

Folhetos ***Construir Relações Positivas***

Construir Relações Positivas com as Crianças

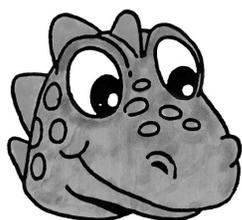
SUGESTÃO DE ATIVIDADES PARA O MÊS

FAZER:

- Desenvolva um plano de comportamento para mudar a reputação negativa de uma criança na sua sala e para fortalecer a vossa relação.
- Escolha algumas estratégias para promover uma relação positiva com as crianças da sua sala.
- Estabeleça alguns objetivos relacionados com a construção de relações com os pais das crianças da sua sala.
- Procure oportunidades de promoção da responsabilidade das crianças na sala.

LER

Capítulos 1 e 2 do livro *Como promover as competências sociais e emocionais das crianças* ou Capítulos 1, 2 e 14 do livro *Incredible Teachers*



Exemplo de Carta de Levantamento dos Interesses do Aluno

Caros Pais,

Bem vindos ao Primeiro Ano! Estou entusiasmado/a por conhecer o(a) vosso(a) filho(a) e ansioso/a por trabalhar convosco durante o próximo ano para vos apoiar na sua educação. Para “dar um empurrão” no desenvolvimento de uma relação com o(a) vosso(a) filho(a), podem ajudar-me, preenchendo o inquérito que se segue e devolvendo-o o mais rápido possível. Conhecer as atividades e interesses do(a) vosso(a) filho(a), ajuda-me a desenvolver um programa que seja entusiasmante e interessante para ele/ela. Conhecer as áreas que vocês entendem ser de maior dificuldade para o(a) vosso(a) filho(a) ajuda-me a direcionar e encorajar o(a) vosso(a) filho(a) para novas áreas ou lugares que ele/ela possa estar tentado(a) a evitar. Obrigada pela vossa ajuda. Os pais são as pessoas mais importantes na vida de uma criança e precisamos de trabalhar em conjunto para o benefício do(a) vosso(a) filho(a). Com a escola e o lar a trabalharem em conjunto, sei que cada aluno pode ter ainda mais sucesso ao longo do ano.

Nome da Criança:

Áreas que considero pontos fortes do/a meu/minha filho/a: (escolares ou sociais)

Áreas em acho que o/a meu/minha filho/a tem mais dificuldades: (escolares ou sociais)

O que espero que o/a meu/minha filho/a aprenda este ano:

Os interesses o/a meu/minha filho/asão: (inclua revistas favoritas, brinquedos, atividades, saídas, representação, matemática, expressões, informática, desporto, etc.)

Coisas que o meu filho entende serem recompensas especiais: (e.g., privilégios especiais, Papéis de liderança, alimentos especiais, autocolantes, cromos de futebol, filmes, etc.)

Aspetos especiais sobre o meu filho: (inclua animais de estimação, meios irmãos, clubes, avós ou outras pessoas próximas envolvidas com a criança)

Espero que tenhamos um ótimo ano!

Notas

***Pontos para Lembrar como Construir
Relações Positivas com os Alunos***

Mostre aos alunos que se preocupa:

- Fazendo-lhes uma saudação pessoal todos os dias quando eles chegam
- Perguntando-lhes como se sentem. Por ex., diários de diálogo
- Perguntando-lhes sobre a sua vida fora da escola. Por ex., o urso que ouve
- Escutando-as
- Comendo de vez em quando na refeitório com os alunos
- Assinalando de alguma forma os aniversários
- Mandando cartões e mensagens positivas para casa. Por ex., notas alegres
- Descobrimdo quais são os seus passatempos e talentos especiais. Por ex., levantamento de interesses
- Fazendo visitas a casa
- Partilhando alguma coisa pessoal sobre si
- Passando momentos a brincar com eles – no recreio ou durante os tempos livres na sala de aula
- Estabelecendo relações positivas com todas as crianças, independentemente das suas capacidades escolares ou sociais
- Conhecendo os seus pais através de visitas a casa e encontros na escola
- Chamando os pais periodicamente para relatar os sucessos ou as realizações do/a seu/ua filho/a

Mostre aos alunos que acredita neles:

- Identificando o auto-discurso negativo
- Promovendo o auto-discurso positivo
- Comunicando que acredita no seu sucesso
- Fazendo latas “Eu consigo” com latas de sumo vazias onde os alunos põem tiras de papel nas quais escreveram as competências que aprenderam, por ex., soletrar palavras, partilhar com os outros, ajudar. (isto também é útil para mostrar aos pais os progressos da criança.)
- Fazendo telefonemas aos alunos para elogiar os seus esforços ou realizações especiais
- Ajudando todas as crianças da turma a apreciar os talentos e as necessidades especiais dos outros
- Seguindo as suas indicações, ouvindo com atenção as suas ideias e sendo, por vezes, um “público reconhecido”

Mostre aos alunos que confia neles:

- Convidando os alunos a ajudar nas tarefas diárias e nas responsabilidades da sala de aula
- Oferecendo escolhas curriculares
- Encorajando a colaboração entre os alunos
- Encorajando os alunos a ajudarem-se uns aos outros
- Partilhando os seus pensamentos e sentimentos com eles

Ajudar a sua Escola a Tornar-se à “Prova de Bullying”

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

O Carlos, de 8 anos, é hiperativo, impulsivo e desatento. Ele está constantemente desassossegado na sala de aula, balançando-se na cadeira para trás e para a frente, sempre a mexer os pés e as mãos. Murmura muitas vezes para si, num esforço para se concentrar nas instruções do professor. O professor acha que os movimentos do seu corpo são perturbadores e critica-o pela sua incapacidade de cumprir ordens. É habitualmente alvo de provocações e risos devido aos seus comportamentos “esquisitos”. Poucos dos seus colegas brincam com ele. No recreio, permanece isolado, impedido de participar nos jogos de grupo. Numa ocasião, um pequeno grupo de rapazes mais velhos teve como brincadeira fazer pouco dele, chamando-lhe nomes e empurrando-o. Noutra ocasião, atacaram-no no caminho da escola para casa e amarraram-no, chamando-lhe “macaco de estimação”. Recentemente, na escola, começou a tornar-se verbalmente agressivo em relação às crianças mais novas.

A Maria vem muitas vezes para a escola a cheirar a fezes porque, aos 7 anos de idade, ainda faz nas calças. Tem vergonha do seu problema e está sempre ansiosa com receio de que aconteça na escola. No recreio, à hora do almoço, é ridicularizada pelas outras crianças. Chamam-lhe “bebé” e dizem-lhe que é estúpida. Nunca foi convidada para participar em jogos de grupo com as outras meninas da sua turma, nem para ir à festa de anos de um colega. Está sempre sozinha a um canto do pátio. Em situações de conflito, chora facilmente e isola-se.

O Rui, de 6 anos, é mandado quase todos os dias para o gabinete do diretor pelo seu professor, por causa da linguagem inadequada e do comportamento irregular, que perturbam o trabalho da turma. No pátio, geralmente provoca desacatos com outras crianças. Apesar disso, parece ter um pequeno grupo de colegas que o seguem por todo o lado, sentem-se atraídos pela sua auto-confiança e entusiasmados com a sua linguagem fanfarrona e ousada. O Rui foi mandado para casa várias vezes devido ao comportamento agressivo; é muitas vezes espancado pelo pai devido ao seu mau comportamento. O pai do Rui é alcoólico e, em várias ocasiões, quando estava embriagado, abusou verbal e fisicamente da mãe do Rui. A mãe está constantemente deprimida e isolada. Talvez, como resultado, ela pareça não se preocupar com o trabalho escolar nem com o comportamento do Rui e raramente comunica com o seu professor. Frustrado com o comportamento do Rui, o seu professor é crítico em relação à aparente falta de preocupação dos seus pais.

O que é o bullying e porque razão ocorre?

Uma pessoa está a ser vítima de bullying quando é exposta, repetidamente e durante muito tempo, a ações negativas por parte de uma ou mais pessoas. (Olweus,1993).

O bullying entre as crianças, tal como o abuso físico e sexual, é uma das áreas camufladas da interação social que cresceu devido ao secretismo por parte dos envolvidos e à negligência por parte dos profissionais. A maioria das ações de bullying ocorre na escola e grande parte é omitida ao pessoal que aí trabalha. Como resultado de uma combinação de vergonha e medo de retaliação, as vítimas raramente reportam os incidentes de bullying. Também podem não querer admitir as dificuldades sentidas na escola, por temerem preocupar os pais, especialmente se as suas famílias estiverem sob stress ou tiverem vivido algum tipo de trauma.

O bullying é definido como uma repetição de ataques físicos ou verbais sobre alguém que tem menos poder, levados a cabo por alguém que tem mais poder, por ser fisicamente mais forte, por ser mais velho, por pertencer a um estrato social mais elevado ou por pura maldade. Esta definição distingue o bullying da agressão da criança que, ocasionalmente, pode bater ou chamar nomes a outra mas não o faz à mesma pessoa repetidamente e por muito tempo, e da criança que ataca outra com aproximadamente a mesma força psicológica e física. O bullying pode ser evidente (direto, óbvio) ou encoberto (indireto, escondido).

O bullying encoberto inclui boatos, exclusão/isolamento social e manipulação através de amizades. É um problema que, a longo prazo, pode causar danos à vítima e transformá-la num agressor. Nos cenários descritos anteriormente, as crianças são vítimas de bullying na escola - o Carlos experimenta o bullying físico evidente e o bullying verbal evidente, assim como várias formas de bullying encoberto como a rejeição social. Embora de formas diferentes, os dois tipos de bullying podem ser igualmente destrutivos para o bem estar das crianças; além disso, estão relacionados e, muitas vezes, ocorrem associados nas mesmas relações.

Os estudos indicam que cerca de 15% das crianças em idade escolar – 1 em 7 alunos – estão ocasionalmente envolvidas em problemas de agressor/vítima; 3% das crianças afirmam que são agredidas uma vez por semana ou mais (Olweus, 1993). A frequência é maior em crianças do ensino básico (do Jardim de Infância ao 5º ano) do que em crianças na escolaridade média, especialmente no que se refere ao bullying físico. Os rapazes têm mais probabilidades de sofrer formas evidentes de bullying e as raparigas formas mais indiretas. Os dados sugerem que os rapazes têm mais probabilidades de serem vítimas ou agressores do que as raparigas (Olweus, 1993). A situação mais comum é um grupo de dois ou três alunos molestarem repetidamente um indivíduo.

Estudos recentes (e.g., Boulton & Smith, (no prelo); Farrington, (no prelo); Olweus, 1978; Perry, Kusel, & Perry, 1988) sugerem que certas características da personalidade podem colocar as crianças em risco crescente de serem agredidas. As vítimas típicas são muitas vezes mais ansiosas e inseguras do que os seus colegas. São mais cautelosas, sensíveis e caladas; podem ter baixa auto-estima e têm uma visão negativa de si mesmos e da sua situação. Quando são atacadas pelos outros alunos, geralmente choram e isolam-se em vez de retaliarem. Podem achar que são uns falhados por serem incapazes de lidar com os seus problemas; podem sentir-se estúpidos e envergonhados e chegam mesmo a pensar que merecem o bullying. Por vezes, as vítimas acham que quando falam do bullying aos adultos, estes os mandam “aguentar-se sozinhos”, reforçando ainda mais a sua culpa e o seu autoconceito de incompetência social. Apesar de poderem ter uma atitude positiva face ao trabalho escolar, têm uma visão negativa da sua capacidade para fazer amizades. É normal para eles não terem um bom amigo na turma. Os traços associados à vitimização são, nos rapazes, uma estatura inferior ao normal, força física inferior ao normal, a noção de que são menos atraentes fisicamente e de que têm competências de comunicação pouco desenvolvidas. Há uma segunda categoria de vítimas, as chamadas vítimas “provocativas”. Estas crianças têm os dois padrões de comportamento, o ansioso e o agressivo, e são, por vezes, hiperativas e impulsivas. O seu comportamento agressivo e perturbador “leva” as outras crianças a comportamentos de bullying. No entanto, é importante perceber que este tipo de vítimas não causa o bullying e não é de forma alguma responsável por ele, embora possam ter conhecimento de que o bullying é uma resposta possível à sua agressividade.

Os agressores típicos têm uma forte necessidade de dominar os outros e de controlar as interações sociais (Olweus, 1978; Pulkkinen & Tremblay, 1992). São muitas vezes agressivos, tanto com os adultos como com os colegas. Os agressores também podem ser impulsivos. A força física e um ar confiante, juntamente com uma autoimagem positiva, são traços que se associam. Muitas vezes têm competências de comunicação bem desenvolvidas, pois são habilidosos no discurso que usam para se livrarem de problemas. Insensíveis e pouco empáticos, podem mesmo sentir que as suas vítimas merecem a forma como as tratam. Se tiverem sido criados num lar onde o ambiente é essencialmente negativo, podem ter uma atitude hostil para com quem os rodeia, incluindo a escola e as figuras que representam a autoridade. O bullying pode ser apenas um aspeto de um padrão geral de comportamentos antissociais. Além disso, o bullying nos primeiros anos de escolaridade é um indicador de delinquência em anos posteriores, durante a adolescência. Há uma segunda categoria de agressores, os mais passivos, os seguidores ou “homens de confiança”. Estas crianças não tomam iniciativa no bullying mas participam indiretamente. Podem apoiar o agressor, troçando ou rindo da vítima, aplaudindo-o, chamando nomes e excluindo a vítima, apesar de poderem desejar que o bullying não aconteça.

Os estudos sobre o bullying sugerem que os fatores familiares são consideravelmente importantes no desenvolvimento da personalidade da criança que agride, assim como no da criança que está em risco de ser agredida (por ex., Loeber & Stouthamer-Loeber, 1986; Olweus, 1980). A vítima muitas vezes provém de um lar seguro, onde existem relações próximas no seio da família. Pode sentir-se insegura em cumprir as expectativas dos pais. Por outro lado, os agressores provêm de lares problemáticos, caracterizados pela falta de calor humano, com um baixo nível de supervisão e monitorização parental. Os estudos concluíram que os pais dos agressores são demasiado punitivos e usam a violência física como método de disciplina. Há um aumento da frequência do alcoolismo e do abuso de drogas na família e uma grande probabilidade de essas crianças terem testemunhado situações de abuso entre os pais. Podem ter sido rejeitadas por um adulto que era importante para elas. Outro estilo de pais vulgarmente relacionados com este comportamento são os pais permissivos em relação aos comportamentos dos seus filhos, incluindo a agressão, e que falharam no estabelecimento de limites adequados ou de consequências sempre que a agressão ocorre. Pouco envolvimento, demasiada liberdade e violência doméstica são os contributos essenciais para a baixa autoestima, as baixas competências de empatia e o aumento da violência que dão origem a um agressor.

Devemos destacar que os fatores familiares, embora importantes, não podem justificar todos os casos de bullying. Os agressores e as vítimas nem sempre provêm dos tipos de família descritos anteriormente. O temperamento da criança também tem um papel importante no desenvolvimento daquilo que os psicólogos referem como “padrão de reação agressiva” ou bullying (Olweus, 1980). As crianças agressivas têm mostrado mais tendência para serem impulsivas, hiperativas, desatentas, desconcentradas e possuem traços de temperamento irritável, que lhes dificultam a aprendizagem da resolução de problemas e de competências sociais adequadas. Voltam-se para o bullying porque lhes falta a capacidade de lidarem adequadamente com as situações sociais

Em relação ao bullying, as condições na escola também têm um papel a considerar – especificamente o grau de supervisão durante o recreio e outros intervalos (Olweus, 1993). Pesquisas efetuadas levaram a concluir que há uma clara associação negativa entre a “densidade de professores” e o número de casos de bullying – isto é, quanto maior for o número de professores a supervisionar o recreio ou outros intervalos, mais baixa é a incidência do bullying. Os estudos efetuados, a partir de entrevistas feitas aos alunos sobre as respostas dos professores ao bullying, indicaram que tanto o agressor como a vítima sentem que os professores fizeram pouco para pôr fim ao problema. Esta perceção levou-os a concluir que os professores não se preocupavam – permitiam-lhes que continuassem com os comportamentos.

O que Fazer?

Todas as crianças têm o direito a uma educação livre de agressão e de humilhação. Nenhuma criança deve ter medo de ir à escola por temer ser agredida e os pais não se deviam preocupar com receio de os seus filhos serem agredidos. Isto significa que não se deve permitir que uma criança agrida outra criança. Se uma criança tiver tendências para o bullying, devem ser-lhe dadas certas orientações e coações que a ensinarão a ser um membro responsável da comunidade escolar e deve ser responsabilizada por qualquer incidente de bullying, tendo de enfrentar as consequências. Que passos devem ser dados para que isto seja possível?

- 1. Estabelecer programas e uma política de escola.** A política da escola tem um papel vital em evitar o bullying e ajudar as crianças que venham a estar envolvidas em incidentes de bullying. As orientações escolares devem transmitir aos alunos, pais e professores a mensagem clara de que o bullying não será tolerado e será tratado com firmeza. As orientações devem definir claramente as regras e especificar o que irá acontecer se estas forem quebradas. Uma vez que as vítimas podem ter receio de mencionar as suas experiências com o bullying por

medo de retaliação do agressor, a escola deve estabelecer um procedimento que permita aos alunos contatar com o psicólogo da escola anonimamente. O conselheiro pode encorajar a criança vitimizada a falar igualmente com o seu professor e com os seus pais e pode envolver pessoas relevantes na prestação de ajuda à vítima.

A escola tem um papel importante em ensinar às famílias o significado do bullying – tanto no que diz respeito ao agressor como à vítima. Este esforço formativo pode ter lugar através de workshops especiais ou de encontros habituais. O bullying é um problema multifacetado com raízes numa variedade de fatores que estão inter relacionados, tais como o temperamento da criança, o comportamento social, as competências de comunicação, o nível de autoestima e de autoconfiança, além da influência da família, da escola e das influências sociais. Em vez de culpar algumas fontes isoladas como a sociedade, a família ou a criança, as escolas podem ser pró-ativas, concentrando-se em prevenir o bullying, independentemente dos fatores que possam ter contribuído para o problema em primeiro lugar.

A escola deve promover a educação para ajudar a evitar e a tratar as dificuldades de socialização que levam ao bullying. Esta educação tem de ir para além dos esforços individuais dos professores para com os alunos; deve fazer parte de um esforço que envolve toda a escola. A educação compreensiva e o treino de competências sociais, a resolução de problemas, o treino da empatia e a construção da autoestima visam as causas que estão na raiz do bullying e têm compensações de longa duração para a escola.

- 2. Educar os professores e os pais para os primeiros sinais de possível bullying.** Detetar o bullying no início é um aspeto importante da prevenção. Toda a comunidade escolar deve tomar conhecimento dos indicadores que levam a crer que uma criança está a tornar-se uma vítima ou um agressor. Eis alguns desses sinais:

Sinais de estar a tornar-se uma vítima

- Relato de incidentes em que é objeto de comentários depreciativos
- Experiências repetidas em que é alvo de troça, riso, comentários depreciativos
- Um padrão de ser dominado pelos outros
- Ser empurrado, espancado, ou pontapeado e não ser capaz de se defender adequadamente
- Roubarem-lhe, estragarem-lhe ou espalharem-lhe os livros e/ou o material
- Aparecer com nódoas negras, cortes, roupa rasgada sem nenhuma explicação
- Ser excluído das atividades de grupo no recreio ou durante os intervalos
- Ser o último a ser escolhido para as atividades em equipa
- Andar perto dos professores durante os intervalos
- Dificuldade em falar na sala de aula
- Parecer ansioso ou inseguro na escola
- Mostrar relutância em ir à escola
- Ser um “solitário – sem amigos”
- Nunca convidar os colegas da turma para irem a sua casa depois das aulas, ou nunca ser convidado para ir às casas ou às festas dos outros

Sinais de estar a tornar-se um agressor

- Ter geralmente uma atitude negativa e oposicional em relação às figuras de autoridade na escola e aos pais
- Ter uma frequência elevada de comportamentos antissociais, tais como: mentir, roubar, praguejar, agredir
- Comportar-se como um “durão”
- Ter uma enorme necessidade de dominar os outros através de ameaças ou gabando-se da sua destreza física
- Ter dificuldade em cumprir as regras e em tolerar atrasos ou recusas
- Insultar e provocar repetidamente
- Ter pouca empatia e recusar-se a assumir a responsabilidade dos seus atos
- Associação com outros pares antissociais

3. Estabelecer condições de funcionamento dos recreios e de outros intervalos que desencorajem o bullying. A maioria do bullying na escola acontece nos recreios ou em outros intervalos. O jardim de infância/escola e os educadores/professores têm de ter a certeza de que há uma adequada supervisão durante o recreio e outros intervalos (hora de almoço, ida à casa de banho), de modo a que o bullying não possa ocorrer. As escolas que têm um maior número de educadores/professores a supervisionar durante estes intervalos têm menos problemas de agressão/vítima. Porém, aumentar simplesmente a presença de educadores/professores durante estes momentos não chega; os educadores/professores precisam de saber como intervir precocemente, rapidamente e efetivamente em situações de bullying e têm de estar prontos e disponíveis para o fazer. Os educadores/professores e funcionários podem precisar de treinar-se a si mesmos para identificar o bullying pelo que é. Mesmo se houver apenas uma suspeita de que está a ocorrer uma situação de bullying, deve ser dada a devida atenção. Em vez de pensar, “Eles estão apenas a brincar,” “É tudo brincadeira,” ou, “Ele não está a tentar ser mau,” a regra orientadora do educador/professor deve ser, “É melhor intervir cedo demais do que tarde demais.” Uma resposta consistente dos educadores/professores e supervisores do recreio dá às crianças uma mensagem clara de que o bullying não é aceitável e de que os responsáveis tomarão sempre o lado da vítima ou potencial vítima. Os potenciais agressores precisam de saber que o poder (i.e., as autoridades da escola, educadores/professores, pais) será sempre utilizado para proteger a potencial vítima.

