antes de melhorar.

Eu consigo fazer a diferença no nosso futuro.

O stress faz parte de qualquer relação.

Isto não dura para sempre. As coisas vão melhorar.

Eu consigo lidar com isto; consigo controlar a minha raiva.

Eu consigo ensiná-lo a...

Os problemas acontecem para que todos possamos aprender a resolver os conflitos

Posso falar com ele acerca de...e encontrar algumas soluções.

Vamos conseguir; todos precisamos de tentar para aprender.

Toda a gente comete erros.

Eu posso ajudar através de...

As suas qualidades são...

Eu sou um(a) bom (boa) pai (mãe)/marido (esposa) porque estou a tentar...

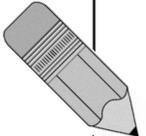
Eu fico calmo(a) a maior parte das vezes.

Gosto muito de estar com ele(a), especialmente quando nós.

Eu gosto (aprecio)...



Actividades para casa



"Reduza o número de ordens dadas àquelas que são mesmo importantes."

Folha De Registo: Ordens e Tempo de Pausa

Data	Hora	Ordem/Aviso	Reacção da criança	Recompensa/Atenção pela obediência	Tempo de Pausa Duração	Tempo de Pausa Local

Notas De Frigorífico

Lidar com os acessos de birra

As birras diárias são um aspecto normal da infância. Acontecem porque, neste estágio do desenvolvimento, as crianças não têm as competências verbais para comunicar os seus sentimentos ou desejos e têm um sistema de auto-regulação emocional imaturo. Isto, associado a um forte impulso para serem independentes, é a receita para frustração do seu filho/a.

- Mantenha a calma perante os acessos no seu filho/a - incluindo dar pontapés, gritar, atirar objectos ou bater.
- Não tente argumentar ou usar uma distração com o seu filho/a a meio de um acesso - quanto mais argumentar ou gritar, pior ficará a situação.
- Fique na mesma divisão que o seu filho/a enquanto o acesso durar, mas ignore a birra; faça outra coisa qualquer.
- Espere que o acesso acalme por si e volte a dar-lhe atenção imediatamente; elogie o comportamento calmo do seu filho/a e distraia-o/a com uma outra actividade.
- Por muito tempo que o acesso dure, não ceda nem negocie - mesmo quando estiver em público. Esta solução a curto prazo terá como consequência, a longo prazo, a escalada das birras e a sua utilização para conseguir o que quer.
- Mantenha a calma e o controlo - uma criança que faz uma birra está descontrolada e precisa de sentir que o pai/mãe mantém o controlo.
- Se a birra do seu filho/a aumentar de intensidade e o/a levar a bater em pessoas ou animais, ou a partir objectos, pegue nele/a e leve-o/a para um sítio seguro. Depois fique com ele/a mas ignore a birra.

Pense nas razões por que o seu filho/a pode estar a fazer uma birra.

- Tente antecipar os acessos, sempre que possível.

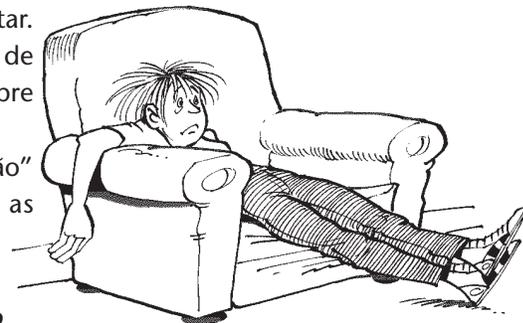
Pense sobre as razões e os locais em que as birras ocorrem - quando a criança está com fome? Ou cansada? Ou na transição para outra actividade? Ou quando não consegue obter alguma coisa que quer?

Isto pode implicar ter à mão alguma coisa para comer, ou definir um tempo para a sesta, ou preparar antecipadamente a criança para uma transição, o que lhe dará tempo para se adaptar.

Se o seu filho/a se debate com problemas de controlo ou de independência, tente, sempre que possível, proporcionar-lhe escolhas.