Um educador/professor que observa o bullying precisa de intervir ao:

- Impor uma consequência ao agressor (o que estiver especificado no regulamento da escola).
- Falar em nome da vítima e modelar uma resposta assertiva.
- Relatar o incidente ao educador/professor da sala e aos pais das crianças envolvidas.

O horário e o ambiente escolar podem ser organizados de forma a desencorajar o bullying. Uma vez que uma boa parte do bullying assume a forma de crianças mais velhas a serem agressivas com crianças mais novas e mais vulneráveis, os jardins de infância/escolas devem tentar agendar os intervalos em horários diferentes para crianças mais velhas e mais novas e com necessidades educativas especiais. Além disso, uma vez que o bullying tende a ocorrer mais frequentemente em certos locais do parque infantil e nas casas de banho, estas áreas devem ser alvo de um acompanhamento extra. Um ambiente ao ar livre bem equipado e atraente pode ajudar a reduzir o bullying ao convidar para atividades mais positivas.

4. Os educadores/professores precisam de ter regras da sala claras sobre o bullying e discussões regulares sobre estes problemas na sala. Juntamente com o regulamento e programas do jardim de infância/escola, as salas individuais podem ser um lugar para a educação sobre o bullying. As regras do jardim de infância/escola sobre o bullying devem ser explicadas e afixadas para que todos possam ver. Por exemplo, as três regras seguintes definem normas claras acerca de formas evidentes e mais encobertas de bullying:

1. O bullying para com outras crianças não é permitido.
2. As crianças vão tentar ajudar as crianças que são agredidas.
3. As crianças irão incluir aquelas crianças que muitas vezes são colocadas de parte.

As crianças devem ser elogiadas por seguir as regras; em especial, as crianças que são facilmente influenciadas por outras devem receber um elogio por não reagirem de forma agressiva.

É importante que os educadores/professores tenham discussões regulares na sala acerca do bullying. Essas discussões devem ser realizadas regularmente (e.g., uma vez por semana), talvez com os alunos sentados em círculo no chão. Nestas reuniões da sala, os educadores/professores podem esclarecer e reforçar as consequências de quebrar as regras. Podem ler histórias sobre agressores e vítimas, em que o agressor é apresentado como ansioso e inseguro sob uma capa de durão e onde as crianças aprendem a criar empatia com a vítima. Para além de histórias, a dramatização é uma forma eficaz de desencadear sentimentos e ideias. Exemplos concretos da sala e do parque infantil devem ser usados para ajudar as crianças a pensar em formas de combate ao isolamento social e parar o bullying. É importante discutir o bullying verbal e encoberto para que as crianças percebam que mesmo ao observar passivamente do lado de fora, é ser cúmplice do bullying. As crianças podem, então, ser incentivadas a discutir a forma como podem ajudar uma criança que está a ser vitimizada, em vez de ficar de fora.

Dado que as crianças sentem que, se relatarem ao educador/professor um incidente de bullying elas serão apontadas como queixinhas, os educadores/professores precisam de contrariar esta atitude, dizendo às crianças que relatar situações de bullying é seguir as regras do jardim de infância/escola. Além disso, fazer queixinhas em nome de outra criança que precisa de ajuda pode ser definido como sendo atento e sensível aos sentimentos da criança mais fraca. O objetivo é ter crianças que compreendam que tanto as vítimas como os agressores precisam de ajuda, e que apenas se forem relatados os incidentes será uma forma de ajudar para a próxima. Por exemplo, suponha que uma criança é frequentemente marginalizada por outras crianças no recreio. O educador/professor poderia usar fantoches/bonecos para representar a situação. Um fantoche/boneco, Bernardo, continua dizendo ao outro fantoche/boneco, Eduardo, que ele não pode brincar com ele e com os seus amigos. Às vezes, ele até chama nomes feios ao Eduardo. A educadora/ professora diz às suas crianças, “O que deve fazer o Eduardo quando o Bernardo lhe diz para se ir embora e lhe chama nomes?” Ela incentiva-as a apresentarem diversas soluções possíveis. De seguida, ela pergunta, “O que farias se visses o Bernardo a dizer ao Eduardo para ir embora e a chamar-lhe nomes? Elas apresentam uma lista de possíveis ações, e a educadora/professora ajuda-as a pensar acerca (como um grupo) das consequências de cada ação. A fim de abordar a questão de “fazer queixinhas”, ela inclui a pergunta, “O que aconteceria se tu dissesses à educadora/professora que o Bernardo agrediu o Eduardo?” Depois de explorar todos os possíveis resultados de relatar a situação, ela passa a perguntar, “O que mais poderias fazer para além de dizeres à educadora/professora?” Desta forma, a educadora/professora não só dá às crianças um repertório de respostas ao bullying, como também desenvolve a sua capacidade de resolução de problemas e, ao explorar a questão em grupo, reduz os receios das crianças em serem apontadas como “queixinhas.”

Atividades de aprendizagem cooperativa na sala, onde as crianças trabalham em pequenos grupos, também ajudam a prevenir o bullying. É importante que o educador/professor divida as crianças mais agressivas e coloque-as em grupos diferentes, com crianças assertivas, socialmente

competentes (que não aceitarão bullying) e não com as vítimas. As crianças isoladas ou que tendem a ser vítimas devem ser colocadas com crianças positivas e amigáveis. Atividades de grupo cooperativas cuidadosamente planejadas em que o foco é o desempenho de todo o grupo criam dependência mútua positiva entre os membros do grupo e, por extensão, um sentimento de coesão em toda a sala. Quando a cada membro do grupo é dada responsabilidade pela aprendizagem de todos os outros membros da tarefa prescrita, as crianças começam a sentir-se responsáveis pelos outros, uma atitude que é oposta à do agressor ou do espectador passivo.

- 5. Intervenção especial para as vítimas.** Os objetivos da intervenção para as vítimas são construir a autoconfiança das crianças, reconstruir o seu sentimento de segurança na escola, e estabelecer uma sensação de ser aceite ou, idealmente, apreciado por pelo menos um ou dois colegas da sala. Os educadores/professores podem emparelhar crianças vitimizadas com crianças mais populares e fomentar oportunidades de amizade. Eles também podem dar atenção extra a estas crianças.

Outro aspeto da intervenção com vítimas é ensinar-lhes a importância de deixar o seu educador/professor e os pais terem conhecimento dos incidentes de bullying. Muitas vezes as crianças não vão querer contar aos adultos por medo de colocar a criança que a atormenta em apuros e depois ser alvo de retaliação. Elas podem até convencer os seus pais a não dizer ao educador/professor. Elas precisam de ser ajudadas a compreender que, a longo prazo, este segredo é mais prejudicial para elas, pois permite que o comportamento do agressor continue. As crianças que são vitimizadas precisam de aprender a comunicarem os incidentes. Os educadores/professores e outras autoridades escolares, por seu lado, necessitam de passar à vítima a mensagem de que não é culpa sua ser agredida. Eles precisam de garantir às crianças de que irão receber a proteção adequada contra a retaliação ou a continuação do assédio por parte dos agressores. É também importante que a vítima aprenda a evitar o agressor quando possível, bem como saber como enfrentar o bullying - com assertividade, não agressividade. A investigação também mostrou que os agressores não continuam a intimidar crianças que respondem assertivamente aos seus esforços para controlá-las ou isolá-las. Os educadores/professores podem modelar este comportamento assertivo para a criança. Por exemplo, quando um incidente ocorre no parque infantil o educador/professor pode dizer à criança que foi intimidada, "Diz à Rita que é assustador ser agredida, tu não gostas de ser agredida e para não voltar a fazê-lo novamente." Na sala, o educador/professor pode também apresentar cenários de dramatização em que uma criança está a intimidar outra criança e fazer com que as crianças pratiquem respostas assertivas. Durante estas dramatizações, as crianças podem também ser desafiadas a falar sobre os sentimentos de humilhação, impotência e inutilidade da vítima.

- 6. Intervenção especial para agressores.** O objetivo da intervenção para agressores é parar o bullying. Isto envolve o ensino de aptidões sociais e métodos não-violentos de expressar os sentimentos e resolução de conflito. Envolve também aumentar a sua empatia para com os outros e a aceitação de crianças que são diferentes.

A intervenção começa com a definição clara dos limites - a mensagem de que o bullying não será tolerado. Mesmo que um educador/professor apenas suspeite de que há um problema, ele/a precisa de entrar em ação imediatamente, conversando com o agressor suspeito e a vítima. A mensagem deve ser dada claramente: "Nós não permitimos o bullying na nossa sala/escola e deve parar". O educador/professor precisa de impor uma consequência negativa para o comportamento de bullying. Sempre que ocorra bullying, envie imediatamente o agressor para o Time Out por 5 minutos e dê atenção à vítima (de modo a que o comportamento do agressor não seja inadvertidamente reforçado pela atenção do educador/professor). Depois disso, tenha uma conversa séria com ele individualmente longe do resto dos seus pares.

O agressor vai provavelmente tentar minimizar a sua contribuição para o problema e pode até culpar a vítima, dizendo, "Foi ele que começou" ou, "Foi culpa dela!" É importante que o educador/professor não se envolva numa discussão sobre quem começou o bullying. Os agressores são frequentemente muito bons a colocar-se fora das situações problemáticas. Se

tiverem permissão para contar a sua versão da história, podem humilhar a vítima. Não perca tempo em “chegar ao fundo das coisas” - desvia o foco do comportamento de bullying para as circunstâncias. Se esta criança foi identificada como um agressor, então é aconselhável adotar uma estratégia em que ela será automaticamente responsabilizada. Lembre-se de que a mensagem é que o bullying não será tolerado, sob quaisquer circunstâncias. Se estiver com dúvidas acerca de quem fez bullying (uma situação rara) envie ambas as crianças para o Time Out, dizendo, “Parece que vocês os dois podem ter feito bullying, assim ambos precisam de arrefecer os ânimos e pensar sobre como se poderiam ter comportado de forma diferente”. A perda de um privilégio também pode ser uma abordagem disciplinar eficaz para o bullying, uma alternativa ao Time Out. O privilégio pode ser o recreio ou algum privilégio especial que a criança valorize, como tempo no computador. Os educadores/professores devem construir uma hierarquia disciplinar para as suas salas definindo as consequências do bullying, com um aumento da severidade à medida que o número de incidentes aumenta. Por exemplo, a consequência para o primeiro incidente de bullying pode ser especificada como um Time Out; para o segundo, Time Out e perda de recreio; para o terceiro, a perda de algum outro privilégio e um telefonema para casa para os pais; para o quarto, uma reunião entre a criança, os pais, o educador/professor e o diretor.

Será mais fácil para o agressor mudar o seu comportamento se ele se sentir aceito e apreciado. Os educadores/professores precisam de ter cuidado e elogiar e recompensar estas crianças sempre que estão a comportar-se de forma cooperativa com os educadores/professores e os pares, sendo sensíveis aos pedidos dos outros, assumindo a responsabilidade pelos seus comportamentos e, reagindo especialmente de forma não-agressiva numa situação provocadora de conflito. As crianças que intimidam os outros não são crianças com quem seja fácil de desenvolver relações; os educadores/professores terão de fazer um esforço adicional neste sentido. Tem sido dito que as crianças que mais precisam de amor irão pedi-lo de forma menos amorosa; o mesmo pode ser dito para as crianças com mais necessidade de encorajamento, elogio e atenção positiva.

Se o bullying for respondido rapidamente com consequências negativas, os educadores/professores terão de observar e acompanhar de perto o comportamento no parque infantil, em especial, com supervisão extra para crianças com um historial de bullying (atual ou suspeito). Isto irá significar que o supervisor da hora de almoço ou do parque infantil terá de posicionar-se perto do agressor suspeito - e estar visível por todos. Isto não só irá garantir a segurança das vítimas, mas vai desencorajar outros de se envolverem porque eles não vão querer ser objeto de supervisão similar. Às vezes os educadores/professores têm uma atitude negativa em relação à supervisão do recreio porque eles não querem ser vistos como agentes da polícia; ou podem ficar dentro da sala na hora do recreio, porque sentem que precisam de uma pausa das crianças. Enquanto os educadores/professores precisam de pausas, o recreio não é o momento adequado para fazer estas pausas. A falha na supervisão adequada do recreio, hora do almoço e da entrada para o autocarro significa que as crianças mais fracas serão deixadas à mercê dos agressores; sem supervisão adequada, a intervenção não vai acontecer, e a falta de intervenção implica um consentimento silencioso do bullying. Uma supervisão atenta é eficaz não só para ajudar o agressor a perceber que o seu comportamento é inadequado, mas também para garantir a segurança das potenciais vítimas.

- 7. Cooperação próxima entre a casa e a escola.** Como mencionado acima, as escolas têm uma responsabilidade importante na informação às famílias acerca da extensão e das causas do problema. A mensagem para as famílias pode ser que devido à gravidade potencial do bullying, o jardim de infância/escola vai focar-se até nos menores casos de bullying e isolamento social; além disso, o jardim de infância/escola deve avisar os pais que este controlo pode inicialmente resultar num maior contato dos diretores ou educadores/professores até que o problema seja resolvido. Por outro lado, os jardins de infância/escolas precisam de pedir aos pais para comunicarem abertamente com eles, para ficarem envolvidos, e contatarem os educadores/professores se suspeitarem que o/a seu/a filho/a ou outra criança sofre de bullying.

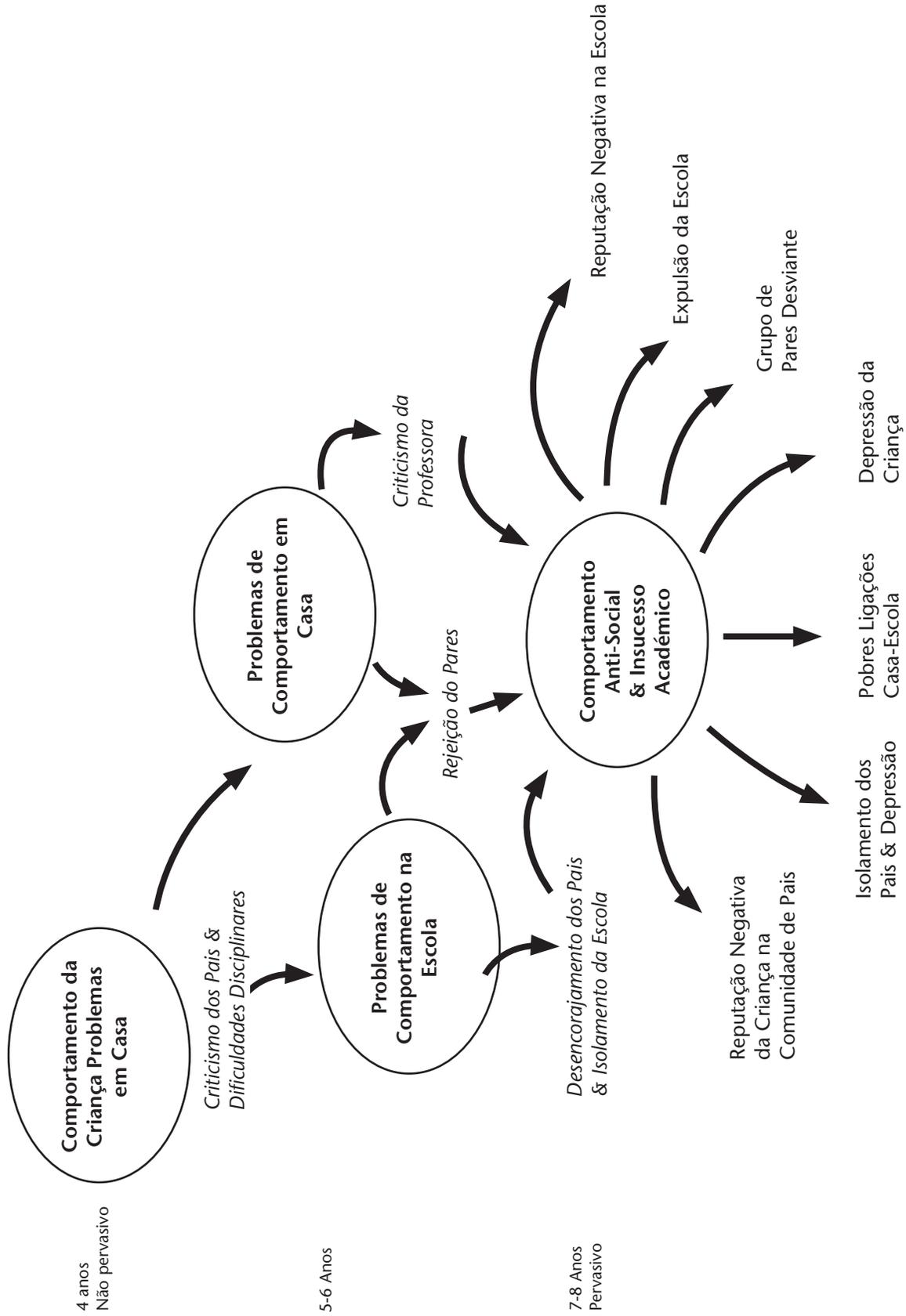
O jardim de infância/escola deve informar os pais se for descoberto que as crianças estão a intimidar outras ou a ser intimidadas, o jardim de infância/escola entrará em contato com os pais em causa e pedirá a sua cooperação na introdução de mudanças. Eles devem reunir-se para discutir a situação com eles e colaborativamente chegar a um plano para resolver o problema. Os pais que suspeitam que os seus filhos estão a intimidar podem ajudar elogiando os seus filhos pelo comportamento cooperativo, criar sistemas de recompensa para o bom comportamento, aplicar consequências não violentas ou punitivas para o mau comportamento (e.g., perda de privilégios, Time Out, tarefas de trabalho) e criarem regras que tornam claro que eles levam o bullying a sério e não irão tolerar o comportamento. Se ambos, a escola e os pais estão a aplicar consequências negativas, então é menos provável que haja recorrência. Para a família que é caótica e desorganizada, os educadores/professores podem ajudar os pais a definir algumas regras familiares que são escritas e exibidas e planear um conjunto de consequências por violações dessas regras. Eles podem encorajar os pais a elogiarem o/a seu/ua filho/a quando ele ou ela segue as regras. Os pais devem ser alertados a passar algum tempo com o/a seu/ua filho/a e a conhecer os seus amigos.

Os pais que suspeitam que seu/ua filho/a está a ser intimidado devem deixar o educador/professor do/a seu/ua filho/a saber o mais cedo possível. Eles também podem tentar aumentar a auto-confiança da criança vitimizada, ajudando-a a estabelecer amizades e erguer-se por si mesmo assertivamente. Embora seja compreensível querer proteger uma criança que tenha sido intimidada, os pais devem evitar ser superprotetores, já que esta atitude por parte dos pais pode aumentar a sensação de isolamento dos pares por parte da criança e, assim, agravar o problema.

- 8. Os pais educam os seus filhos acerca do problema.** Os pais precisam de deixar claro para o/a seu/ua filho/a que o bullying é inaceitável. Eles podem introduzir o assunto ao falar com eles acerca do problema e pedindo-lhes se alguém na sua sala é muitas vezes “escolhido” ou deixado de fora. Os pais devem aumentar a compreensão do problema por parte dos seus filhos, explicando os conceitos de participação passiva no bullying e de bullying “encoberto” (excluindo a criança). Os pais podem tentar determinar se o/a seu/ua filho/a simpatiza com a vítima e se ele/ela estaria disposto/a a fazer qualquer coisa para ajudar a criança. Eles devem discutir a importância da sinalização do problema aos educadores/professores, explicando porque “ser queixinhas”, na verdade, não é errado, mas, na verdade, ajuda o agressor (e potenciais vítimas) a longo prazo. Eles podem esforçar-se para desenvolver a empatia do/a seu/ua filho/a pela vítima e envolver-lo/a no fim da vitimização, convidando a “vítima” para um piquenique ou a casa depois da escola. Qualquer uma das estratégias da sala discutidas anteriormente para educadores/professores poderia também ser usada pelos pais em casa.

Quando os pais e as escolas quebram o silêncio, compartilham informação um com o outro, e colaboram na procura de soluções sem se culparem um ao outro, eles podem fazer grandes progressos no sentido de reduzir o problema. (Olweus, 1993).

Efeitos Onda



Referências

- Besag, V. E. (1989). *Bullies and victims in school. A guide to understanding and management*. Philadelphia: Open University Press
- Boulton, M. J., & Smith, P. K. (in press). "Bully/victim problems among middle school children: Stability, self-perceived competence, and peer acceptance." *British Journal of Developmental Psychology*.
- Farrington, D. (in press). "Understanding and preventing bullying." In M. Tonry & N. Morris (Eds.), *Crime and Justice*, Vol. 17. Chicago: University of Chicago Press.
- Loeber, R., & Stouthamer-Loeber, M. (1986). "Family factors as correlates and predictors of conduct problems and juvenile delinquency." In M. Tonry & N. Morris (Eds.), *Crime and Justice*, Vol. 7. Chicago: University of Chicago Press.
- Olweus, D. (1978). *Aggression in the schools. Bullies and whipping boys*. Washington, DC: Hemisphere Press (Wiley).
- Olweus, D. (1980). "Familial and temperamental determinants of aggressive behavior in adolescent boys: A causal analysis." *Developmental Psychology*, 16, 644-660.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell Press.
- Perry, D. G., Kusel, S. J., & Perry, L. C. (1988). "Victims of peer aggression." *Developmental Psychology*, 24, 807-814.
- Pulkkinen, L., & Tremblay, R. E. (1992). "Patterns of boys' social adjustment in two cultures and at different ages: A longitudinal perspective." *International Journal of Behavioral Development*, 15, 527-553.

IDEIAS PARA CONSTRUIR RELAÇÕES POSITIVAS COM AS CRIANÇAS



Diários para diálogo: De manhã, quando as crianças chegam à sala, são convidadas a passar 10 minutos a escrever alguma coisa que lhes apeteça no seu “diário para diálogo”. As crianças são incentivadas a partilhar o que escreveram com o educador/professor, colocando os seus diários na “caixa” do educador/professor ou noutra local combinado, quando estiverem prontos para serem lidos. As crianças podem decidir se e quando querem que o educador/professor leia os diários. Chamamos a estes diários “diários para diálogo” porque muitas vezes as crianças fazem perguntas ao educador/professor às quais ele pode responder com comentários, perguntas, autocolantes ou bilhetes especiais para serem levados para casa, para os pais. A utilização do diário para diálogo permite ao educador/professor ter conversas mais pessoais com cada uma das crianças e garante também a privacidade.

Estes diários exigem que as crianças já saibam ler e escrever, mas podem ser adaptados para serem utilizados também por crianças que ainda não lêem nem escrevem. Isto pode conseguir-se se for o educador/professor a escrever no diário da criança, descrevendo alguma coisa que aconteceu nesse dia no/a jardim de infância/escola, e que os pais podem depois ler para a criança quando forem buscá-la ao fim do dia. Os pais poderão escrever no diário uma resposta da sua iniciativa ou escrever uma resposta ditada pela criança. Este procedimento incentiva uma comunicação diária estreita entre os pais, o educador/professor e a criança.



O Urso que ouve: Outra estratégia engraçada para ficar a conhecer as crianças é um “Urso que ouve”. O “Urso que ouve” (um ursinho de peluche) vai para casa todos os dias com uma criança que, nesse dia, foi um excelente ouvinte durante a aula. Quando o “Urso que ouve” está em casa de uma criança, ouve, vê e participa em tudo o que acontece com a família (pode ir a restaurantes, jogos de futebol, etc.). Os elementos da família têm de escrever no diário sobre a visita do Urso – isto é, o que o urso viu e fez enquanto lá esteve. Se a criança não souber escrever, pode ditar aos pais. No dia seguinte, a criança leva o “Urso que ouve” de volta para a escola juntamente com o diário, que é lido para todo o grupo. Trata-se de uma maneira muito eficaz de conhecer as crianças e as suas famílias, e reduz alguma pressão sobre a criança, porque a história é contada do ponto de vista do Urso. Também fomenta experiências entre os pais e a criança, que poderão ser partilhadas no/a jardim de infância/escola. Ao mesmo tempo que é divertido, recorda a todos a importância de ouvir. (Os educadores/professores devem certificar-se de que todas as crianças, em determinada altura, levam o Urso que ouve para casa.) Esta ideia pode ser alterada para responder a necessidades específicas de uma criança (por exemplo, usar um “Urso que partilha” para uma criança tímida).

Questionário aos pais – Informações importantes sobre a criança: O educador/professor pode decidir enviar questionários de interesses aos pais, no início do ano, pedindo algumas informações pessoais, como: se houve algum divórcio recente ou alguma situação de doença na família, quais são os hábitos de vida, que estratégias de disciplina utilizam os pais, qual o temperamento da criança e quais são os seus interesses particulares, o que ajuda a acalmar a criança, e quaisquer preocupações que os pais tenham em relação ao seu filho/a.



Visitas a casa: As visitas a casa no início do ano (mesmo antes do início das aulas) são uma excelente forma de conhecer as crianças e as suas famílias e de obter uma grande quantidade de informação sobre a criança e a família num curto período de tempo. Embora possa não ser viável fazer visitas a casa de todas as crianças da sala, elas poderão ter um valor inestimável para aquelas crianças com algum tipo de problema social e/ou escolar. Estas visitas podem iniciar-se com o envio de uma carta às famílias (talvez durante o Verão, para que possa saber com antecedência que crianças irão necessitar de uma preparação especial) a explicar os objetivos da visita a casa e

a pedir à criança que seja a anfitriã da visita. Deste modo, a criança terá a tarefa de decidir o que partilhar com o educador/professor quando ele aparecer e de lhe mostrar a casa.

Visitas especiais com as crianças: Uma outra forma do educador/professor conhecer as crianças fora da sala é assistir a eventos em que elas participam – jogos de basquetebol ou de futebol, recitais de música ou de dança. Este esforço revela o interesse do educador/professor e o seu empenho em desenvolver relações com as crianças. Outras opções incluem passar algum tempo individual com as crianças à hora do almoço ou juntar-se a elas numa brincadeira no recreio.



Conhecer os pais: Uma forma segura de construir relações mais próximas com as crianças é através do conhecimento dos pais. Os educadores/professores podem conhecer os pais através de algumas das estratégias que apresentámos acima, como as visitas a casa no início do ano e os questionários sobre a vida familiar. Através dos “Diários para diálogo”, o educador/professor pode fomentar a proximidade das relações com os pais. Outras estratégias que incentivam relações de apoio e colaboração com os pais podem incluir telefonemas, mensagens para casa sobre os sucessos da criança, convites aos pais para participarem em almoços informais com os educadores/professores, convites para participar na sala de aula partilhando alguma coisa (por ex., uma viagem ou uma habilidade especial), lendo para as crianças na sala, ou ajudando em alguma atividade da sala, etc.

Ver com o coração: O educador/professor coloca um grande coração vermelho no quadro e explica que este coração tem sentimentos. Explica que quando alguém nos empurra, nos tira o lápis ou diz alguma coisa má, o coração fica mais pequeno e dobra-se. Depois o professor pergunta: “Como é que podemos fazer o coração desdobrar-se?” e as crianças irão falar sobre pedir desculpa, partilhar e ajudar os outros. Quando o educador/professor verifica que isto está a acontecer, pode fazer com que o coração fique maior.



Caixa de jogos: Para incentivar a brincadeira, os educadores/professores poderão ter uma caixa especial junto da sua secretária onde guardam objetos como uma cabeleira, óculos com as órbitas aumentadas, um microfone, t-shirts engraçadas, etc. O educador/professor pode surpreender as crianças, quando elas chegam, usando alguma coisa desta caixa ou pode recorrer a ela quando a atenção das crianças está a vacilar. Por exemplo, o educador/professor pode pôr a cabeleira e tirar o microfone para anunciar uma instrução especial ou a transição para uma nova atividade. Esta brincadeira serve para manter as crianças empenhadas e, assim, continuam a aprender.

Quando os educadores/professores seguem as instruções das crianças, mostram respeito pelas suas ideias e obediência aos seus pedidos. Esta modelação da obediência a pedidos adequados feitos pelas crianças ajuda-as a tornarem-se mais obedientes perante os pedidos dos educadores/professores noutras situações. Por outro lado, contribui para a reciprocidade na relação – um equilíbrio de poder, por assim dizer. Esta reciprocidade conduz a relações mais próximas e mais significativas.

As dramatizações entre educadores/professores e as crianças são também importantes porque encorajam as crianças a adotar a perspetiva do outro. É importante incentivar esta competência para o desenvolvimento da empatia. As dramatizações também desenvolvem a criatividade das crianças.

Notas alegres: Distribuir “Notas Alegres” é outra estratégia para construir relações positivas com as crianças. Uma “Nota Alegre” consiste numa frase breve escrita pelo educador/professor e destinada à criança a comunicar-lhe o sucesso, a concretização de uma tarefa ou alguma coisa que o educador/professor gostou de ver na participação da criança na sala. As crianças podem ter uma caixa na sua carteira para guardar as suas Notas Alegres e todos os dias o educador/professor lê-as com as crianças e envia-as para casa, para os pais. Estas Notas Alegres poderão dizer algo como: “Hoje gostei de ouvir falar dos coelhinhos da Ana. Ela é boa a partilhar coisas com os colegas na sala”, ou “O Pedro hoje foi muito querido. Reparei que ajudou o Ricardo quando ele caiu no passeio”, ou “O João controlou a sua fúria e consegui falar do que sentia – está a desenvolver boas competências de autocontrolo.”





Chuva de ideias/BZZZ–Promover a responsabilidade



Divida o grupo em pequenos grupos ou em pares bzzz para partilhar estratégias que os educadores/professores utilizam para promover a responsabilidade nas crianças.

Objetivo:

Chuva de ideias/BZZZ–Mudar a reputação negativa das crianças

Divida o grupo em pequenos grupos ou em pares bzzz para partilhar estratégias que, como educador/professor, pode utilizar para mudar a reputação negativa de uma criança numa reputação mais positiva.



Objetivo:



Chuva de ideias/BZZZ–Construir relações com as crianças



No seu grupo, partilhe coisas que faz para promover relações positivas com as crianças.



Objetivo:

Chuva de ideias/BZZZ–Construir relações com os pais

Partilhe com o seu par ou grupo estratégias que utiliza para construir relações com os pais das crianças.



<p><i>Objetivo:</i></p>



Chuva de ideias/BZZZ–Estabelecimento de objetivos



Pense em possíveis barreiras que se possam colocar na construção de relações positivas com uma criança difícil e em formas de as ultrapassar. Estabeleça objetivos para si mesmo(a).

Barreiras à Construção de Relações Positivas	Formas de Ultrapassar essas Barreiras
Objetivo:	



OS ANOS INCRÍVEIS® INVENTÁRIO DE AUTORREFLEXÃO: Programa TCM

Construir relações positivas com as crianças

Data: _____ Nome do educador/professor: _____

Os educadores/professores aprendem eficazmente a partir da autorreflexão que fazem sobre a forma como gerem o seu grupo de crianças e se as estratégias que estão a utilizar funcionam ou não. A partir destas reflexões os educadores/professores podem estabelecer objetivos individuais de mudança nas suas abordagens, com a intenção de tornarem os climas de aprendizagem das suas salas o mais positivos possível. Utilize este inventário para pensar acerca das suas forças, limitações e determinar os seus objetivos pessoais de mudança.

1. Nunca 3. Ocasionalmente 5. Sempre

CONTRUIR RELAÇÕES POSITIVAS COM AS CRIANÇAS					
1. Dou as boas-vindas a cada criança com um cumprimento pessoal e positivo (e.g., uso o seu nome).	1	2	3	4	5
2. Interajo com as crianças de uma forma carinhosa, calorosa e respeitadora.	1	2	3	4	5
3. Falo de forma calma e paciente com as crianças.	1	2	3	4	5
4. Ouço as crianças e evito fazer julgamentos ou responder de forma crítica.	1	2	3	4	5
5. Dou feedback positivo, sincero e entusiástico às crianças sobre as suas ideias.	1	2	3	4	5
6. Personalizo a minha comunicação com cada criança individualmente (e.g., procuro conhecer o seu dia a dia fora do jardim de infância/escola, os seus interesses especiais, como ocupa os tempos livres e os livros e programas de TV favoritos, partilho algo de pessoal com a criança, dou relevo ao seu aniversário).	1	2	3	4	5
7. Passo um tempo especial com cada uma das crianças individualmente (e.g., no recreio, durante as refeições, em brincadeiras livres...).	1	2	3	4	5
8. Envio para casa “mensagens positivas” para os pais para os informar dos sucessos e conquistas das crianças (e.g., “notas alegres”).	1	2	3	4	5

9. Faço telefonemas positivos aos pais para partilhar os sucessos e comportamento positivo das crianças.	1	2	3	4	5
10. Transmito às crianças expectativas positivas sobre o seu sucesso e promovo nelas autodiálogo positivo.	1	2	3	4	5
11. Personalizo as necessidades, interesses e competências de cada aluno (e.g., planifico atividades ou histórias com base nos interesses especiais das crianças)	1	2	3	4	5
12. Ajudo as crianças a aprenderem a apreciar os talentos e necessidades individuais de cada uma das outras crianças.	1	2	3	4	5
13. Considero que quanto ao brincar uso uma abordagem “centrada na criança” e comporto-me como uma “audiência apreciadora”.	1	2	3	4	5
14. Evito fazer perguntas, dar ordens e corrigir, sempre que possível.	1	2	3	4	5
15. Partilho os meus sentimentos positivos quando interajo com as crianças.	1	2	3	4	5
16. Convido as minhas crianças a ajudar nas tarefas da sala e dou-lhes responsabilidades.	1	2	3	4	5
17. Ajusto as atividades para serem desenvolvimentalmente adequadas a cada criança.	1	2	3	4	5
18. Brinco com as crianças de forma a promover a modelagem, estimulação e prática guiada.	1	2	3	4	5
19. Trabalho considerando a aceitação das diferenças individuais (cultura, género, necessidades especiais) através de planificação diferenciada, seleção de materiais e livros, assim como dos assuntos discutidos.	1	2	3	4	5
20. Participo em brincadeiras de fantasia e faz de conta com as crianças.	1	2	3	4	5
Objetivos futuros para construir relações com as crianças identificadas:					

CONTRUIR RELAÇÕES POSITIVAS COM OS PAIS	
1. Planeio oportunidades para que os pais possam participar nas atividades na sala ou possam observar.	1 2 3 4 5
2. Envio regularmente para os pais cartas informativas e notas positivas sobre as crianças.	1 2 3 4 5
3. Faço regularmente um telefonema aos pais para lhes dar mensagens positivas sobre a criança.	1 2 3 4 5
4. Tenho um horário regular afixado com horas para receber os pais ou telefonemas deles	1 2 3 4 5
5. Planifico encontros com os pais, por exemplo ao fim do dia, para partilhar com eles as atividades que estamos a desenvolver na sala e para lhes dar sugestões para continuarem essas atividades em casa.	1 2 3 4 5
6. Peço aos pais ideias, materiais e apoio para desenvolver atividades na sala.	1 2 3 4 5
7. Reconheço a importância da parceria e colaboração com os pais no sentido de desenvolver laços fortes com as crianças.	1 2 3 4 5
Objetivos futuros relativamente ao envolvimento dos pais:	

Folhetos
Prevenir Problemas de Comportamento
O educador/professor pró-ativo

Workshop Um para Educadores/Professores

Sugestão de Atividades para o Mês

Fazer:

- Tente usar três sinais não verbais diferentes.
- Escolha um aluno desafiador na sua sala e estabeleça um plano de comportamento usando estratégias pró-ativas.
- Registe na folha de registo do plano de comportamento as suas estratégias e ponha-as em prática. Relate os seus sucessos no próximo workshop.
- Pratique a utilização de estratégias pró-ativas (por ex., ordens quando-então, estratégias de transição, sinais não verbais).
- Registe três formas que encontrou para estabelecer uma ligação especial com um aluno que é "invisível" e com um aluno desafiador. Registe-as na folha de registo das ligações.
- Telefone ao seu par e partilhe uma estratégia que tenha resultado consigo.

Ler:



Capítulos 1, 2 e 3 do livro Como promover as competências sociais e emocionais das crianças ou do livro Incredible Teachers.

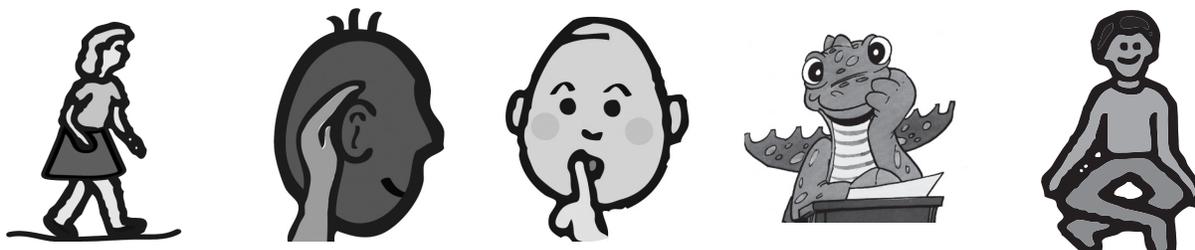


Notas

Sobre Prevenção de Problemas

- Desenvolva regras claras para a sala e discuta-as antecipadamente com as crianças.
- Tenha horários previsíveis e rotinas para gerir as transições.
- Certifique-se de que capta a atenção das crianças antes de dar instruções.
- Sente as crianças desatentas ou que se distraem facilmente perto da secretária do/a professor/a ou perto do/a professor/a.
- Esforce-se por dar ordens claras e específicas, expressas em termos positivos.
- Redirecione os alunos distraídos chamando-os pelo nome para lhes fazer uma pergunta, colocando-se ao lado deles, propondo jogos interessantes e usando sinais não-verbais.
- Use avisos positivos para lembrar o comportamento esperado em vez de afirmações negativas, quando as crianças estiverem a passar os limites.
- Preste atenção com frequência, faça elogios e incentive as crianças que estão empenhadas e a seguir as instruções.
- Seja criativo no uso de estratégias de redirecionamento – evite ordens repetidas. Em vez disso, recorra a pistas não-verbais e a atividades que envolvam os alunos.

Exemplos de Sinais Não Verbais



- Espremer uma bola imaginária (juntem)
- Levantar a mão com dois dedos afastados (pedir silêncio)
- Sala escura (acender e apagar as luzes)
- Polegar para cima (bom trabalho)
- Piscadela de olho (trabalhar com empenho)
- Som musical para transição
- Pistas visuais – como luz vermelha para silêncio absoluto, amarela para falar baixo enquanto trabalham, luz verde para jogo livre ou imagens da mão no ar em silêncio e de trabalhar com empenho.
- “Congela – dá cá mais cinco” (ouvidos à escuta, olhos no professor, pés no chão, mãos no colo, voz interior)



**Mão no ar em silêncio
na aula**

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• Porque é que não deixas isso?• Vamos arrumar• O que é que o teu casaco está a fazer ali?• Porque é que a tua mochila está ali?• Não o empurres• Porque é que o teu livro ainda está na mesa?• Estás um nojo• Pára de azucrinar o teu colega• Nunca estás pronto• Tens de a deixar em paz• A tua mesa está uma confusão• Não chores• És impossível• Pára de andar de um lado para o outro• Despacha-te• Está quieto• Porque é que estás fora do teu lugar quando te disseram para não estares?• Porque é que estás a aborrecer o teu amigo?• És parvo ou quê?	



Chuva de ideias/BZZZ–Horário da sala

Registe aqui o horário da sua sala.



Objetivo:

Chuva de ideias/BZZZ–Regras da sala

Registe aqui as regras da sua sala.



Objetivo:



Chuva de ideias/BZZZ–Sinais não verbais

Partilhe com o seu par ou grupo sinais e pistas não verbais que utiliza com as crianças.



Objetivo:

Chuva de ideias/BZZZ–Organização do espaço

Registe aqui como organiza o espaço da sua sala com o objetivo de dar às crianças as melhores oportunidades de aprendizagem.



Objetivo:

Pés no chão

Mãos no colo

Olhos na professora

Boca fechada

Ouvidos à Escuta

As Regras da Escola do Dina "Dá cá Mais Cinco"

© The Incredible Years 2009

The Incredible Years®



Prevenir Problemas – O Educador/Professor Pró-ativo Plano de Comportamento do Workshop nº1

Exemplo do Plano de Comportamento: Joana, 1º ano

Passo nº 1	Passo nº 2	Passo nº 3	Passo nº 4
<i>Comportamentos negativos na sala de aula</i>	<i>Onde e Porquê? (Avaliação funcional)</i>	<i>Comportamentos desejados (Comportamentos opostos positivos)</i>	<i>Seleção de estratégias pró-ativas & Construção de Relações</i>
Empurrar, tocar	Criança impulsiva, de temperamento desatento	Mantém as mãos junto ao corpo	Usa o cartão da regra da mão no ar em silêncio e o sinal de “dá cá mais cinco”
Fala sem pôr a mão no ar	Com o mau comportamento obtém atenção do/a professor/a e dos colegas	Levanta a mão	Senta-se perto do professor
Fala enquanto estão a ser dadas instruções		Ouve as instruções em silêncio	Dá oportunidade de se movimentar para ajudar o professor
Desinteressada, distraída		Está atenta e concentrada	Estabelece contato visual antes de dar instruções.
			Ignora as respostas bruscas e atravessadas.

Plano de Comportamento Para: _____

Passo nº 1	Passo nº 2	Passo nº 3	Passo nº 4
<i>Comportamentos negativos na sala de aula</i>	<i>Onde e Porquê? (Avaliação funcional)</i>	<i>Comportamentos desejados (Comportamentos opostos positivos)</i>	<i>Seleção de estratégias pró-ativas & Construção de Relações</i>
1.			
2.			



Plano de comportamento para: _____

Passo nº 1 Comportamentos alvo negativos	Passo nº 2 Quando e Porquê? (Avaliação funcional)	Passo nº 3 (Comportamentos opostos positivos)	Passo nº 4 Estratégias Pró-ativas e de Construção de Relações
1.			
2.			