Monitorize o número de vezes em que diz "não" - os seus limites são necessários? Guarde as batalhas para as questões importantes.

Lembre-se - mesmo com todas as suas estratégias de prevenção, as crianças continuarão a fazer birras e a precisar de desenvolver as competências de auto-regulação para se acalmarem.



Ressaca do Tempo de Pausa

se

Notas de Frigorífico

Ensinar Estratégias Para Acalmar

- Quando o seu filho/a estiver calmo/a pratique com ele/a respirar fundo e elogie-o/a dizendo-lhe que é muito forte a acalmar-se.
- Repare nas vezes em que o seu filho/a se mantém calmo perante uma situação frustrante e elogie-o/a pela sua paciência e calma.
- Use o treino emocional e faça comentários sobre as vezes em que o seu filho/a está feliz, excitado, curioso, calmo, zangado ou frustrado. Tente comentar mais os momentos felizes do que os de zanga ou tristeza.
- Modele o manter a calma em situações que são frustrantes para si - respire fundo e diga "eu consigo acalmar-me" diante do seu filho/a.

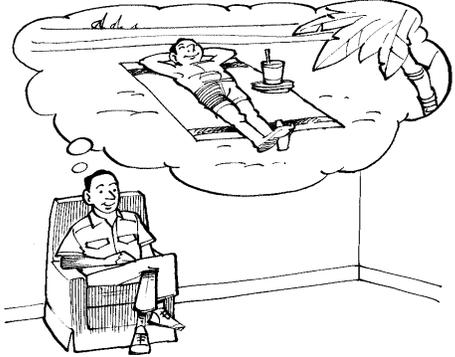




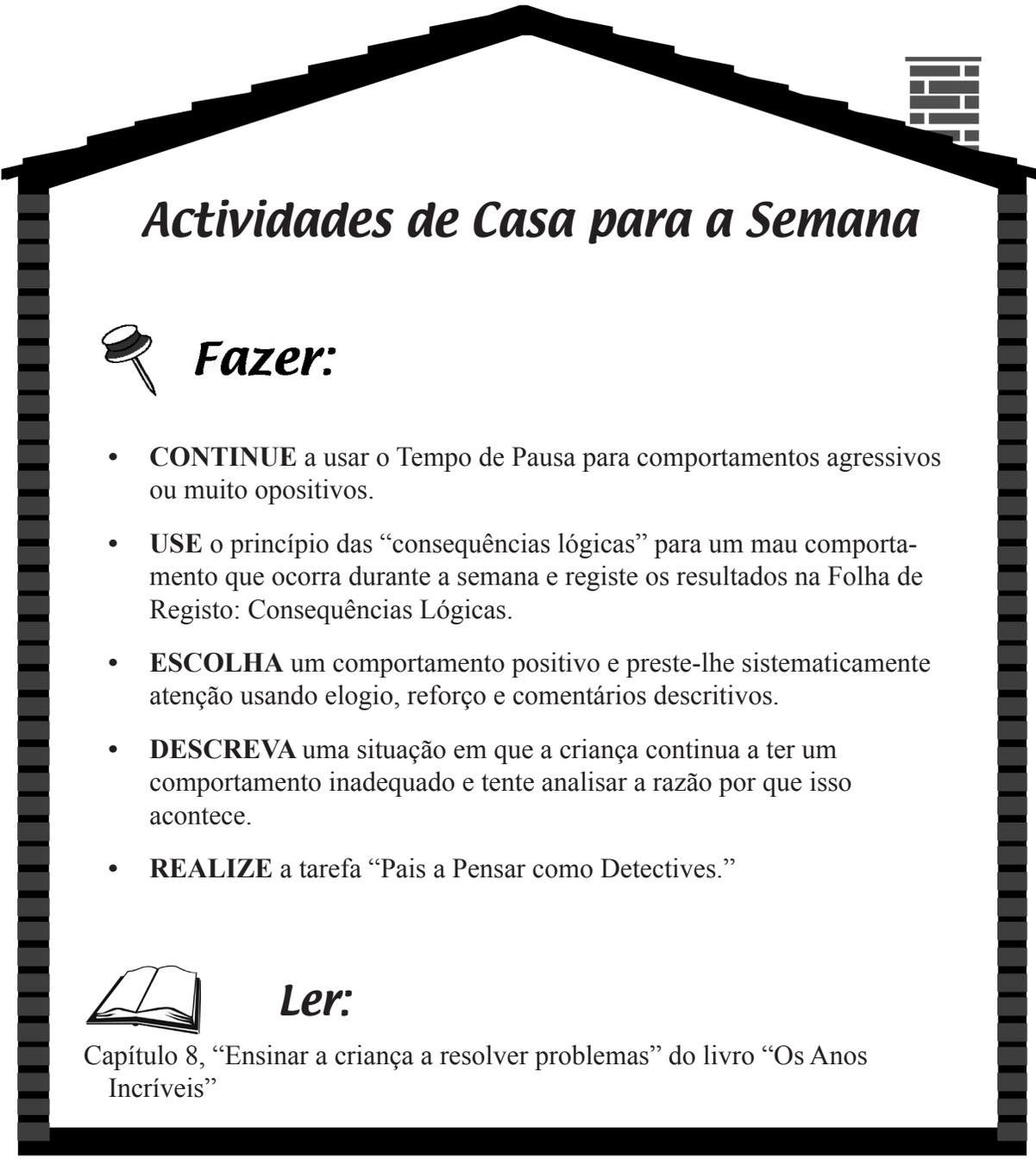
Chuva De Ideias/Bzzz...Estratégias para Reduzir o Stress