Desenvolver um Plano Individual de Comportamento

Passo #1: Identificar comportamentos negativos na sala (escolha 1 ou 2 para começar)

Passo #2: Pergunte porque é que este mau comportamento ocorre (Avaliação funcional):

Formule uma hipótese sobre a razão pela qual a criança se porta mal. A lista de verificação que se segue irá ajudá-lo/a a compreender a criança, pensando sobre as razões pelas quais ela pode estar a portar-se mal de uma determinada maneira:

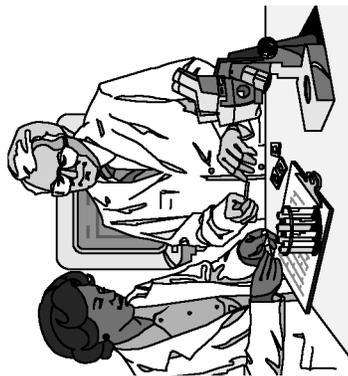
COMPREENDER O MAU COMPORTAMENTO	SIM	NÃO
<ul style="list-style-type: none">• A criança usa o mau comportamento para conseguir atenção.• A criança está a libertar frustração através do mau comportamento.• A criança não tem as competências desenvolvimentais para ter outros comportamentos.• A criança usa o mau comportamento para evitar o stress ou alguma tarefa desagradável.• A criança acha-se engraçada e acha o comportamento engraçado.• A criança não tem noção do seu comportamento.• A criança usa o mau comportamento para ter poder sobre os outros.• A criança usa o comportamento para se vingar.• A criança não aprendeu outros comportamentos Pro-sociais mais apropriados.• O ambiente familiar da criança ou a sua história passada não lhe ensinaram a prever a ou a merecer a confiança dos adultos.• A comunidade a que pertence apoia o comportamento da criança.• O comportamento da criança reflete o seu sentimento de inadaptação.		

Passo #3: Defina os comportamentos alvo desejados.

Passo #4: Selecione estratégias Pró-ativas – Vá registando os progressos!



Professores a Pensar como Cientistas



Problema da Criança

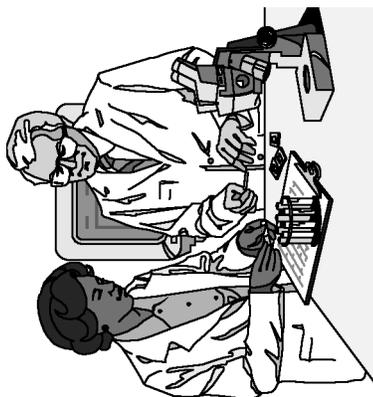
Pontos Fortes da Criança

Objetivos

Estratégias	Vantagens	Obstáculos (pensamentos, sentimentos, comportamentos consigo e outros)

Planos em Curso

Professores a Pensar como Cientistas



Problemas da
criança



Objetivos

Pontos Fortes
da Criança



Folha de registo ligações especiais

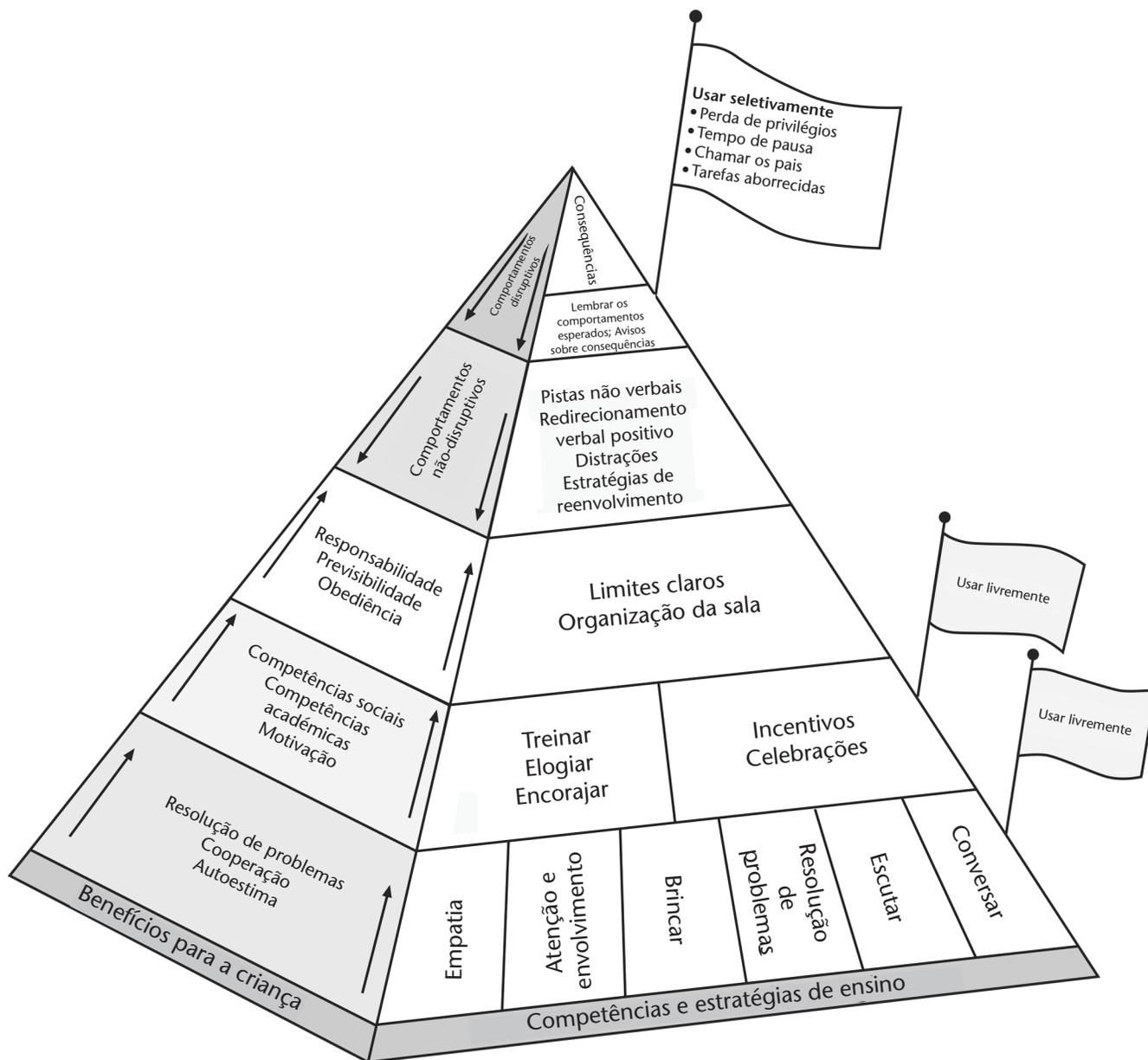
Escolha uma criança que seja, de alguma forma, desafiadora (i.e. agressiva, opositiva) ou “invisível” e registe três formas que encontrou para estabelecer uma ligação especial com essa criança.

1.

2.

3.





Pirâmide do Educador/Professor

Educador/Professor - para - pais

Boletim Informativo

Regras da sala e de casa

No jardim de infância/escola as crianças estão a aprender a como se comportar bem e estão a praticar as 5 regras da sala. Pode ajudar a aprendizagem das suas crianças comentando e elogiando-as quando vê que elas estão a cumprir uma destas regras em casa.

Peça à sua criança: “Dá cá mais cinco” (levantar a mão). Veja de quantas regras ela é capaz de se lembrar! Peça-lhe para lhe mostrar como é que cumprem essas regras, uma de cada vez.



As regras “Dá cá Mais Cinco” são:



Ouidos à Escuta: (Para lembrar as crianças para ouvirem sossegadas e prestarem atenção a quem está a falar). Elogie-as em casa quando elas estiverem a usar “ouvidos à escuta” quando os outros estão a falar.



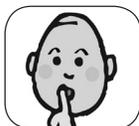
Olhos no Professor: (Para lembrar as crianças para olharem para o educador/professor e prestarem atenção). Elogie-as em casa sempre que elas estiverem a olhar para si com os seus “olhos no professor”.



Mãos no Colo: (Para lembrar as crianças para manterem as mãos no colo/corpo). Elogie-a sempre que ela mantiver as mãos no colo/corpo.



Pés Silenciosos: (Para lembrar as crianças para andarem devagar – e guardar os “pés de corrida” para o recreio). Elogie as suas crianças por usarem em casa os seus “pés silenciosos”.



Voz Interior: (Para lembrar as crianças a aprender a falar baixo e a não perturbar os outros). Elogie-as por falarem de forma educada e usarem a sua voz interior.

Registe no Boletim Informativo Pais-para-Educador/Professor as suas experiências ao falar com a sua criança sobre as regras de casa e envie esse boletim para o jardim de infância/escola pelo/a seu/ua filho/a



The
Incredible
Years

Pais- para- Educador/Professor

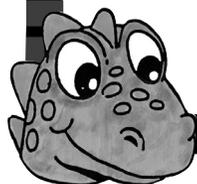
Boletim Informativo

Regras da sala e de casa

Nome da criança: _____

Registe neste boletim as suas experiências ao falar com a sua criança sobre as regras de casa e envie este boletim para o jardim de infância/escola pelo/a seu/a filho/a.

O seu filho/a também pode fazer aqui um desenho de uma das regras de casa.



**The
Incredible
Years**



OS ANOS INCRÍVEIS®
INVENTÁRIO DE AUTORREFLEXÃO: Programa TCM
Estratégias do Educador/Professor Pró-ativo

Data: _____ **Nome do educador/professor:** _____

Os educadores/professores aprendem eficazmente a partir da autorreflexão que fazem sobre a forma como gerem o seu grupo de crianças e se as estratégias que estão a utilizar funcionam ou não. A partir destas reflexões os educadores/professores podem estabelecer objetivos individuais de mudança nas suas abordagens, com a intenção de tornarem os climas de aprendizagem das suas salas o mais positivos possível. Utilize este inventário para pensar acerca das suas forças, limitações e determinar os seus objetivos pessoais de mudança.

1. Nunca 3. Ocasionalmente 5. Sempre

O Educador/Professor Pró-ativo – Regras	1	2	3	4	5
1. Defino regras claras e na positiva e estão afixadas na parede. São revistas e praticadas sempre que necessário.	1	2	3	4	5
2. Uso sinais e pistas não verbais para comunicar as regras assim como palavras (e.g., imagens de regras como levantar a mão em silêncio, voz interior, pés no chão, ouvidos à escuta).	1	2	3	4	5
3. Ensinei às crianças o sinal “Dá cá Mais Cinco” e uso-o.	1	2	3	4	5
4. Dou ordens ou faço pedidos de forma respeitadora utilizando descrições breves dos comportamentos positivos desejados (e.g., “por favor mantém as tuas mãos no colo”).	1	2	3	4	5
5. Uso ordens do tipo “Quando-então”.	1	2	3	4	5
6. Dou às crianças escolhas e redireciono-as sempre que possível.	1	2	3	4	5
7. Evito ordens negativas, correções, exigências e gritar com as crianças.	1	2	3	4	5
8. Antes de dar uma ordem asseguro-me que tenho a atenção da criança.	1	2	3	4	5
9. Redireciono crianças que não estão envolvidas chamando-as pelo seu nome e colocando-lhes uma questão, aproximando-me delas, fazendo um jogo interessante e usando sinais não verbais.	1	2	3	4	5

10. Dou frequentemente atenção positiva, elogios e encorajamento às crianças que estão envolvidas e que cumprem as ordens.	1	2	3	4	5
11. Falo com os pais sobre as regras e horários da sala e envio para casa Mensagens Professor-para-Pais.	1	2	3	4	5

Objetivos futuros relativamente às regras:

O educador/professor pró-ativo - Horários					
1. As rotinas e horários da minha sala são consistentes, previsíveis e permitem ao mesmo tempo flexibilidade.	1	2	3	4	5
2. Afixo os horários da sala na parede de forma a que fiquem visíveis para as crianças, os pais e visitantes.	1	2	3	4	5
3. Imagens/pistas visuais são utilizadas para indicar diferentes atividades no horário (e.g., hora do círculo, hora do jogo livre, lavar os dentes ou as mãos, recreio, almoço).	1	2	3	4	5
4. O meu horário da sala alterna atividades ativas e vigorosas (atividades no exterior ou livres) com atividades menos ativas (hora do conto).	1	2	3	4	5
5. Existe um equilíbrio entre as atividades dirigidas pelo educador/professor e as dirigidas pela criança.	1	2	3	4	5
6. Tenho um sistema montado para as crianças poderem escolher entre diferentes áreas durante o tempo de atividades livres (cartões para usarem nas áreas de jogos de construção, área da cozinha, área de leitura).	1	2	3	4	5

7. A minha Hora do Círculo está planeada para não ocupar mais de 20 minutos.	1	2	3	4	5
8. As minhas atividades na Hora do Círculo envolvem muitas respostas ativas por parte das crianças (e.g., cantar e movimento, estiramientos, segurar cartões de pistas/sinais, respostas verbais de grupo, dramatização com bonecos) de forma a encorajar um elevado nível de envolvimento.	1	2	3	4	5
9. Brincar livre ou nos “cantinhos” é a atividade mais demorada durante o tempo de brincar – dando à criança tempo para escolher os brinquedos/materiais, brincar e arrumar.	1	2	3	4	5

Objetivos futuros no que se refere aos horários:

O educador/professor pró-ativo - Transições					
1. Evito transições desnecessárias e mantenho o tempo de espera no mínimo possível.	1	2	3	4	5
2. Ensino sistematicamente às crianças as minhas expectativas relativamente às transições.	1	2	3	4	5
3. Aviso as crianças antes de uma transição ter lugar e as transições são feitas de forma calma.	1	2	3	4	5
4. Uso um sinal/pista consistente para assinalar uma transição (e.g., campainha, cantiga, palmas, acender e apagar as luzes).	1	2	3	4	5

5. Uso imagens/sinais visuais e sons para assinalar o horário, cartões de transição, fita colada no chão para fazerem a fila, área de descanso, imagens para atividades diárias .	1	2	3	4	5
6. Início a atividade Hora do Círculo quando algumas crianças estão prontas para começar e não espero por todas.	1	2	3	4	5

Objetivos futuros em relação às transições:

O educador/professor pró-ativo – Organização da sala e ambiente					
1. A minha sala está bem equipada com uma grande variedade de brinquedos e materiais de forma a que crianças com diferentes níveis de desenvolvimento tenham sempre com que brincar.	1	2	3	4	5
2. A minha sala está organizada em “áreas de aprendizagem” e o número de crianças que pode estar em cada área está bem definido com sinais não verbais de quantas crianças são permitidas (e.g., gancho para pendurarem os nomes; pins para colocarem na roupa).	1	2	3	4	5
3. Coloquei etiquetas com sinais visuais nas estantes mais baixas para ajudar as crianças a encontrarem e a arrumarem os materiais.	1	2	3	4	5
4. Tenho brinquedos que promovem a interação social em todas as “áreas de aprendizagem” (e.g., bonecos, carros, puzzles de chão grandes, jogos de jogar à vez).	1	2	3	4	5
5. Tenho implementado um plano de rotatividade sistemático para aumentar a novidade e a curiosidade (e.g., a mesa de bolhas ou de areia só estão disponíveis em determinadas alturas).	1	2	3	4	5
6. Na minha sala existem sinais visuais que indicam às crianças se uma área de atividade está aberta ou fechada (e.g., sinal de stop, um pano a cobrir a mesa de areia ou o computador).	1	2	3	4	5

7. Tenho materiais adaptados para crianças com limitações motoras (e.g., lápis maiores, papel, etc.) e com estabilizadores para uma melhor manipulação (colar à mesa, quadro de velcro, tabuleiros).	1	2	3	4	5
8. Tenho sinais visuais dispostos pela sala para recordar às crianças as competências visadas (e.g., partilhar, ajudar, trabalho em equipa).	1	2	3	4	5
9. Na minha sala existe um espaço físico grande delimitado para a atividade Hora do Círculo e as crianças sentam-se em almofadas ou tapetes.	1	2	3	4	5
10. Preparo os materiais para as atividades de pequeno grupo para estarem prontos a serem usados antes de as crianças chegarem à sala.	1	2	3	4	5
11. Planeio atividades de cooperação para todos os dias (e.g., colagens em grupo, livros para o grupo, cozinhar etc.).	1	2	3	4	5
12. As crianças estão sempre visíveis. As estantes são baixas.	1	2	3	4	5
13. Coloco perto de mim as crianças desatentas ou que se distraem facilmente.	1	2	3	4	5

Objetivos futuros em relação à organização da sala e planificação:

Nome do Dinamizador: _____

Folhetos
A Importância da Atenção, Treino e Elogio do
Educador/Professor

Workshop Dois para Educadores/Professores

Atividades sugeridas para o mês

Fazer:

- Pratique o treino com crianças e seja um “público elogioso”. Usar “as capacidades de representação orientadas da criança” e fazer comentários descritivos sobre as interações das crianças que incluem: competências escolares (e.g., pensar bem, planejar cuidadosamente, números, formas, etc.), competências de amizade (e.g., ajudar, esperar, partilhar, esperar pela vez, ser amigável, pedir ajuda) e sentimentos (e.g., estar calmo, ser paciente, mostrar-se satisfeito ou orgulhoso, gostar da companhia de alguém).
- Escolha uma ou duas crianças com comportamentos mais desafiadores e experimente melhorar os seus elogios pelos comportamentos sociais que acabou de identificar. (e.g., partilhar, usar palavras, ajudar)
Escreva na “Folha de Registo: Elogios”, cinco maneiras de usar o elogio e o incentivo. Traga para o próximo workshop.
- Escolha uma criança desafiadora da sua sala e estabeleça um plano de melhoria dos seus elogios por comportamentos sociais positivos que tenha identificado. Escreva na folha de trabalho do plano de comportamento as suas estratégias e experimente-as. Dê início a uma bolha de auto-encorajamento para várias crianças que estão a esforçar-se para fazer algumas mudanças nas suas interações com os seus colegas. Traga um exemplo para o próximo workshop.
- Telefone ao seu par e partilhe alguma coisa que resultou!

Ler:



Capítulo 4 do livro *Como Promover Competências Sociais e Emocionais das crianças* ou Capítulos 4 e 5 do livro *Incredible Teachers*

Durante a Hora do Círculo, lembre-se de elogiar aqueles que estão sentados em silêncio, mas não diga nada aqueles que ainda não estão no círculo. Use frequentemente o elogio de proximidade para fazer com que as crianças desatentas voltem a trabalhar.

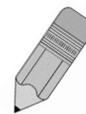
Notas

Sobre Atenção Encorajamento e Elogios

- Estabeleça contato visual, aproxime-se e sorria para a criança.
- Descreva o comportamento e seja específico nos elogios que fizer.
- Elogie com sinceridade e entusiasmo e de formas variadas. Transforme o elogio numa grande coisa.
- Quando o comportamento desejado ocorrer, elogie-o imediatamente.
- Combine elogios verbais e afeto físico.
- Não espere que o comportamento seja perfeito para elogiar.
- Elogie as crianças individualmente, a sala toda ou pequenos grupos.
- Use os elogios de forma consistente e com frequência, especialmente quando uma criança está a aprender um novo comportamento pela primeira vez. Lembre-se, é a forma mais consistente de reconhecimento positivo que pode dar a uma criança.
- As crianças desatentas, que se distraem com muita facilidade, que são opositivas precisam de atenção frequente e de elogios sempre que se comportam de forma adequada.
- Elogie as crianças de acordo com os objetivos comportamentais individuais que tem para elas – incluindo comportamentos académicos e sociais.
- Não fique sentado atrás da secretária durante o trabalho independente; circule pela sala dando reconhecimento aos comportamentos positivos.
- Se estiver a trabalhar com um pequeno grupo de crianças ou com uma criança individualmente, levante os olhos a cada 3-4 minutos e controle as crianças que estão a trabalhar autonomamente. Tire um momento para fazer um comentário sobre o seu comportamento positivo.
- Quando der uma ordem, procure pelo menos duas crianças que estejam a cumpri-la – diga os seus nomes e volte a formular a ordem, elogiando o facto de elas estarem a cumpri-la.
- Desenvolva um plano concreto para se lembrar de fazer elogios consistentes, como um autocolante no relógio, moedas nos bolsos, um temporizador, etc.
- Concentre-se nos esforços das crianças para aprenderem, e não apenas nos resultados.
- Concentre-se nos seus pontos fortes e em áreas a melhorar.
- Mostre que acredita nas capacidades das crianças.
- Expresse o que sente sobre o comportamento e o efeito positivo da ação.
- Não compare uma criança com outra (nem com um familiar).
- Use palavras de reconhecimento escritas, “notas alegres”, i.e. telegramas de aprovação para a criança.



Chuva de ideias/BZZZ – Autoelogio do educador/professor



Registe aqui possíveis autoelogios que possa usar para se encorajar a si mesmo como educador/professor.



Autoelogios Positivos

Estou a fazer um bom trabalho ao manter-me calmo e respeitador...

Fiz bem em aumentar o número de elogios que dou às crianças.



Objetivo:

Comprometo-me a parar com as críticas que faço a mim mesmo(a) e a encontrar algo que faça bem todos os dias enquanto educador/professor.

Chuva de ideias/BZZZ – Previsões positivas

Faça uma chuva de ideias com o seu par sobre frases de previsões positivas. Lembre-se de incluir elogios para a persistência e paciência no processo de aprendizagem das crianças.



Frases de Previsões Positivas

Exemplo:

“Se continuares a praticar a leitura aposto que qualquer dia vais ser capaz de ler uma página sozinha.”

Objetivo:

Comprometo-me a usar frases de previsões positivas _____ vezes esta semana durante _____ minutos, com as seguintes crianças: _____



Chuva de ideias/BZZZ – Elogios específicos

Pense em palavras que usa para elogiar as crianças 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! Leste tão bem essa página!



Não se esqueça de ir recheando a sua conta bancária

Objetivo:

Comprometo-me a aumentar o número de elogios que faço às crianças para _____ por hora. Os comportamentos que vou elogiar incluem: (por e.g., partilhar _____)

Chuva de ideias/BZZZ – Educadores/Professores elogiam os Pais

Pense em formas de elogiar os pais sobre os sucessos da criança no jardim de infância/escola. Escreva o seu plano em baixo.



Objetivo:

Comprometo-me a usar elogios com os pais _____ vezes esta semana durante _____ minutos, com os pais das seguintes crianças:



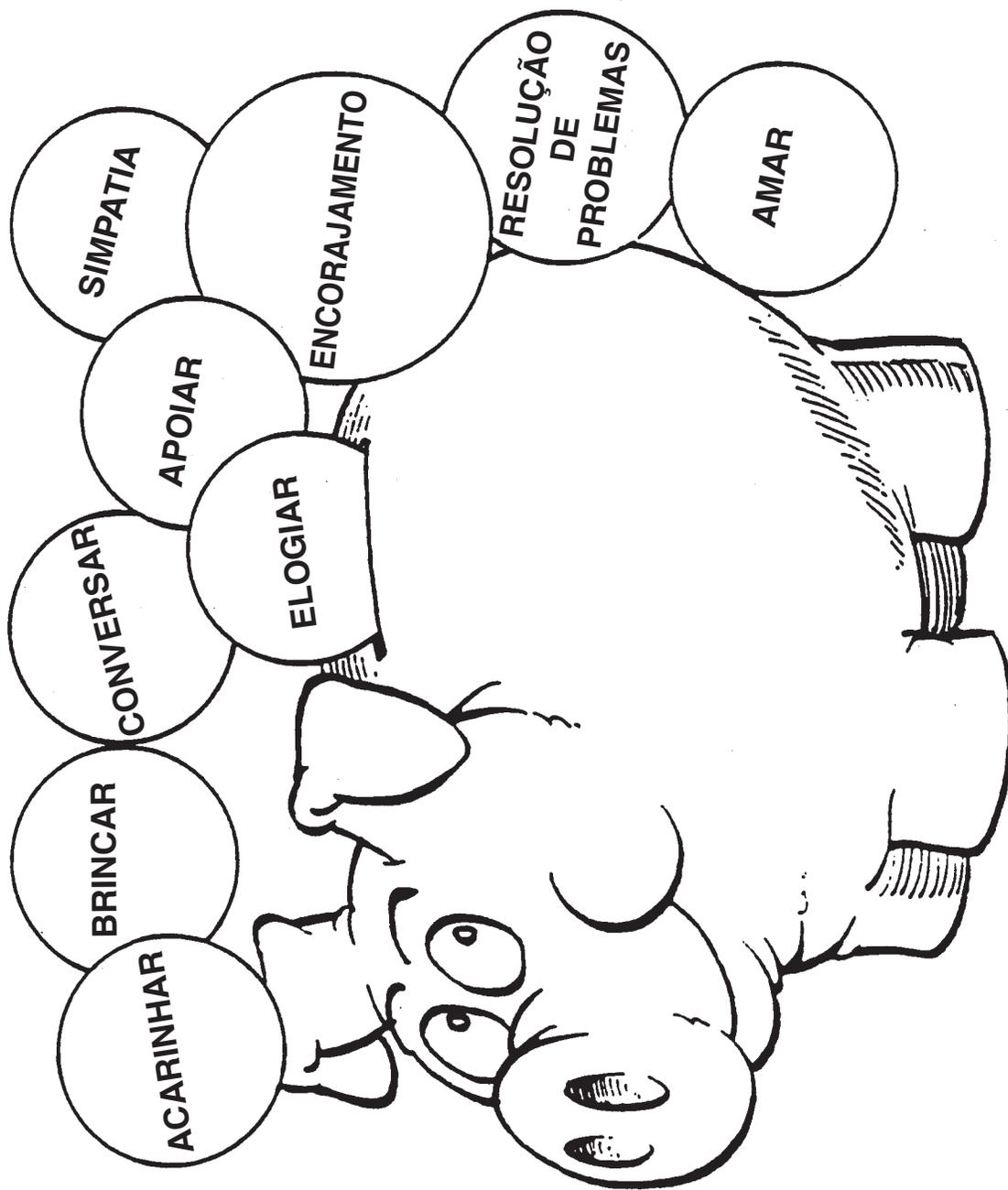
Chuva de ideias/BZZZ – Palavras de encorajamento

Registe em baixo algumas palavras de encorajamento que possa usar com as crianças para as ajudar a não desistir e a continuarem a tentar – mesmo que a tarefa seja difícil.

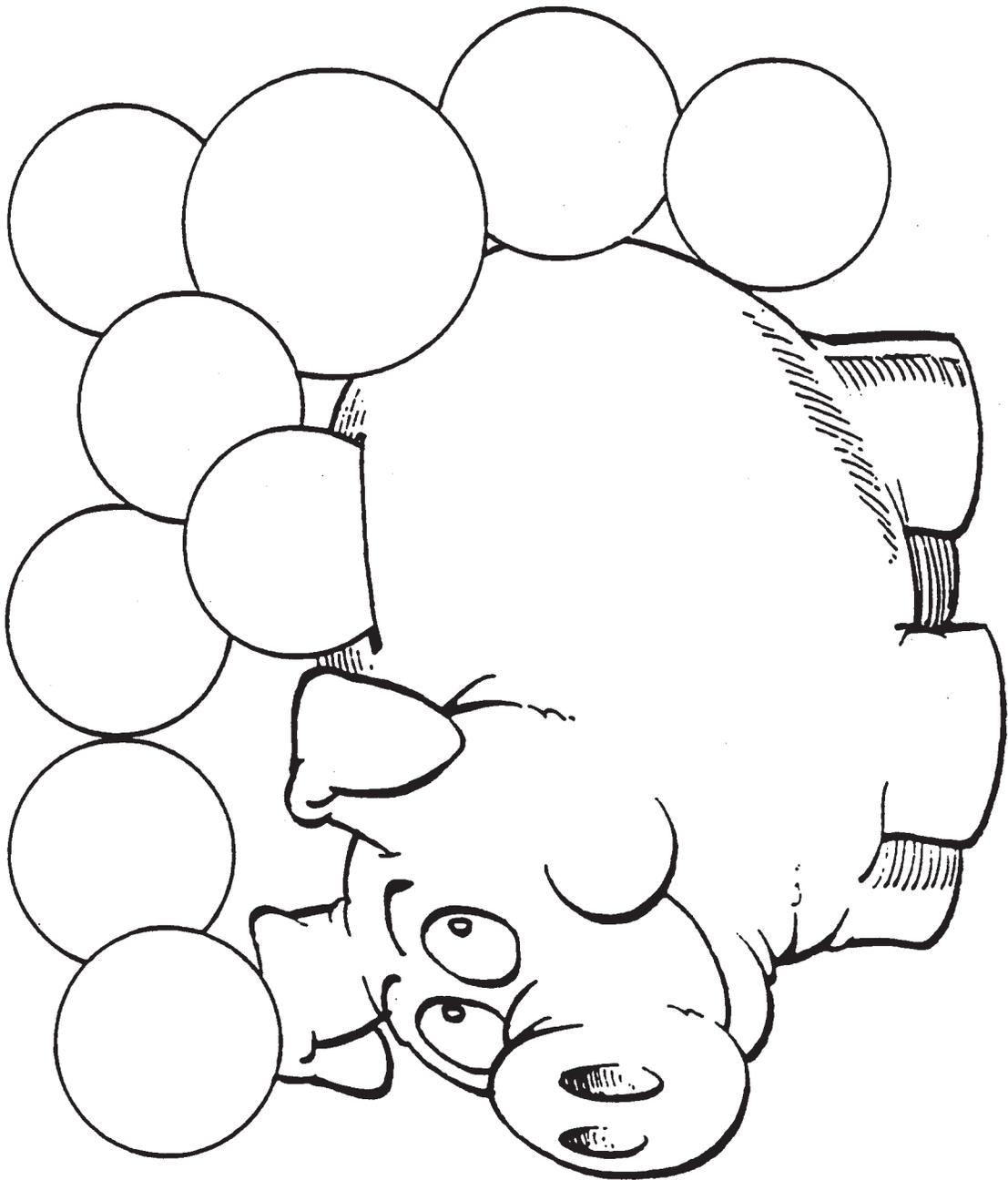


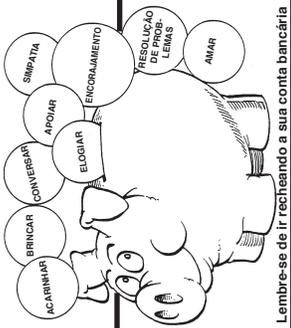
Objetivo:

Comprometo-me a usar mais palavras de encorajamento _____ vezes esta semana com as seguintes crianças:



Lembre-se de ir recheando a sua conta bancária





Atividades De Sala Sugeridas Pelo(a) Educador(a)/Professor(a)



FOLHA DE REGISTO: ELOGIO E ENCORAJAMENTO

	Data	Hora	Número de Elogios e Exemplos de Expressões de Elogio	Tipos de comportamento da criança elogiados	Resposta da criança

Exemplos de Comportamentos Para Elogiar e Encorajar

- Partilhar
- Falar educadamente
- Obedecer às ordens do educador/professor e seguir instruções
- Cooperar no recreio
- Prestar atenção e ouvir o educador/professor
- Levantar a mão em silêncio para responder ou fazer uma pergunta
- Resolver um problema difícil
- Ouvir outra criança
- Ser persistente numa tarefa escolar difícil (esforçar-se)
- Pensar bem antes de responder
- Reparar em alguma coisa positiva noutro membro da sala (felicitar)
- Manter as mãos junto ao corpo
- Cooperar com os outros numa atividade de grupo
- Arrumar os materiais da sala
- Andar devagar no corredor
- Fazer os trabalhos de casa a tempo e horas
- Dar a vez aos outros
- Ser atencioso
- Ser paciente
- Ajudar outra criança
- Manter-se calmo e controlado numa situação de conflito

Exemplos de Formas de Elogiar e Encorajar

"Fazes um excelente trabalho de..."

"Aprendeste a..."

"Gosto que tu..."

"Deves sentir-te orgulhoso por..."

"Boa ideia para..."

"Fizeste um bom trabalho de..."

"Vê como o _____ melhorou em..."

"Esforçaste-te tanto a..."

"Repara como ele/ela fez tão bem..."

"É uma forma criativa de..."

"Uau, que trabalho fantástico fizeste a..."

"Está certo, é uma boa maneira de..."

"Estou tão feliz por teres..."

"Agrada-me muito que tu..."

"Cresceste porque..."

"Consegues resolver problemas porque..."

"Bem pensado..."

"Obrigado por..."

"Que bom trabalho de..."

"Ei, estás mesmo a pensar; tu..."

"Fantástico, parece mesmo..."

"Estás a fazer exatamente o que o professor te pediu."

"Caramba! Este... foi um ótimo trabalho de equipa."

"Muito bem por..."

"Batam nas costas por..."

"Lindo! Excelente! Fantástico! Ótimo! Fabuloso! Espetacular! Criativo!"

"Dá cá mais cinco por..."

Checklist para a Avaliação Funcional Individual do Plano de Comportamento

Passo #1: Identificar comportamentos negativos na sala (escolha 1 ou 2 para começar)

Passo #2: Pergunte porque é que este mau comportamento ocorre (Avaliação funcional):

Formule uma hipótese sobre a razão pela qual a criança se porta mal. A lista de verificação que se segue irá ajudá-lo/a a compreender a criança, pensando sobre as razões pelas quais ela pode estar a portar-se mal de uma determinada maneira:

COMPREENDER O MAU COMPORTAMENTO	SIM	NÃO
<ul style="list-style-type: none">• A criança usa o mau comportamento para conseguir atenção.• A criança está a libertar frustração através do mau comportamento.• A criança não tem a competências desenvolvimentais para ter outros comportamentos.• A criança usa o mau comportamento para evitar o stress ou alguma tarefa desagradável.• A criança acha-se engraçada e acha o comportamento engraçado.• A criança não tem noção do seu comportamento.• A criança usa o mau comportamento para ter poder sobre os outros.• A criança usa o comportamento para se vingar.• A criança não aprendeu outros comportamentos pro-sociais mais apropriados.• O ambiente familiar da criança ou a sua história passada não lhe ensinaram a prever a ou a merecer a confiança dos adultos.• A comunidade a que pertence apoia o comportamento da criança.• O comportamento da criança reflete o seu sentimento de inadaptação.		

Passo #3: Defina os comportamentos alvo desejados.

Passo #4: Selecione estratégias

Pró-ativas – Vá registando os progressos!



Reforçar as Competências Prosociais - Atenção, Elogios e Estímulos

Plano de Comportamento do Workshop nº 2



Exemplo de Plano de Comportamento: Joana, 1º Ano

Passo nº 1	Passo nº 3	Passo nº 4	Passo nº 5
Comportamentos Negativos na Sala de Aula	Comportamentos Desejados (Oposto Positivo)	Estratégias Pró-ativas Seleccionadas	Elogios e Estímulos
Dá cotoveladas, toca	Mantém as mãos junto ao corpo	Senta-se perto do professor	Chama a criança e elogiá-la
Fala sem levantar a mão	Levanta a mão	Dá oportunidade de se movimentar para ajudar o professor	Quando a mão está levantada em silêncio
Fala enquanto são dadas instruções	Ouve as instruções em silêncio	Estabelece contato visual antes de dar instruções.	Treinar e elogiar a criança por se focar na tarefa e ouvir
Alheamento das tarefas, distração	Está atenta e concentrada	Dá orientações positivas (quando distraída)	Telefonar aos pais para os informar acerca do comportamento positivo
		Usa o cartão da regra/pista da mão levantada em silêncio e o sinal de "dá cá mais cinco"	Usa o treino de persistência nos momentos de atividades em pequeno grupo

Plano de Comportamento Para: _____

Passo nº 1	Passo nº 3	Passo nº 4	Passo nº 5
Comportamentos Negativos na Sala de Aula	Comportamentos Desejados (Oposto Positivo)	Estratégias Pró-ativas Seleccionadas	Elogios e Estímulos
1.			
2.			

Ver o Plano de Comportamento do Workshop #1 (Programa 3) para o Passo #2



Plano de Comportamento Para: _____

	Passo nº 1: Comportamentos Alvo Negativos	Passo nº 2: Comportamentos Desejados (Comportamentos Opostos Positivos)	Passo nº 3: Estratégias Pró-ativas Seleccionadas & de Construção de Relações	Passo nº 4: Elogios & Estímulos
1.				
2.				
3.				

A Minha Bolha de Auto-Encorajamento



A Minha Bolha de Auto-Encorajamento

Sou bom a resolver problemas.
Sou bom a matemática.
Posso enfrentar um problema e resolvê-lo.
Eu não desisto.
Sou capaz de lidar com um problema.
Sou capaz de me acalmar.
Sou bom a partilhar.
Sou capaz de esperar.
Sou muito prestável.
Sou uma pessoa amigável.
Sou bom com as palavras.
Ignoro os ruídos à minha volta.
Vou para o meu lugar sem que me peçam.
Faço o que é melhor para mim.
Sou incrivelmente corajoso.
Adoro partilhar as minhas coisas.
Sou um bom líder.



Treinar Crianças em Jogos de Cooperação com Pares

Junte as crianças e os seus colegas quando estiverem a brincar e “treine-lhes” as boas capacidades notando e comentando os seus esforços cooperativos. Por exemplo:

Fazer sugestões: “Uau, essa sugestão foi muito útil para o teu amigo.”

Expressar sentimentos positivos: “Essa é uma forma simpática de mostrar como te estás a sentir.”

Esperar: “Excelente! Esperaste pela tua vez e deixaste-o ir primeiro, mesmo querendo ser o primeiro.”

Pedir permissão: “É muito simpático perguntares-lhe primeiro se ele quer fazer isso.”

Elogiar: “Que elogio simpático. Vejo que ela se sente bem.”

Esperar pela vez: “Deste-lhe a vez – que bom.”

Partilhar: “Estão a fazer isso juntos. Estou a ver que são uma equipa.”

Concordar: “Concordaste com a sugestão dela – que coisa tão simpática.”

Usar um toque suave: “Estás a tocá-lo gentil e suavemente. Isso é simpático.”

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

Preocupar-se: “Vejo que te importas mesmo com as ideias e os pontos de vista dela. És um menino atencioso.”

Resolver problemas: “Vocês os dois resolveram esse problema de uma forma calma. Parece que se sentem bem com isso.”

Ser educado: “Vocês foram tão educados na forma como lhe pediram para esperar – foi muito simpático da vossa parte.”

FACILITAR A APRENDIZAGEM ACADÊMICA DAS CRIANÇAS: O EDUCADOR/PROFESSOR COMO “TREINADOR ACADÊMICO”



Os “comentários descritivos” são uma forma poderosa de fortalecer as competências acadêmicas, emocionais e sociais das crianças. Encontra a seguir uma lista de conceitos e comportamentos acadêmicos que podem ser comentados quando estiver a brincar com uma criança. Use esta lista para praticar a descrição de conceitos acadêmicos.

COMPETÊNCIAS ACADÊMICAS	EXEMPLOS DE COMENTÁRIOS
<p>____ Cores</p> <p>____ Sequência numérica</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Tu tens o carro vermelho e o camião amarelo” • “Estão um, dois, três dinossauros na fila” • “Agora o lego quadrado está encaixado no lego redondo”
<p>____ Formas</p> <p>____ Tamanhos: (comprido, curto, alto, menor do que, maior que etc).</p> <p>____ Posições: (em cima, em baixo, ao lado, perto de, no cimo de, atrás de, etc.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Esse comboio é mais comprido do que o camião” • “Estás a pôr o parafuso pequeno no círculo correto” • “O bloco azul está junto ao quadrado amarelo, e o triângulo roxo está no cimo do retângulo vermelho comprido”
<p>____ Esforço</p> <p>____ Atenção, concentração</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Estás a fazer um grande esforço para fazer esse puzzle e a pensar onde é que essa peça encaixa” • “Tens tanta paciência e não desistes de tentar todas as formas para encaixar essa peça”
<p>____ Persistência, Paciência</p> <p>____ Seguir as orientações dos pais</p> <p>____ Resolução de problemas</p> <p>____ Tentar de novo</p> <p>____ Ler</p> <p>____ Competências de pensamento</p> <p>____ Ouvir</p> <p>____ Trabalhar no duro/ trabalho melhor</p> <p>____ Independência</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Fizeste exatamente aquilo que eu te pedi para fazer e como te disse. Tu ouviste com atenção” • “Tu estás a esforçar-te imenso para conseguires resolver o problema e a encontrar uma solução para fazeres um barco” • “Tu conseguiste resolver tudo isso sozinho”

FACILITAR A APRENDIZAGEM EMOCIONAL DAS CRIANÇAS: O EDUCADOR/PROFESSOR COMO “TREINADOR EMOCIONAL”



Descrever os sentimentos/emoções das crianças é uma forma poderosa de fortalecer a literacia emocional das crianças. Quando as crianças adquirem a linguagem emocional, ficam mais capazes de autorregular as suas emoções porque podem dizer-lhe como se sentem. Encontra a seguir uma lista de emoções/sentimentos que podem ser comentados quando estiver a brincar com uma criança. Use a lista para praticar a descrição de emoções da criança.

SENTIMENTOS/LITERACIA EMOCIONAL	EXEMPLOS DE COMENTÁRIOS
<p>_____ Contente</p> <p>_____ Frustrado</p> <p>_____ Calmo</p> <p>_____ Orgulhoso</p> <p>_____ Excitado</p> <p>_____ Satisfeito</p> <p>_____ Triste</p> <p>_____ Útil</p> <p>_____ Preocupado</p> <p>_____ Confiante</p> <p>_____ Paciente</p> <p>_____ Divertido</p> <p>_____ Invejoso</p> <p>_____ Desculpar/Perdoar</p> <p>_____ Cuidadoso</p> <p>_____ Curioso</p> <p>_____ Zangado</p> <p>_____ Furioso</p> <p>_____ Interessado</p> <p>_____ Embaraçado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Isso é frustrante e tu manténs-te calmo e vais tentar de novo” • “Pareces orgulhoso desse desenho” • “Pareces confiante ao ler essa história” • “És tão paciente. Apesar de já ter caído duas vezes, tu continuas a tentar ver como o podes fazer mais alto. Deves sentir-te satisfeito contigo mesmo por seres tão paciente” • “Parece-me que te estás a divertir a brincar com o teu amigo, e ele parece estar a gostar de fazer isso contigo.” • “És muito curioso. Estás a tentar todas as maneiras que pensas que podes conseguir.” • “Tu estás a desculpar o teu amigo porque sabes que foi um erro.”

Modelar “autodiálogo emocional” e partilha de sentimentos/emoções

- “Estou orgulhoso de ti por resolveres esse problema.”
- “Estou mesmo a divertir-me a brincar contigo.”
- “Eu estava com medo que isto caísse tudo, mas tu foste cuidadoso e paciente e o teu plano resultou.”