Pense em duas estratégias para reduzir o seu stress.

***Folhetos e Notas de Frigorífico
Consequências Naturais e Lógicas***



Actividades de Casa para a Semana



Fazer:

- **CONTINUE** a usar o Tempo de Pausa para comportamentos agressivos ou muito opositivos.
- **USE** o princípio das “consequências lógicas” para um mau comportamento que ocorra durante a semana e registre os resultados na Folha de Registo: Consequências Lógicas.
- **ESCOLHA** um comportamento positivo e preste-lhe sistematicamente atenção usando elogio, reforço e comentários descritivos.
- **DESCREVA** uma situação em que a criança continua a ter um comportamento inadequado e tente analisar a razão por que isso acontece.
- **REALIZE** a tarefa “Pais a Pensar como Detectives.”



Ler:

Capítulo 8, “Ensinar a criança a resolver problemas” do livro “Os Anos Incríveis”

O FUTURO!

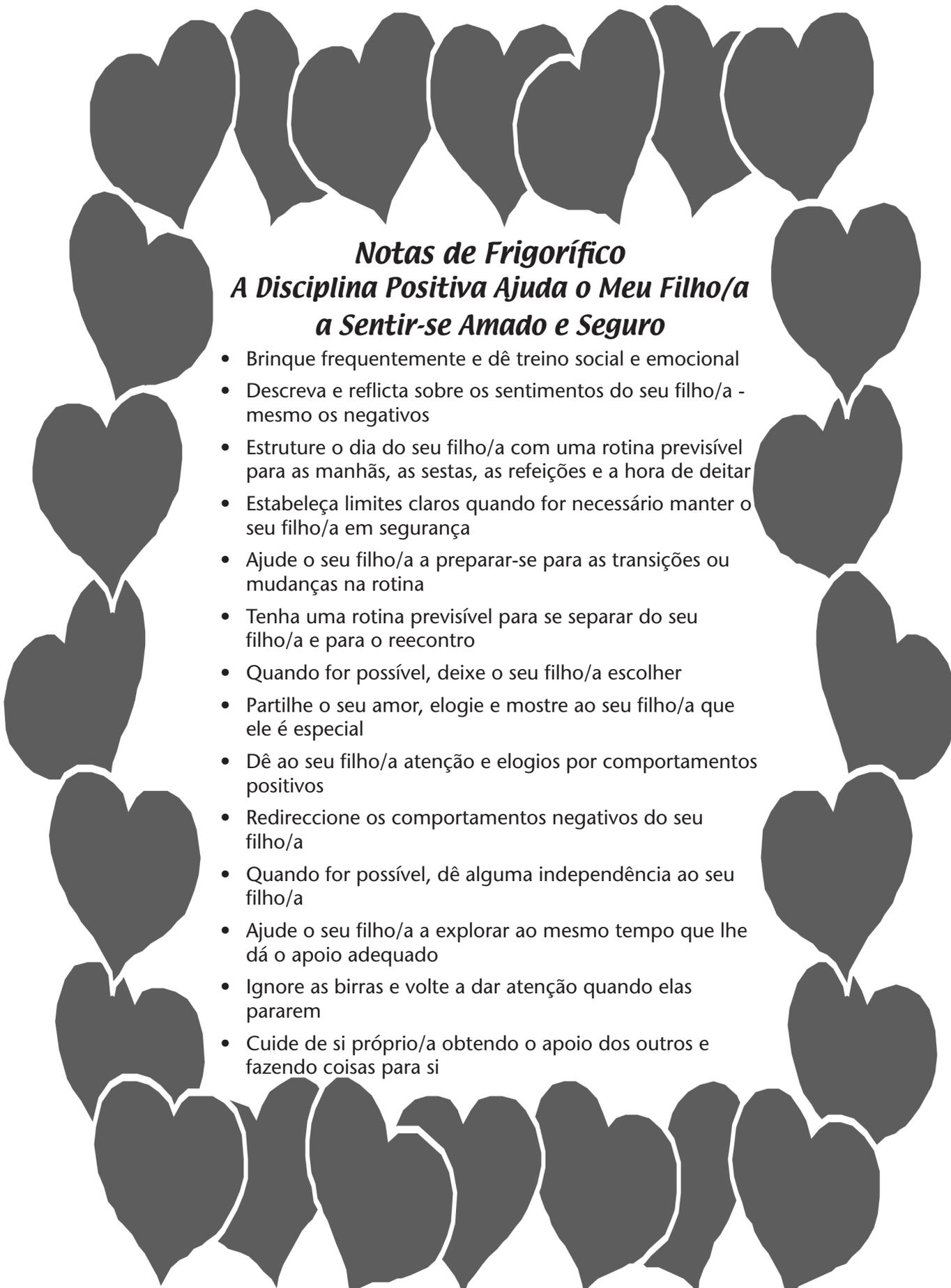
- Pense em formas de continuar a obter apoio para os seus esforços como pai/mãe
- Traga as suas ideias para a próxima sessão.

Atenção: Não se esqueça de continuar a brincar!



“Notas de Frigorífico” CONSEQUÊNCIAS LÓGICAS E NATURAIS

- Não se esqueça que as consequências devem ser apropriadas à idade da criança.
- Assegure-se de que consegue levar as consequências que estabeleceu até ao fim.
- As consequências devem ser imediatas.
- Dê à criança a possibilidade de escolher antecipadamente.
- Estabeleça consequências naturais e não punitivas..
- Envolver a criança sempre que possível.
- Seja amigável e positivo/a.
- Use consequências curtas e que venham a propósito.
- Ofereça rapidamente à criança novas oportunidades para aprender e ter sucesso.