FACILITAR A APRENDIZAGEM SOCIAL DAS CRIANÇAS: O EDUCADOR/PROFESSOR COMO “TREINADOR DE COMPETÊNCIAS SOCIAIS”



Descrever e estimular comportamentos de amizade entre as crianças é uma forma poderosa de fortalecer a competência social das crianças. As competências sociais são os primeiros passos para se construírem amizades duradouras. Encontra a seguir uma lista de competências sociais que pode comentar quando estiver a brincar com uma criança ou quando a criança estiver a brincar com um amigo. Use a lista para praticar o treino das competências sociais.

COMPETÊNCIAS SOCIAL/ AMIZADE	EXEMPLOS DE COMENTÁRIOS
<input type="checkbox"/> Ajudar <input type="checkbox"/> Partilhar <input type="checkbox"/> Trabalho de equipa <input type="checkbox"/> Usar uma voz meiga (falar baixo, educado)	<ul style="list-style-type: none"> • “Vocês são tão amigos. Estás a partilhar os teus blocos com o teu amigo e a esperar pela tua vez.” • “Vocês estão os dois 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"/> Esperar pela sua vez <input type="checkbox"/> Pedir <input type="checkbox"/> Negociar	<ul style="list-style-type: none"> • “Tu ouviste o pedido do teu amigo e seguiste a sugestão dele. Isso é ser mesmo amigo.” • “Esperaste e pediste primeiro autorização para usar isso. O teu amigo ouviu-te e partilhou.” • “Vocês estão a jogar à vez. Isso é o que os bons amigos fazem uns pelos outros.”
<input type="checkbox"/> Esperar <input type="checkbox"/> Aceitar sugestões de um amigo <input type="checkbox"/> Fazer uma sugestão <input type="checkbox"/> Fazer um elogio <input type="checkbox"/> Usar toque suave e gentil <input type="checkbox"/> Pedir autorização para utilizar algo que um amigo tenha <input type="checkbox"/> Resolução de problemas <input type="checkbox"/> Cooperar <input type="checkbox"/> Ser generoso <input type="checkbox"/> Incluir os outros <input type="checkbox"/> Pedir desculpa/perdoar	<ul style="list-style-type: none"> • “Fizeste uma sugestão muito simpática. E o teu amigo fez o que tu lhe sugeriste. Isso é ser mesmo amigo.” • “Tu estás a ajudar o teu amigo a construir a sua torre.” • “Estás a ser cooperante ao partilhar.” • “Ambos resolveram o problema de como encaixar esses blocos. Isso foi uma boa solução.”
Estimular <ul style="list-style-type: none"> • “Olha o que o teu amigo conseguiu fazer. Achas que lhe podes fazer um elogio? (elogie a criança se ela tentar fazer este elogio) • “Fizeste isso sem querer. Achas que podes pedir desculpa ao teu amigo?” 	Modelar comportamentos de amizade <ul style="list-style-type: none"> • O educador/professor modela como se espera, se faz as coisas à vez, se ajuda, se agradece, e ensina também às crianças essas competências sociais.

Educador/Professor - para - pais

Boletim Informativo

Encorajar a Persistência e Paciência do/a seu/sua Filho/a

Todas as crianças pequenas têm períodos de atenção curtos e distraem-se com facilidade. Quando entram para jardim de infância ou para escola há cada vez mais exigência para elas ouvirem, estarem concentradas e trabalharem longos períodos de tempo em tarefas escolares. Pode ajudar a apoiar o aumento da atenção do/a seu/sua filho/a e da persistência dele/a numa tarefa difícil comentando, descrevendo e “treinando-o/a” quando repara que ele/a está a ter um dos seguintes comportamentos:

Manter-se atento: Descreva e elogie o comportamento do/a seu/sua filho/a sempre que reparar que ele/a está concentrado, a dar atenção ou focado quando está a tentar resolver um problema (e.g. completar um puzzle difícil, tentar ler ou escrever, ou aprender algo novo). Pode dizer, por exemplo: “Tu estás mesmo a olhar para essas letras todas e a manter-te concentrado”. Ou “Tu estás a tentar diferentes maneiras de resolver esse problema. Estás mesmo a esforçar-te.”

Ser paciente: Dê nome às emoções do/a seu/sua filho/a sempre que notar que ele/a está calmo/a ou a ser paciente. “Isso é mesmo frustrante para fazer e tu continuas a tentar outra vez. Estás mesmo a ser paciente e a manter-te calmo/a. Eu acho que vais conseguir fazer isso.”

Registe no Boletim de Comunicação Pais-para-Educador/Professor as suas experiências em “treinar” a persistência do/a seu/sua filho/a na execução de uma tarefa difícil e de como se mantém calmo/a e envie esse boletim de volta para o jardim de infância/escola pelo/a sua filho/a.



Pais - para - Educador/Professor Boletim Informativo

Encorajar a Persistência e Paciência do/a seu/sua Filho/a

Nome da criança: _____

Registe neste boletim as suas experiências em "treinar" a persistência do/a seu/sua filho/a na execução de uma tarefa difícil e de como se mantém calmo/a e envie este boletim de volta para o jardim de infância/escola pelo/a seu/sua filho/a.

Exemplo: O Frederico mantém-se calmo e continua a tentar e a pensar em outras formas de completar o puzzle.





OS ANOS INCRÍVEIS®

INVENTÁRIO DE AUTORREFLEXÃO: Programa TCM A atenção, treino, encorajamento e elogio do educador/professor

Data: _____ **Nome do educador/professor:** _____

Os educadores/professores aprendem eficazmente a partir da autorreflexão que fazem sobre a forma como gerem o seu grupo de crianças e se as estratégias que estão a utilizar funcionam ou não. A partir destas reflexões os educadores/professores podem estabelecer objetivos individuais de mudança nas suas abordagens, com a intenção de tornarem os climas de aprendizagem das suas salas o mais positivos possível. Utilize este inventário para pensar acerca das suas forças, limitações e determinar os seus objetivos pessoais de mudança.

1. Nunca 3. Ocasionalmente 5. Sempre

ATENÇÃO, ELOGIO, & ENCORAJAMENTO					
1. Uso elogios específicos com afeto positivo – aproximo-me da criança, sorrio e estabeleço contacto visual. Dou o elogio imediatamente a seguir ao comportamento ter ocorrido.	1	2	3	4	5
2. Dou mais atenção a comportamentos sociais positivos que a comportamentos inapropriados (proporção 5:1).	1	2	3	4	5
3. Faço elogios sinceros e entusiastas às crianças mais difíceis quando se comportam de forma apropriada.	1	2	3	4	5
4. Identifiquei comportamentos positivos que quero elogiar imediatamente e dar atenção quando ocorrem com todas as crianças.	1	2	3	4	5
5. Identifiquei os comportamentos “positivos opostos” que quero elogiar em crianças identificadas com problemas de comportamento.	1	2	3	4	5
6. Uso o “elogio proximal” de forma estratégica (e.g., elogio uma criança pelo comportamento que quero que uma criança que está próxima tenha).	1	2	3	4	5
7. Empenho-me para dispor de um tempo especial para promover relações mais positivas com os pares em crianças que estão desligadas ou isoladas.	1	2	3	4	5
8. Modelo autodiálogo positivo e também elogio outros educadores/professores ou adultos que estão na sala.	1	2	3	4	5
9. Faço telefonemas positivos aos pais para os elogiar pelos sucessos e comportamento positivo das crianças.	1	2	3	4	5

10. Transmito às crianças expectativas positivas sobre o seu sucesso e promovo nelas autodiálogo positivo.	1	2	3	4	5
11. Ajudo as crianças a aprenderem a elogiarem-se umas às outras e faço a Hora do Círculo dos elogios	1	2	3	4	5
12. Apoio as crianças a aprenderem a apreciar os talentos ou realizações individuais de outra criança.	1	2	3	4	5
13. Uso afirmações de “previsões positivas” para prever o sucesso de uma criança quando ela está frustrada a fazer uma atividade de aprendizagem.	1	2	3	4	5
14. Partilho os meus sentimentos positivos (orgulho, alegria, coragem) quando interajo com as crianças.	1	2	3	4	5
15. Uso comentários <i>descritivos e académicos</i> quando brinco com as crianças (e.g., descrever objetos, posições, cores). Tenho como alvo específico nestas interações as crianças com atraso de linguagem.	1	2	3	4	5
16. Utilizo treino da “persistência” com todas as crianças – tenho como alvo específico neste treino as crianças com dificuldades de atenção.	1	2	3	4	5
17. Uso treino “social” com todas as crianças quando estão a brincar com os pares e tenho como alvo específico neste treino as crianças socialmente inadequadas.	1	2	3	4	5
18. Uso treino “emocional” com todas as crianças – utilizo mais palavras de emoções positivas do que negativas. Tenho como alvo específico no treino de emoções positivas as crianças agressivas.	1	2	3	4	5
19. Quando faço treino de “emoções negativas” identifico as emoções negativas ao mesmo tempo que reconheço o comportamento positivo de coping ou de se acalmar que a criança está a usar para continuar a resolver o problema.	1	2	3	4	5
20. Evito fazer perguntas, corrigir, criticar ou mandar quando estou a “treinar” as crianças.	1	2	3	4	5
21. Uso “bolhas de autoencorajamento” com as crianças para que elas aprendam a autoelogiar-se.	1	2	3	4	5

22. Dou afeto físico juntamente com afeto verbal e elogios às crianças.	1	2	3	4	5
23. Elogio as crianças individualmente, bem como pequenos grupos, ou o grande grupo.	1	2	3	4	5
24. Foco-me nos esforços das crianças e na aprendizagem - não apenas nos resultados finais.	1	2	3	4	5

Objetivos futuros relativamente à atenção, elogios e estratégias de treino:

Folhetos
Motivar as crianças através de incentivos

Workshop Três Para Educadores/Professores

Sugestão de Atividades para o Mês

Fazer:

- Escolha 3 formas de utilizar pequenos privilégios ou incentivos para ajudar a motivar uma criança para aprender um novo comportamento particularmente difícil. Escreva o seu plano na folha do “Plano de Comportamento”.
- Dê a conhecer aos pais da criança o que está a fazer e sugira-lhes formas de aumentarem o impacto, elogiando os sucessos do /a filho/a em casa. Traga o seu plano para o próximo workshop.
- Identifique uma criança com um comportamento desafiador e continue o seu plano de comportamento usando estratégias pró-ativas, elogios e incentivos.
- Registe o plano na folha do “Plano de Comportamento” e descreva o modo como decorreu. Traga o plano para partilhar na próxima sessão.
- Pratique o uso de estratégias de “leitura dialogada”.
- Telefone ao seu par e partilhe um sucesso.

Ler:

Capítulo 5 do livro *Como promover as competências sociais e emocionais das crianças* ou Capítulo 6 do livro *Incredible Teachers*

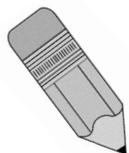


Usar Incentivos para Motivar as Crianças Plano de Comportamento Workshop #3



Plano de comportamento para: _____

Passos nº 1 e 3 <i>Comportamentos na Sala</i>	Passo nº 4 <i>Estratégias Pró-ativas & Estratégias de Relacionamento</i>	Passo nº 5 <i>Elogios e Estímulos</i>	Passo nº 6 <i>Reforços Específicos</i>
1. Negativo			
2. Oposto Positivo Comportamentos & Local			
1. Negativo			
2. Oposto Positivo Comportamentos & Local			



Usar Incentivos para Motivar as Crianças Plano de Comportamento Workshop #3

Exemplo de plano de comportamento: Joana, 1º ano

Passos nº 1 e 3	Passo nº 4	Passo nº 5	Passo nº 6
<p><i>Comportamentos negativos na sala de aula e Comportamentos desejados (opostos positivos)</i></p> <p>1. Empurrar, tocar Fala sem pôr a mão no ar Fala enquanto estão a ser dadas instruções Desinteressada, distraída</p> <p>2. Guardar as mãos para si Pôr a mão no ar em silêncio (hora do círculo) Ouvir as instruções em silêncio (grupo grande) Prestar atenção e concentrar-se (hora de trabalho independente)</p>	<p><i>Estratégias Pró-ativas & Estratégias de Relacionamento</i></p> <p>Senta-se perto do educador/professor Dá oportunidade de se movimentar para ajudar o educador/professor Estabelece contato visual antes de dar instruções. Dá orientações positivas (quando distraída) Utiliza o cartão com a regra da mão no ar em silêncio para assinalar um comportamento</p>	<p><i>Elogios e Estímulos</i></p> <p>Elogia guardar as mãos para si & mão no ar em silêncio e ouvir durante a hora do círculo Continua o treino da persistência na hora do círculo Encoraja a criança a pedir permissão para abraçar Chama a criança quando a mão está no ar em silêncio</p>	<p><i>Reforços específicos a usar</i></p> <p>Responde bem aos elogios Cartão por pôr a mão no ar 6 cartões = escolher livro para a hora do conto Ajudar a distribuir folhas Usa o autocolante "Eu consigo escutar" para comportamentos de ouvir</p>

Plano de Comportamento Para: _____

Passos nº 1 e 3	Passo nº 4	Passo nº 5	Passo nº 6
<p><i>Comportamentos negativos na sala de aula e Comportamentos desejados (opostos positivos)</i></p>	<p><i>Estratégias Pró-ativas & Estratégias de Relacionamento</i></p>	<p><i>Elogios e Estímulos</i></p>	<p><i>Reforços específicos a usar</i></p>

Notas Sobre Motivar as Crianças

- Identifique um ou dois comportamentos positivos que deseja aumentar em primeiro lugar. Estes podem ser objeto de um contrato com a sala toda ou definidos como objetivos individuais de acordo com as necessidades específicas das crianças.
- Explique à sala ou à criança quais os comportamentos que darão lugar a recompensas.
- Selecione os incentivos. As estrelas e os autocolantes podem ser bons motivadores para crianças em idade pré-escolar. As crianças em idade escolar gostam de ganhar pontos, bilhetes ou feijões e trocá-los por alguma coisa à escolha na lista de reforços.
- A lista de reforços deve ser planeado antecipadamente com as crianças – não deve ser vago.
- Permita que as crianças mais novas recebam recompensas diárias. As crianças mais velhas, em idade escolar, devem receber alguma coisa com intervalos de alguns dias.
- Não recompense os comportamentos “quase”.
- Certifique-se de que cumpre a sua parte do acordo.
- Combine sempre recompensas materiais e recompensas sociais, como o elogio e o incentivo.
- Lembre-se: aquilo que é um reforço significativo para uma criança pode não o ser para outra. Individualize os incentivos o mais possível.
- Se usar quadros para fazer o registo dos progressos, verifique-os todos os dias com a turma.
- Defina uma meta para aumentar o número de notas positivas e de telefonemas que faz para casa, para os pais e para as crianças, todas as semanas.
- Escreva no quadro os nomes das crianças que têm desempenhos especiais – sociais ou escolares. Isto reforça o bom comportamento e recorda a todas as crianças o comportamento esperado.



Folheto

Tornar a Aprendizagem Palpável

“Aprender” não se consegue ver ou tocar e é um conceito que as crianças têm dificuldade em compreender. Muitas crianças, em particular aquelas com dificuldades de aprendizagem ou com problemas de comportamento, irão precisar de feedback objetivo para perceberem que a aprendizagem aconteceu. Algumas formas de tornar a aprendizagem palpável:

- Pôr notas “eu consigo” numa lata na mesa da criança
- Levar as crianças a fazerem álbuns de sucessos
- Usar listas de verificação para as coisas que aprenderam (por ex., problemas resolvidos, livros lidos, competências reveladas)
- Ensinar as crianças a aplaudir os sucessos umas das outras
- Usar autocolantes, estrelas, feijões, guloseimas saudáveis ou marcadores para comportamentos específicos
- Fazer assembleias de prémios
- Utilização positiva do Tempo de Pausa
- Ensinar as crianças a exprimirem a auto-aprovação

Alguns “Sins” e “Nãos”

Sim:

1. Defina com clareza os comportamentos sociais e académicos desejados.
2. Identifique pequenos passos em direção aos objetivos.
3. Aumente gradualmente os critérios para as recompensas (torne-as um desafio).
4. Comece por escolher apenas um ou dois comportamentos para trabalhar.
5. Concentre-se nos comportamentos positivos.
6. Escolha recompensas pouco dispendiosas.
7. Ofereça recompensas que possam ser ganhas diariamente.
8. Envolve as crianças na escolha das recompensas.
9. Dê a recompensa depois de o comportamento ter ocorrido (primeiro/depois).
10. Recompense os sucessos e os êxitos diários.

Não:

1. Seja vago acerca dos comportamentos desejados.
2. Torne os passos demasiado grandes para a criança.
3. Torne os passos demasiado fáceis para a criança.
4. Crie programas complexos que envolvam demasiados comportamentos.
5. Concentre a atenção nos comportamentos negativos.
6. Ofereça recompensas caras, ou recompensas que não podem ser dadas imediatamente.
7. Use recompensas que demoram demasiado tempo a ganhar.
8. Escolha recompensas que não são motivadoras para a criança.
9. Ofereça recompensas como suborno.
10. Seja forreta com as recompensas sociais.

Exemplos de Recompensas na Sala

- Um filme especial
- Tempo livre extra na sala
- Festa de pipocas ou de gelado
- Visita de estudo
- Tempo extra de educação física
- Convidar alguém especial para ir à sala
- Partilhar um talento especial ou um passatempo com o grupo (por ex., truques de magia, animais de estimação)
- Boletim de comportamentos positivos
- Tabela de pontos da equipa

Prémios que as Crianças Apreciam (Menos de 1)

- Lápis, borrachas, marcadores, tesouras
- Blocos-notas pequenos
- Autocolantes “giros”
- Autocolantes de futebol
- Brinquedos para fazer bolas de sabão
- “Pins” de férias
- Miniaturas de carros e animais
- Salgadinhos, bolachinhas, pastilhas sem açúcar
- Notas surpresa (por ex., almoço com o/a educador/professor, escolher um livro para o grupo ler, ser chefe da equipa)
- Gel / óleo de banho, sabonetes
- Artigos para expressão plástica - papel especial, lantejoulas, tubo de cola
- Postais, folhas de papel decoradas
- Puzzles, labirintos, quebra-cabeças
- Almofadas para carimbos, carimbos
- Berlindes
- Autocolantes que brilham no escuro
- Massa de modelar
- Contas (para fazer colares)
- Moedas

Exemplos de Reconhecimento Positivo Individual

- Elogio, atenção, contato físico
- Notas para casa para a criança
- Notas para os pais sobre os sucessos da criança
- Telefonemas aos pais e/ou à criança
- Privilégios especiais como almoçar com o/a educador/professor, ler um livro favorito, trabalhar numa atividade favorita
- Reconhecimento especial — prémios de comportamento
- Sistema de recompensas materiais – pontos, autocolantes, feijões, bolachinhas

Modelo **Aluno do Mês**

Caro(s) (Pais),

O pessoal da (nome da escola) tem muito orgulho nas crianças que se esforçam por fazer o seu melhor todos os dias. Estas crianças esforçam-se no plano académico, têm comportamentos positivos e prestam ajuda a outras crianças e/ou aos educadores/professores.

Este ano, os nossos educadores/professores estão a reconhecer mensalmente os esforços das crianças. As crianças podem ser nomeadas para o prémio do "Aluno do Mês" ao longo de todo o ano letivo. Pode ser nomeada mais do que uma criança de cada turma. O objetivo desta medida é reconhecer o maior número possível de crianças pelo seu contributo positivo aqui na (nome da jardim de infância/escola). Cada criança receberá um certificado entregue pelo Diretor.

Temos o prazer de nomear o/ seu filho/a (nome da criança) para Aluno do Mês de (nome do mês). Para ser nomeado "Aluno do Mês" uma criança tem de revelar uma ou mais das seguintes qualidades:

1. Esforçar-se por atingir a excelência no plano académico.
2. Ajudar, de várias formas, outras crianças.
3. Prestar algum serviço ao pessoal do jardim de infância/escola.
4. Tomar boas decisões em relação ao próprio comportamento.
5. Oferecer tempo ou trabalho voluntário dentro e fora da escola.

(Nome da criança) foi especificamente nomeado/a porque demonstra atenção e respeito pelos outros.

É muito gratificante ver os jovens amadurecerem e distinguirem-se, tanto no plano académico como social. As ações realizadas pelo/a (Nome da criança) refletem a atuação consistente e atenta dos pais. Estamos certos de que partilha este louvor.

Atenciosamente,

(Nome do Diretor)

Pais e Educadores/Professores como Parceiros Chave para o Sucesso dos Relatórios Diários

Os relatórios diários, também chamados contratos casa-escola, são em muitos casos extremamente úteis para melhorar os comportamentos académicos e sociais das crianças. Não têm de ser complicados! O modelo a usar pelo/a educador/professor deve ser tão simples quanto possível.

1. Planeie todos os pormenores antecipadamente com os pais.
2. O papel e as responsabilidades de cada um devem ser cuidadosamente definidos. Por exemplo, o professor é responsável por preencher o formulário todos os dias. A criança é responsável por se lembrar de o levar para casa. Determine o que acontece caso a criança não o leve para casa.
3. Faça uma lista do que o/a educador/professor irá fazer – por ex., elogiar, atribuir pontos, enviar notas para casa, dar guloseimas saudáveis, trocar pontos por tempo extra no computador, etc. Comece com recompensas diárias o que poderá fazer com que sejam dadas recompensas ao longo de vários dias.
4. Certifique-se de que regista as horas do dia em que o contrato está em vigor, para que a criança que não teve hipótese de ganhar na primeira parte do dia tenha hipótese de vir a ganhar no período seguinte.
5. Faça uma lista do que os pais devem fazer – por ex., elogiar, dar um ponto por cada dia bom e trocar 10 pontos por uma atividade especial (por ex., meia hora extra de TV, atividade de 15 minutos com o pai/mãe, prémio). Escolha mais do que uma recompensa antes de pôr o contrato em prática!
6. Especifique as consequências por quebrar as regras na escola (por ex., não ver TV, não telefonar nem andar de bicicleta nessa tarde, etc.)
7. Adapte os critérios de acordo com as necessidades. Lembre-se: a flexibilidade é a chave do sucesso. Crie expectativas gradualmente.

Modelo de Relatório Diário (Nome da Criança)

	9 h - 10 h	Regresso do Recreio	14h - 15h
Realizou o trabalho	_____	_____	_____
Guardou as mãos para si	_____	_____	_____
Trabalhou em silêncio	_____	_____	_____
Bónus por: *Período de Trabalho Autónomo e Momentos de Transição			

Data:

Assinaturas:



Que tal me saí?

Nome: _____ Data: _____

Tabela Diária de Comportamento do Dina

Verde = Excelente por _____

Azul = Bom por _____

Tarde

Bónus por:

Almoço

Manhã

Intervalo

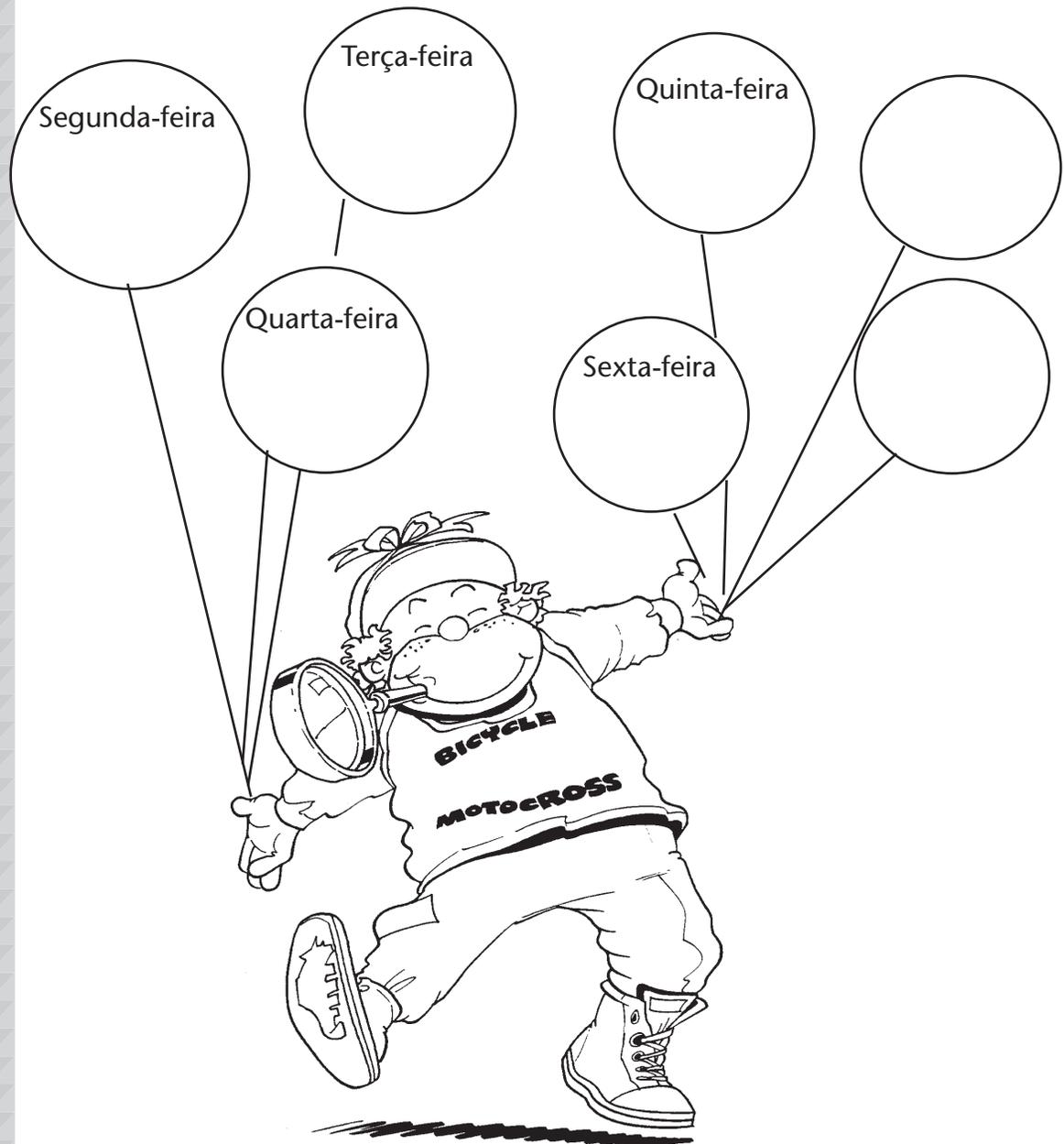


Nome _____ Data: _____

Tabela Semanal de Comportamento do Wally

Verde = Excelente por _____

Azul = Bom por _____



Prémio Super Estrela

atribuído a

porque

Assinatura

Data



© Incredible Years®

Prémio Super Estrela

atribuído a

porque

Assinatura

Data



© Incredible Years®

Atenção: _____

Nome do Pai / Mãe

Tenho muito orgulho em anunciar que

Nome da Criança

**Fez PROGRESSOS EXTRAORDINÁRIOS
na sala porque**



Assinatura

Data

© Incredible Years®

Atenção: _____

Nome do Pai / Mãe

Tenho muito orgulho em anunciar que

Nome da Criança

**Fez PROGRESSOS EXTRAORDINÁRIOS
na sala porque**



Assinatura

Data

© Incredible Years®

Mensagem Pais - Educador/Professor

Para:

Comentários:



De:

Data:

© Incredible Years®

Mensagem Pais - Educador/Professor

Para:

Comentários:



De:

Data:

© Incredible Years®

PRÉMIO MIÚDO FIXE

Atribuído a

por



- ___ ser muito forte e controlar a fúria
- ___ manter a calma perante um problema
- ___ encontrar soluções para resolver problemas
- ___ ajudar e apoiar um colega
- ___ trabalhar em equipa na sala

Assinatura

Data

© Incredible Years®

PRÉMIO MIÚDO FIXE

Atribuído a

por



- ___ ser muito forte e controlar a fúria
- ___ manter a calma perante um problema
- ___ encontrar soluções para resolver problemas
- ___ ajudar e apoiar um colega
- ___ trabalhar em equipa na sala

Assinatura

Data

© Incredible Years®

Nota Alegre!

É com enorme prazer que anuncio
que _____ fez
Nome da Criança



Obrigado pelo seu apoio!

Nome do Educador/Professor

Data

© Incredible Years®

Nota Alegre!

É com enorme prazer que anuncio
que _____ fez
Nome da Criança



Obrigado pelo seu apoio!

Nome do Educador/Professor

Data

© Incredible Years®

Recado do Wally

Para:

Comentários:



De:

Data:

© Incredible Years®

Recado do Wally

Para:

Comentários:



De:

Data:

© Incredible Years®

Recado do Dina

Para:

Comentários:



De:

Data:

© Incredible Years®

Recado do Dina

Para:

Comentários:



De:

Data:

© Incredible Years®

Prémio de Amizade
para

Por usar a competência de

Assinatura

Data



© Incredible Years®

Prémio de Amizade
para

Por usar a competência de

Assinatura

Data



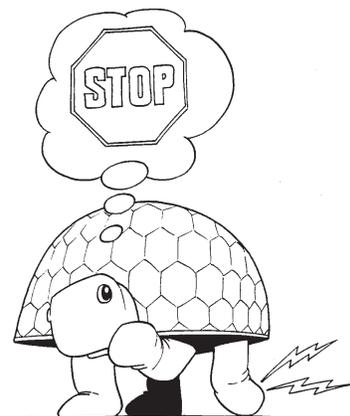
© Incredible Years®

Prémio de Auto-controlo
para

Por usar a competência de

Assinatura

Data



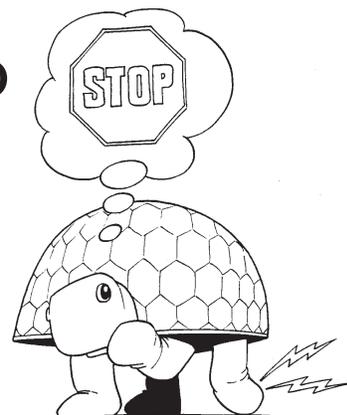
© Incredible Years®

Prémio de Auto-controlo
para

Por usar a competência de

Assinatura

Data



© Incredible Years®

Prémio de Bons Sentimentos para

Por usar a competência de



Assinatura

Data

© Incredible Years®

Prémio de Bons Sentimentos para

Por usar a competência de



Assinatura

Data

© Incredible Years®

Caro(a) _____,

O(A) seu(ua) filho(a), _____,
fez um SUPER trabalho
na minha sala.

Estou muito contente porque

Assinatura

Data



© Incredible Years®

Caro(a) _____,

O(A) seu(ua) filho(a), _____,
fez um SUPER trabalho
na minha sala.

Estou muito contente porque

Assinatura

Data



© Incredible Years®

Para: _____

Nome do Pai/Mãe

PARABÉNS!
Tenho o prazer de anunciar
que

Nome da Criança

Teve um GRANDE DIA porque

Assinatura

Data



© Incredible Years®

Para: _____

Nome do Pai/Mãe

PARABÉNS!
Tenho o prazer de anunciar
que

Nome da Criança

Teve um GRANDE DIA porque

Assinatura

Data



© Incredible Years®

Resposta Educador(a)/Professor(a) – Pais

Para: _____

Comentários:



De: _____ Data: _____

© Incredible Years®

Resposta Educador(a)/Professor(a) – Pais

Para: _____

Comentários:



De: _____ Data: _____

© Incredible Years®

PRÉMIO PODEROSO DO RECREIO

Atribuído a

por

____partilhar

____revezar-se

____ajudar um amigo

____esperar pela sua vez

____incluir alguém que tinha ficado de fora



Assinatura

Data

© Incredible Years®

PRÉMIO PODEROSO DO RECREIO

Atribuído a

por

____partilhar

____revezar-se

____ajudar um amigo

____esperar pela sua vez

____incluir alguém que tinha ficado de fora



Assinatura

Data

© Incredible Years®

Nota Alegre!

Caro(a) _____
Nome do Pai / Mãe

Penso que gostará de saber que _____
Nome da Criança

Está a ser **FANTÁSTICO** nos trabalhos de casa porque

Obrigado pelo seu apoio!

Nome do(a) Educador(a)/Professor(a) Data

© Incredible Years®

Nota Alegre!

Caro(a) _____
Nome do Pai / Mãe

Penso que gostará de saber que _____
Nome da Criança

Está a ser **FANTÁSTICO** nos trabalhos de casa porque

Obrigado pelo seu apoio!

Nome do(a) Educador(a)/Professor(a) Data

© Incredible Years®

NOTAS

Para LER com atenção

Comente, faça comentários descritivos para descrever imagens.

Interajam à vez e deixe o/a seu/sua filho/a contar a história, encorajando-o/a a falar sobre as imagens.

Faça perguntas abertas.

“O que é que vês nesta página?” (observar e contar)

“O que é que está a acontecer aqui?” (contar a história)

“Isto é uma imagem de quê?” (promover competências académicas)

“Como é que ela se sente agora?” (explorar sentimentos)

“O que é que vai acontecer a seguir?” (antecipar)

Responda com elogios e encorajamento às ideias e respostas do/a seu/sua filho/a.

“É isso mesmo!”

“Estás mesmo a pensar nisso.”

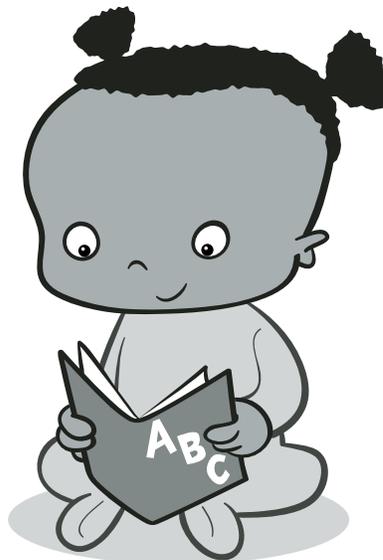
“Uau, tu sabes imenso sobre isso.”

Expanda o que do/a seu/sua filho/a diz.

“Sim, também acho que ele está entusiasmado, e pode estar um bocadinho assustado também.”

“Sim, é um cavalo; também se chama égua.”

“Sim, esse menino vai para o parque. Lembras-te de ter ido ao parque?”



Chuva de Ideias/Bzzz–Recompense-se a si próprio/a!

Pense em recompensar-se a si próprio/a. Já alguma vez usou um sistema para se recompensar a si próprio/a por concretizar tarefas ou objetivos difíceis, como concluir um projeto difícil, ou esforçar-se no seu papel de educador/professor? Pense em formas de se poder recompensar a si próprio/a pela sua tarefa difícil de ser educador/professor.



Recompensas boas para mim

Um passeio no parque

Chá/café com um/a colega

Comprar um bom livro para mim

Objetivo:

Comprometo-me a fazer algo positivo por mim esta semana. Isto irá incluir:



Chuva de Ideias/Bzzz–Recompensas para a Sala



Faça uma lista de recompensas individuais ou de grupo que pode usar na sua sala para encorajar determinados comportamentos específicos.



Recompensas para usar na sala

Almoçar com o educador/professor

Carimbos na mão

Autocolantes

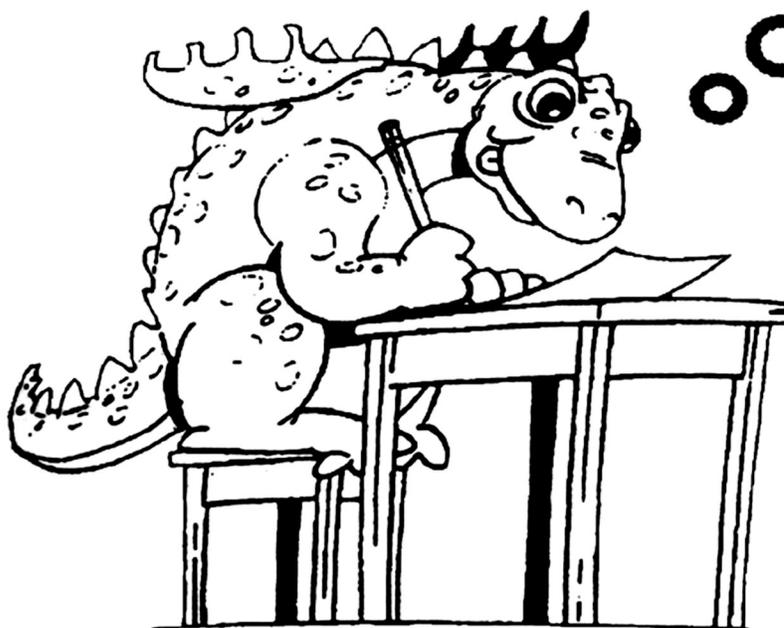
Objetivo:

Comprometo-me a implementar um programa de recompensas para _____

_____. Isto irá incluir: _____

_____ para _____ comportamento.

Eu sou capaz de
trabalhar em silêncio
no meu lugar e de ficar
no meu lugar.



Nome da Criança

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta

Eu sou capaz de ouvir quando os outros falam. Eu sou capaz de prestar atenção ao educador/ professor.



Nome da Criança				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta

Eu sou capaz de pôr a
mão no ar em silêncio,
sem falar alto.



Nome da Criança

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta

EDUCADOR/PROFESSOR - para - pais

Boletim Informativo

Encorajar as Competências Sociais do/a seu/sua Filho/a

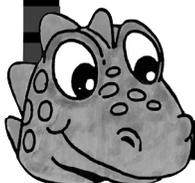
No/a jardim de infância/escola as crianças estão a aprender a fazer bons/boas amigos/as. Pode ajudar a apoiar a aprendizagem do/a seu/sua filho/a comentando e elogiando quando repara que ele/a está a ter um dos seguintes comportamentos:

Partilhar: Elogie o/a seu/sua filho/a sempre que repara que ele/a está a partilhar brinquedos com outra criança ou consigo: “Obrigada por estares a partilhar os brinquedos comigo e por me deixares brincar contigo”.

Ajudar: Elogie o/a seu/sua filho/a sempre que notar que ele/a está a ajudar alguém. “Estás mesmo a ajudar a tua irmã a arrumar as coisas dela. Isso é uma grande ajuda e a tua irmã parece feliz por ter a tua ajuda”.

Esperar pela vez: Elogie o/a seu/sua filho/a sempre o/a vir a esperar pela vez dele/a e por ter paciência enquanto espera. “És mesmo forte a esperar pela tua vez. Encontraste outra coisa para fazer enquanto esperas que o teu amigo acabe o tempo dele no computador”.

Registe na folha do Boletim Pais-para-Educador/Professor uma situação em que tenha visto o/a seu/sua filho/a a ter um dos três comportamentos referidos e envie essa folha de volta para o jardim de infância/escola pelo/a sua filho/a.



The
Incredible
Years



OS ANOS INCRÍVEIS®
INVENTÁRIO DE AUTORREFLEXÃO: Programa TCM
O Educador/Professor a Motivar as Crianças Através de
Incentivos

Data: _____ **Nome do educador/professor:** _____

Os educadores/professores aprendem eficazmente a partir da autorreflexão que fazem sobre a forma como gerem o seu grupo de crianças e se as estratégias que estão a utilizar funcionam ou não. A partir destas reflexões os educadores/professores podem estabelecer objetivos individuais de mudança nas suas abordagens, com a intenção de tornarem os climas de aprendizagem das suas salas o mais positivos possível. Utilize este inventário para pensar acerca das suas forças, limitações e determinar os seus objetivos pessoais de mudança.

1 – Nunca 3 – Ocasionalmente 5 - Sempre

ATENÇÃO, TREINO, ELOGIO, & INCENTIVOS					
1. Uso elogios específicos com afeto positivo – aproximo-me da criança, sorrio e estabeleço contato visual. Dou o elogio imediatamente a seguir ao comportamento ter ocorrido.	1	2	3	4	5
2. Dou mais atenção a comportamentos sociais positivos do que a comportamentos inapropriados (proporção 5:1).	1	2	3	4	5
3. O meu treino e elogio são sinceros e entusiastas para as crianças mais difíceis quando se comportam de forma apropriada.	1	2	3	4	5
4. Identifiquei comportamentos positivos académicos e sociais que quero treinar e elogiar imediatamente e dar atenção quando ocorrem com todas as crianças.	1	2	3	4	5
5. Identifiquei comportamentos positivos opostos que quero recompensar com autocolantes ou carimbos nas mãos em crianças específicas com problemas de comportamento. Isto tem sido desenvolvido no meu plano de comportamento.	1	2	3	4	5
6. Uso o “elogio proximal” de forma estratégica (e.g., elogio uma criança pelo comportamento que quero que uma criança que está próxima tenha).	1	2	3	4	5
7. Uso incentivos de grupo para promover o trabalho em equipa (e.g., quando o frasco está cheio de fichas todo o grupo pode ter uma festa de pizza)	1	2	3	4	5
8. Falei com os pais sobre possíveis incentivos que podem usar em casa para reforçar objetivos comportamentais que defini no meu plano de comportamento para as minhas crianças ou para reforçar a sua aprendizagem na sala.	1	2	3	4	5

9. Faço telefonemas positivos aos pais para os elogiar pelos sucessos e comportamento positivo das crianças.	1	2	3	4	5
10. Transmito às crianças expectativas positivas sobre o seu sucesso e promovo nelas autodiálogo positivo.	1	2	3	4	5
11. Continuo a ensinar às crianças como se elogiarem umas às outras e a fazer a Hora do Círculo dos elogios.	1	2	3	4	5
12. Estimulo as outras crianças na sala a recompensarem o sucesso de uma outra criança (e.g., darem-me o boné ou urso da amizade).	1	2	3	4	5
13. Uso afirmações de “previsões positivas” para predizer o sucesso de uma criança em ganhar um prémio.	1	2	3	4	5
14. Estabeleço programas de incentivos tanto individuais, como para todo o grupo.	1	2	3	4	5
15. Combino elogios específicos e entusiastas com recompensas que dou às crianças por atingirem determinados comportamentos.	1	2	3	4	5
16. Os planos de comportamento que desenvolvi para os sistemas de incentivos são desenvolvimentalmente adequados e individualizados para cada criança.	1	2	3	4	5
17. Envio para casa cartões de mensagens positivas, notas alegres, e prémios especiais ganhos (prémio da super estrela, de amizade, prémio de autocontrolo, prémio de sentimentos, prémio de ajuda, etc.)	1	2	3	4	5
18. Identifiquei privilégios especiais que as crianças podem trabalhar para ganhar.	1	2	3	4	5
19. Encorajo as crianças a aplaudirem e recompensarem os sucessos dos/as colegas.	1	2	3	4	5
20. Combino treino da persistência, social e emocional com o uso de elogios e incentivos.	1	2	3	4	5
21. Uso as Mensagens Educador/Professor-para-Pais e encorajo os pais a elogiar e/ou usar incentivos para comportamentos sociais positivos.	1	2	3	4	5

Objetivos futuros relativamente a estratégias de Incentivo:

Folhetos
Reduzir os comportamentos inadequados

Workshop Quatro para Educadores/Professores

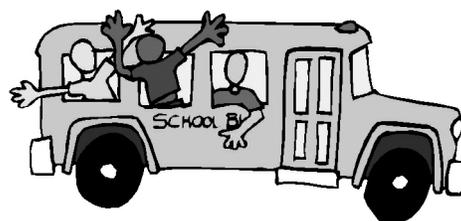
Atividades Sugeridas para o Mês

Fazer:

- Identificar uma criança com algumas dificuldades de comportamento e desenvolver um Plano de Comportamento utilizando estratégias pró-ativas e positivas e planos de disciplina. Escrever o Plano na “Folha de Trabalho do Plano de Comportamento” e avaliar a forma como ele funcionou. Trazer o plano para partilhar na próxima sessão.
- Ensinar as crianças como ignorar o comportamento dos outros que está a incomodá-las e elogiá-las por utilizarem os seus “músculos de ignorar”.
- Registe e monitorize qualquer uso do Ignorar - o que ocorreu, e como a criança reagiu.
- Pratique redirecionar as crianças depois da criança se acalmar.
- Ligue a um colega e partilhe o seu sucesso com a sua estratégia de disciplina.