Notas de Frigorífico
A Disciplina Positiva Ajuda o Meu Filho/a
a Sentir-se Amado e Seguro

- Brinque frequentemente e dê treino social e emocional
- Descreva e reflecta sobre os sentimentos do seu filho/a - mesmo os negativos
- Estructure o dia do seu filho/a com uma rotina previsível para as manhãs, as sextas, as refeições e a hora de deitar
- Estabeleça limites claros quando for necessário manter o seu filho/a em segurança
- Ajude o seu filho/a a preparar-se para as transições ou mudanças na rotina
- Tenha uma rotina previsível para se separar do seu filho/a e para o reencontro
- Quando for possível, deixe o seu filho/a escolher
- Partilhe o seu amor, elogie e mostre ao seu filho/a que ele é especial
- Dê ao seu filho/a atenção e elogios por comportamentos positivos
- Redireccione os comportamentos negativos do seu filho/a
- Quando for possível, dê alguma independência ao seu filho/a
- Ajude o seu filho/a a explorar ao mesmo tempo que lhe dá o apoio adequado
- Ignore as birras e volte a dar atenção quando elas pararem
- Cuide de si próprio/a obtendo o apoio dos outros e fazendo coisas para si

Pais a Trabalhar Como Detectives: Veja o que Aprendeu!

Actividades de Casa Para a Semana



Fazer:

Faça uma lista das estratégias que utilizaria para os seguintes comportamentos inadequados. Acrescente outros comportamentos negativos que deseja resolver.

Comportamento inadequado

1. Bater e empurrar os colegas
2. Recusar-se a fazer o que os pais mandam
3. Choramingar
4. Birras
5. Perder tempo enquanto se veste
6. Não comer alguns alimentos às refeições
7. Responder/discutir com os pais
8. Dificuldade em ficar sentado/a à mesa das refeições
9. Dores de estômago e dores de cabeça
10. Falta de atenção e impulsividade
11. Deixar a sala toda desarrumada
12. Criticar/lutar com um irmão

Estratégia de Disciplina

Pais a Trabalhar Como Detectives: Veja o que Aprendeu!

Actividades de Casa Para a Semana



Fazer:

Faça uma lista das estratégias que utilizaria para os seguintes comportamentos inadequados. Acrescente outros comportamentos negativos que deseja resolver.

Comportamento inadequado

13. Bater nos animais
14. Não partilhar os brinquedos com os amigos
15. Deixar a bicicleta, outros brinquedos e equipamento desportivo fora de casa
16. Ter acessos de fúria/gritos quando não consegue o que quer
17. Ver demasiada televisão ou jogos de computador
18. Esconder recados do professor
19. Dificuldade em fazer à vez com os irmãos ou os amigos
20. Recusa em deitar-se a horas
21. Mandão com os amigos
22. Linguagem incorrecta
23. Recusar sentar-se na cadeira do carro
24. Ir para a cama dos pais à noite

Estratégia de Disciplina



Questionário de Resolução de Problemas dos Anos Incríveis Para Lidar com Comportamentos Desafiadores de Crianças em Idade Pré-Escolar

Definição do Problema:

1. O comportamento desafiador do meu filho/a: _____

2. O que desencadeia/provoca o mau comportamento do meu filho/a (problemas de desenvolvimento, não dormir o suficiente, não conseguir o que quer, uma mudança familiar ou stress, baixa tolerância à frustração, etc.)

3. Em geral, como é que eu reajo a este mau comportamento (Presto atenção? Zango-me?)

Objectivos:

4. Qual é o meu objectivo? Que comportamento positivo oposto é que eu desejo ver em substituição do mau comportamento? _____

Soluções:

5. Que competências/estratégias da base da pirâmide é que eu posso utilizar para apoiar este comportamento positivo?
Brincar/Tempo Especial: Que tipo de brincadeira ou de tempo especial pode ser uma ajuda melhor para o meu filho/a? (Lembre-se, é melhor se for conduzido pela criança.) (treino da persistência, académico, social ou emocional) _____

Elogio: Que comportamentos posso elogiar e como? (Lembre-se, devem ser “opostos positivos” dos comportamentos que quer ver diminuir) _____

Autocolantes e Recompensas: Como é que eu posso recompensar este bom comportamento? Que incentivos motivarão o meu filho/a? _____
6. Escolha, na lista abaixo, as respostas do topo da pirâmide que podem ser usadas para reduzir este comportamento inadequado.
Rotinas: Tenho uma rotina previsível para este problema? _____

Distração/Redireccionamento: Como é que eu posso distrair ou redireccionar o meu filho/a antes da escalada do comportamento inadequado? _____

Ignorar: Que aspecto deste comportamento posso ignorar? _____

O que vou dizer a mim próprio/a enquanto o ignoro? _____

Consequência: Que consequência natural ou lógica posso usar para ensinar o meu filho/a a modificar este comportamento? _____

Estratégias para Acalmar: Que estratégias para acalmar posso ensinar o meu filho/a? (usar a carapaça da tartaruga, respirar fundo, auto-diálogo positivo "Eu sou capaz, eu consigo acalmar-me", uso do termómetro para acalmar) _____

Pôr o meu plano em prática:

7. A quem é que eu devo dar a conhecer este plano? (professores, avós, parceiro/a, etc.) _____

8. A quem é que eu posso pedir ajuda para controlar? _____

9. Como é que vou tratar de mim enquanto isto durar? _____

Avaliação do sucesso das soluções:

10. Como é que eu sei se estou a fazer progressos? O que é que vai ser diferente? _____

11. Como é que vou celebrar o sucesso do meu filho/a? E o meu? _____

***Parabéns! Tem um plano para mudar o comportamento do seu filho/a!
Lembre-se, podem passar três ou mais semanas até haver mudanças, por
isso não desista!***

***Notas de Frigorífico e Folhetos
Ensinar a Criança a Resolver Problemas***

Ensinar o Seu Filho/a a Resolver Problemas

Actividades de Casa para a Semana



Fazer:

- **USE BONECOS** ou um livro e treine a conversação e a “dramatização” de soluções para problemas comuns.
- **MODELE** a resolução de problemas quando se confrontar com algum (por ex., que programa de TV ver, dificuldade em encontrar um lugar para estacionar, que sobremesa escolher, etc.)



Ler:

Capítulo 8, “Ensinar a criança a resolver problemas”, do livro “Os Anos Incríveis”.

Lembre-se:

Uma sessão sobre resolução de problemas não vai ensinar todas estas competências ao seu filho/a; são necessárias centenas de experiências de aprendizagem e muita paciência. Pode mesmo haver alturas em que a criança está tão perturbada ou zangada que precisa primeiro de ir para o Tempo de Pausa para acalmar antes que qualquer conversa possa ser útil. Lembre-se de que o primeiro passo é conseguir que as crianças proponham soluções.

Folheto 5A

Atenção: Não se esqueça de continuar a brincar!

Ensinar o seu Filho/a a Resolver Problemas

Actividades de Casa para Semana



Fazer:

- **ESCOLHA** uma situação problemática em que o seu filho/a pareça preocupado com alguma coisa e tente usar as estratégias para resolução de problemas analisadas neste program. Fique atento aos resultados anotando-os na Folha de Registo para os Pais.



Ler:

Capítulo “Ensinar a criança a resolver problemas” do livro “Os Anos Incríveis”.

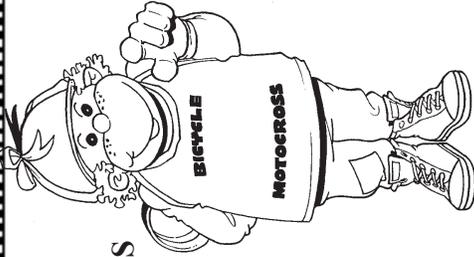
Lembre-se

Uma sessão sobre resolução de problemas não vai ensinar todas estas competências ao seu filho/a; são necessárias centenas de experiências de aprendizagem e muita paciência. Pode mesmo haver alturas em que a criança está tão perturbada ou zangada que precisa primeiro de ir para o Tempo de Pausa para acalmar antes que qualquer conversa possa ser útil. Lembre-se de que o primeiro passo é conseguir que as crianças proponham soluções.

Folheto 5B

Atenção: Não se esqueça de continuar a brincar!

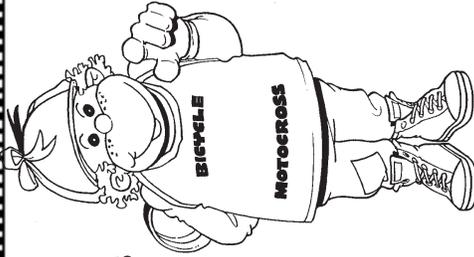
“Notas de Frigorífico” RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS



- Fale acerca dos sentimentos.
- Ajude as crianças a definir o problema.
- Envolve as crianças na procura de possíveis soluções.
- Seja positivo e imaginativo.
- Modele soluções criativas.
- Encoraje as crianças a pensar nas várias consequências das diferentes soluções.
- Lembre-se que o que é importante é o processo de aprendizagem sobre como pensar acerca dos conflitos, e não apenas chegar às respostas correctas.

Qual é a melhor solução?

“Notas de Frigorífico” RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS



- Fale acerca dos sentimentos.
- Ajude as crianças a definir o problema.
- Envolve as crianças na procura de possíveis soluções.
- Seja positivo e imaginativo.
- Modele soluções criativas.
- Encoraje as crianças a pensar nas várias consequências das diferentes soluções.
- Lembre-se que o que é importante é o processo de aprendizagem sobre como pensar acerca dos conflitos, e não apenas chegar às respostas correctas.

Qual é a melhor solução?

FOLHETO

FOLHA DE REGISTO PARA OS PAIS: RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Registe o local em que tentou resolver problemas com o seu filho/a. Para se conseguir lembrar melhor, tente reconstituir a conversa: o que foi dito e como se sentiu. Lembre-se de fazer esta resolução de problemas com o seu filho/a quando ambos estiverem razoavelmente calmos.

Passo 1: Identificar o problema através de sentimentos (triste, zangado, frustrado, desapontado, preocupado, receoso).

Passo 2: Definir o Problema

Passo 3: Estabelecer as Metas

Passo 4: Chuva de ideias para Gerar Soluções

Passo 5: Avaliar as Soluções e Fazer uma Boa Escolha

Passo 6: Avaliar o Sucesso da Solução

FOLHETO
LISTA DE VERIFICAÇÃO PARA RESOLUÇÃO DE
PROBLEMAS

	Sim	Não
Passo 1: Identificar o problema através de sentimentos	_____	_____
Passo 2: Definir o Problema	_____	_____
Passo 3: Estabelecer as Metas	_____	_____
Passo 4: Chuva de ideias para Gerar Soluções		
1. Manter-se aberto, sem criticar	_____	_____
2. Ser arrojado, inovador, bem-humorado	_____	_____
3. Aumentar a quantidade	_____	_____
4. Adiar os pormenores	_____	_____
Passo 5: Avaliar as Soluções e Fazer uma Boa Escolha		
1. Avaliar cada solução	_____	_____
2. Escolher a melhor solução	_____	_____
Passo 6: Avaliar o Sucesso da Solução		
1. Reforçar o progresso	_____	_____
2. Refinar o plano de resolução de problemas	_____	_____

As crianças em idade pré-escolar estarão ao nível dos passos 1, 2, 3, e 4. Terão mais dificuldade em avaliar soluções.

POSSÍVEIS SOLUÇÕES PARA AS CRIANÇAS USAREM

Grita com ele.*	Espera um bocado.	Ri-te dele.
Põe um ar triste ou chora	Ignora-o; vai-te embora	Brinca noutro sítio.
Tira-o.*	Bate-lhe.*	Diz-lhe para não ficar zangada.
Pede-lhe.	Diz “por favor”.	Faz qualquer coisa engraçada.
Troca por alguma coisa.	Pede desculpa.	Pede ajuda ao teu pai/mãe ou professor/a.
Fala sobre os teus sentimentos.	Implora.	Oferece-te para partilhar.
Vai buscar outro.	Faz à vez .	Deita uma moeda ao ar.
Admite que erraste.	Acalma-te primeiro.	Diz a verdade.
Felicita.	Sê um bom desportista.	Diz “não.”
Pára com a zanga.	Sê corajoso.	Perdoa.

*Estas soluções são inapropriadas. Encoraje as crianças a pensarem nas consequências e a fazerem uma escolha diferente, com uma consequência melhor.



FOLHETO
FOLHA DE REGISTO PARA OS PAIS: RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM O SEU FILHO

<u>Situação problemática</u>	<u>Qual é o problema?</u>	<u>Quais podem ser algumas soluções?</u>	<u>O que é uma boa escolha?</u>
Por ex., duas crianças lutam por causa de uma bicicleta	“Estou zangado/a porque a Joana não partilha a bicicleta”	Pedir para andar de bicicleta. Propor que andem à vez. Esperar até ela acabar.	É segura? Justa? Origina bons sentimentos?

Descreva um problema que tentou resolver com o seu filho/a: o que foi dito e como se sentiu.

(1)

(2)

Avaliar Soluções



A minha solução é segura??

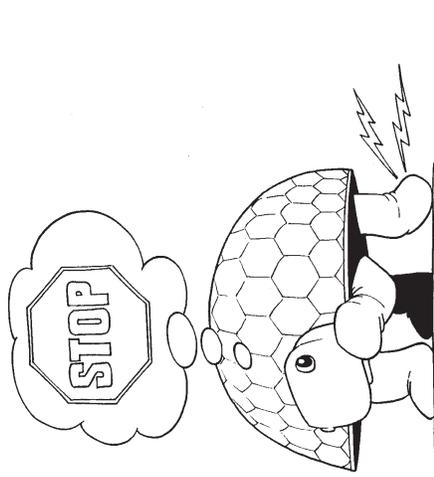
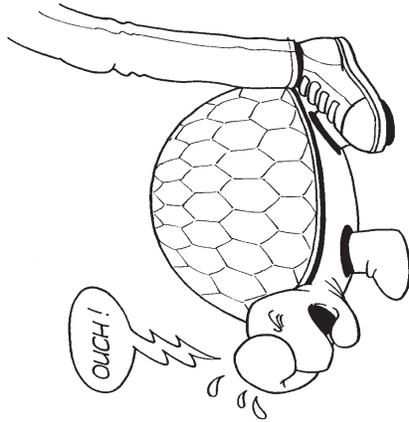


A minha solução é justa?

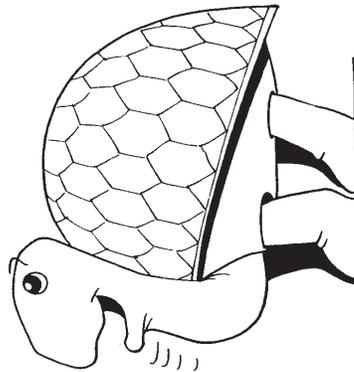
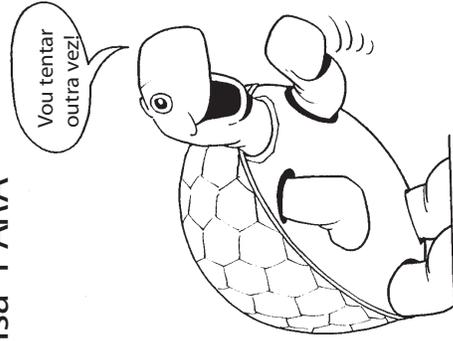


A minha solução origina bons sentimentos?

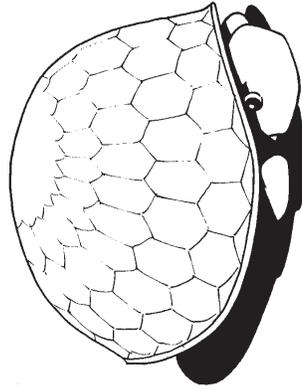
Passos da Tiny para Controlar a Fúria



Pensa "PÁRA"



Respira fundo lentamente



Mete-te na carapaça