Ler:

Capítulo 6 do livro *Como Promover as Competências Sociais e Emocionais das Crianças* ou Capítulos 7 e 15 do livro *Incredible Teachers*



Diminuir Os Comportamentos Inadequados Plano de Comportamento do Workshop #4 (1º ciclo)



Exemplo de Plano de Comportamento: Joana 1º Ano

Comportamentos Negativos na Sala de Aula	Momentos/Localização	Hierarquia de Disciplina Positiva
<p>Dar cotoveladas, tocar</p> <p>Fala sem levantar a mão</p> <p>Fala quando as instruções estão a ser dadas</p> <p>Alheada das tarefas</p>	<p>Na fila e no recreio</p> <p>Nas conversas de pequeno grupo</p> <p>Na sala de aula</p> <p>Durante o trabalho independente</p>	<p>Instruções positivas (para comportamentos de alheamento da tarefa)</p> <p>Ignorar (deixar escapar)</p> <p>Pistas não verbais/avisos (para comportamentos físicos inaceitáveis)</p> <p>Repetir instruções positivas e elogiar a obediência</p>

Plano de Comportamento para: _____

Comportamentos Negativos na sala de aula	Momentos/Localização	Hierarquia de Disciplina Positiva

Hierarquias de Disciplina para: _____ (identificar o comportamento inadequado, por ex., desobediência)

Primeira Vez: _____

Segunda Vez: _____

Terceira Vez: _____

Quarta Vez: _____

Quinta Vez: _____

Veja o Plano de Comportamento do Workshop 1 (Programa 3) para o 2º Passo.



Aumentar as Competências Pró-sociais e Diminuir os Comportamentos Inadequados Plano de Comportamento B (pré-escolar) do Workshop 4

Exemplo de Plano de Comportamento: Joana 1º Ano

1º Passo	3º Passo	4º, 5º e 6º Passos	Hierarquia de disciplina positiva
<p>Comportamentos negativos na sala de aula</p> <p>Dar cotoveladas, tocar</p> <p>Fala sem levantar a mão</p> <p>Fala quando as instruções estão a ser dadas</p> <p>Alheada das tarefas</p>	<p>Comportamentos desejados</p> <p>Guardar as mãos para si (na fila)</p> <p>Pôr a mão no ar em silêncio (na Hora do Círculo)</p> <p>Ouvir as instruções em silêncio (trabalho na sala)</p> <p>Prestar atenção e concentrar-se</p>	<p>Estratégias pró-ativas, elogios e reforços</p> <p>Responde bem aos elogios</p> <p>Não gosta de ser abraçada</p> <p>Carimbo na mão por a levantar em silêncio</p> <p>Cartão para pôr a mão no ar</p> <p>20 cartões = escolher o livro para a hora do conto</p> <p>Ajudar a distribuir folhas</p> <p>Usar cartões de sinais não visuais ("boca fechada")</p>	<p>Redirecionamento positivo quando está distraída ou não envolvida</p> <p>Ignorar "gases"</p> <p>Sinal não verbal "mantém as mãos no corpo" quando toca nos outros</p> <p>Assegurar o contato visual e repetir as ordens</p>

Plano de Comportamento Para: _____

1º Passo	3º Passo	4º, 5º e 6º Passos	Hierarquia de disciplina positiva
<p>Comportamentos negativos na sala de aula</p> <p>1.</p> <p>2.</p>	<p>Comportamentos desejados</p>	<p>Estratégias pró-ativas, elogios e reforços</p>	<p>Hierarquia de disciplina positiva</p>

Aumentar as Competências Pró-sociais e Diminuir Os Comportamentos Inadequados Plano de Comportamento B (pré-escolar) do Workshop 4



Exemplo de Plano de Comportamento: Joana 1º Ano

1º Passo Comportamentos negativos na sala de aula	3º Passo Comportamentos desejados	4º, 5º e 6º Passos Estratégias pró-ativas, elogios e reforços	Hierarquia de disciplina positiva

Plano Individual de Comportamento

A primeira tarefa para reduzir o comportamento inadequado é apontar e descrever, tão especificamente quanto possível, quais são para si os comportamentos indesejáveis.

Depois, selecione 2 ou 3 dos comportamentos mais problemáticos e especifique a frequência com que ocorrem e em que alturas do dia. Pode ser útil seguir os comportamentos por alguns dias para ter uma ideia exata. Depois, especifique os comportamentos adequados que deseja ver em substituição dos comportamentos inadequados, defina os incentivos que mais motivam a criança em particular e defina consequências para o comportamento inadequado.

Nome da Criança: _____ Data: _____

Problema(s) de Comportamento – Seja Específico

Comportamento Desejado – Especifique os Comportamentos Esperados

Incentivos Eficazes – Especifique

Consequências para o Comportamento Inadequado

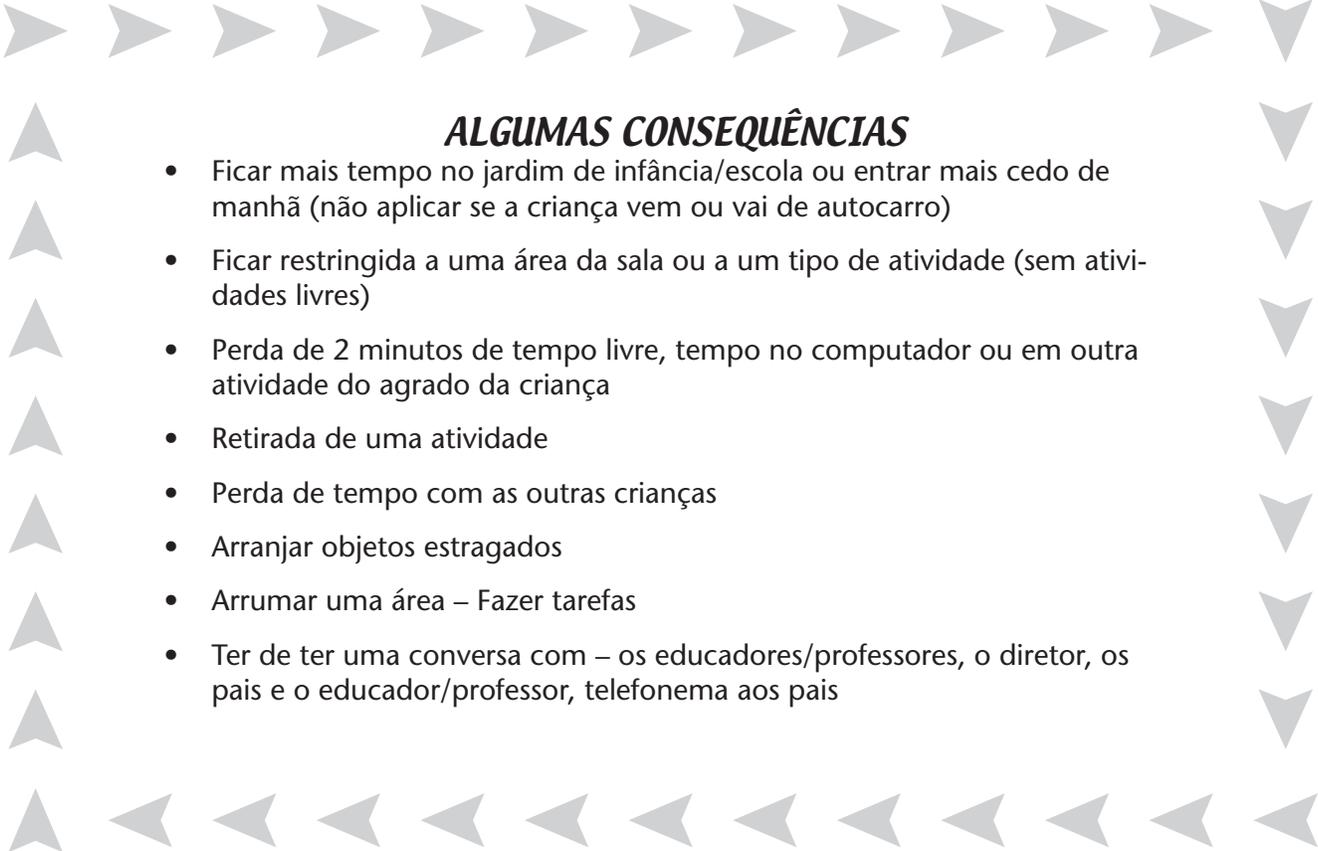
Resultados Esperados e Ideias Partilhadas com os Pais:

Data para Reavaliação: _____

Notas

Sobre Redução dos Maus Comportamentos das Crianças

- A Preparação é a chave – planeie cuidadosamente uma hierarquia de respostas para os comportamentos inadequados.
- As consequências não têm de ser severas para serem eficazes.
- Siga a “lei das intervenções menos perturbadoras” - ignore, redirecione e faça avisos ou lembretes antes de usar consequências negativas.
- As consequências negativas devem estar à medida das circunstâncias particulares – alguma coisa que será eficaz com uma criança em particular porque priva essa criança de alguma coisa de que ela gosta especialmente (perda de privilégios) ou alguma coisa que é inerente ao comportamento inadequado (consequências lógicas e naturais).
- As consequências nunca devem ser física ou psicologicamente prejudiciais para a criança, nem devem humilhá-la ou embaraçá-la.
- Sempre que possível, apresente as consequências como uma escolha que a criança faz.
- Seja simpático mas firme – controle as suas emoções negativas.

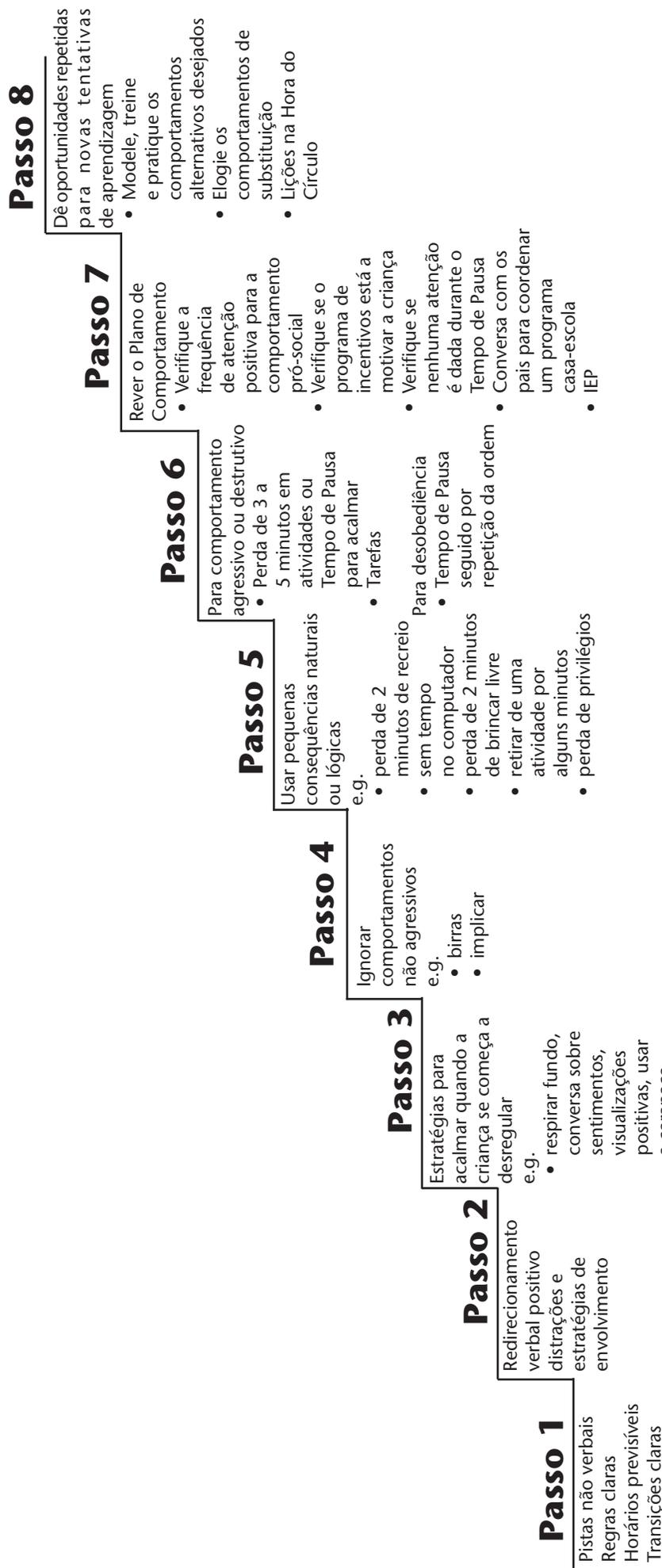


ALGUMAS CONSEQUÊNCIAS

- Ficar mais tempo no jardim de infância/escola ou entrar mais cedo de manhã (não aplicar se a criança vem ou vai de autocarro)
- Ficar restringida a uma área da sala ou a um tipo de atividade (sem atividades livres)
- Perda de 2 minutos de tempo livre, tempo no computador ou em outra atividade do agrado da criança
- Retirada de uma atividade
- Perda de tempo com as outras crianças
- Arranjar objetos estragados
- Arrumar uma área – Fazer tarefas
- Ter de ter uma conversa com – os educadores/professores, o diretor, os pais e o educador/professor, telefonema aos pais

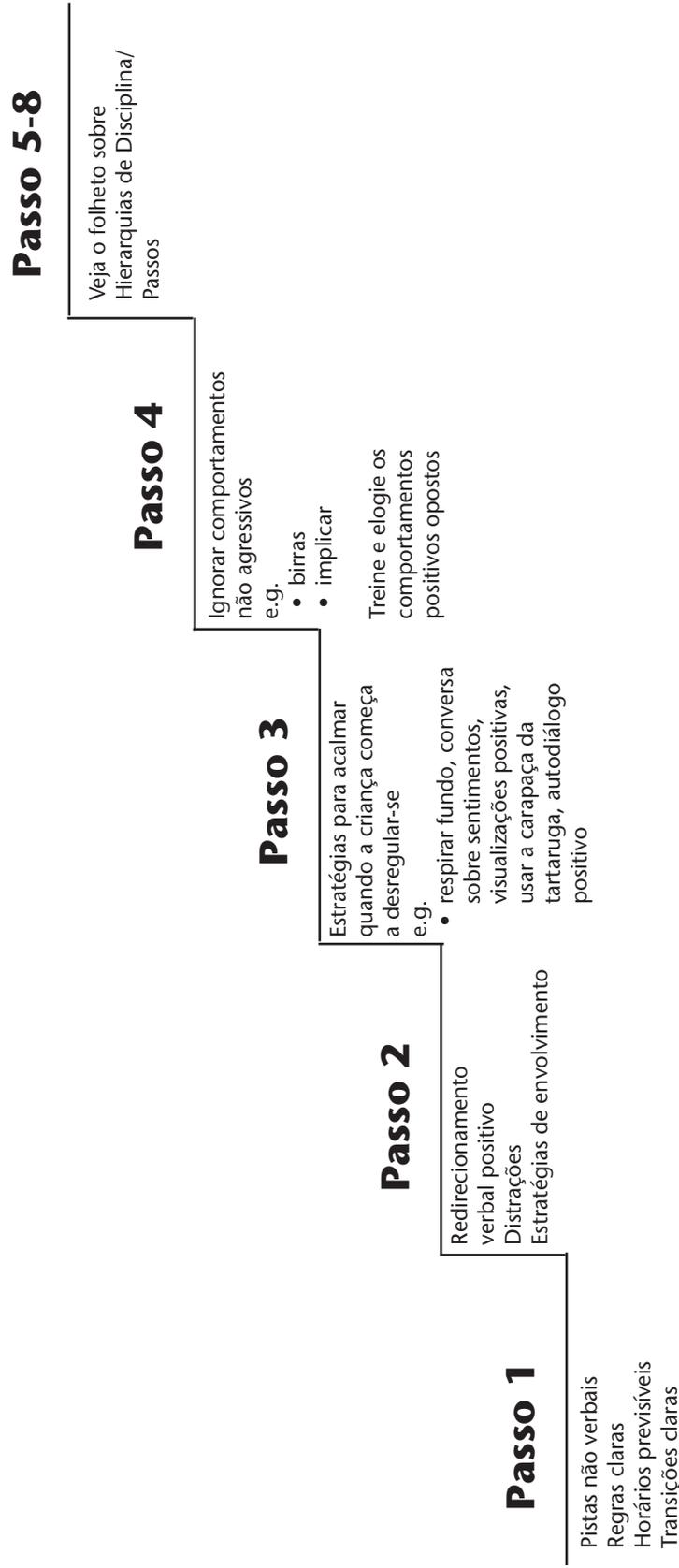
LEMBRE-SE DA “LEI DAS INTERVENÇÕES MENOS PERTURBADORAS” – TENTE SEMPRE USAR PRIMEIRO O TREINO E O ELOGIO PARA OS COMPORTAMENTOS APROPRIADOS, REDIRECIONAR E/OU IGNORAR

Hierarquias de Disciplina/Passos Para Comportamentos Perturbadores & Não Perturbadores



BASE: dose maciça de atenção/elogio/encorajamento para o comportamento pró-social
“Escolha sempre primeiro a intervenção menos perturbadora e intrusiva”

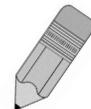
Passos 1 a 4 da Hierarquia de Disciplina



“Escolha sempre primeiro a intervenção menos perturbadora e intrusiva”



Chuva de ideias/BZZZ - Consequências Naturais e Lógicas



Compartilhe e registre três consequências naturais e o modo como as utiliza.

1.

2.

3

Bzzz—Objetivos para a Disciplina na Sala

Pense no que quer atingir com a disciplina e o que quer evitar na sala



O que quero atingir	O que quero evitar



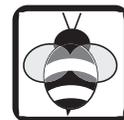
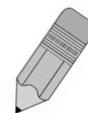
FOLHETO REGISTO DE COMPORTAMENTO

ELOGIAR OS “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.

Chuva de Ideias/Bzzz–Reescrever pensamentos negativos

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



AUTODIÁLOGO 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-é a única forma de a fazer parar.• É horrível deixá-lo desrespeitar-me. Não é bom dar parte fraca diante das outras crianças.• Detesto ser desrespeitada.• Sou um péssimo educador/professor.• Ela nunca vai mudar.• Não é justo. Esta criança não devia estar na minha sala.• Não o posso deixar desafiar a minha autoridade.• Isto não pode ser. Tenho demasiadas crianças na sala.• Ele magoou-me portanto também o vou magoar.• Não gosto dele quando ele é assim.• Os pais dela não se importam, por isso porque é que me devo importar?	



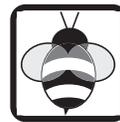
Chuva de Ideias/Bzzz – Reescrever pensamentos negativos

Continuação da página anterior.



Pensamentos positivos para lidar	Com a situação
<ul style="list-style-type: none">• O diretor não vai gostar se eu não conseguir resolver a situação• Ela nunca vai parar de bater. A culpa é dela.• Se eu tivesse um bocado mais de força ela parava.• Este miúdo sabe como isto me irrita, está a fazer de propósito.• Sou um educador/professor incapaz, nunca devia ter seguido esta profissão.• Não posso deixá-la ficar impune.• A culpa é toda do/a diretor/a que me deu este grupo de crianças.• A culpa é toda dos pais por não lhe ensinarem como se deve comportar	
<p>Objetivo: Comprometo-me a parar e a enfrentar o meu autodiálogo negativo e a trabalhar a prática do uso de um autodiálogo positivo para lidar com a situação; comprometo-me também a dar a mim próprio/a um tempo para acalmar.</p>	

Chuva de Ideias/Bzzz – Formas de Manter a Calma Quando Ignora



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 a criança 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.

Objetivo: Comprometo-me a dizer a mim próprio/a o seguinte _____

quando a criança 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 e para ajudar outras crianças a 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 atividade que está a decorrer.



Por vezes, os educadores/professores 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, especialmente se puder ensinar também as outras crianças da sala a ignorar.

Comportamentos da criança que eu vou ignorar

Por ex., choramingar

Birras

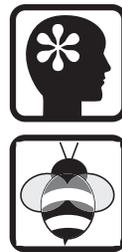
Objetivo: Comprometo-me a ignorar o comportamento _____

sempre que ocorrer. Vou elogiar o comportamento _____

o oposto positivo do comportamento que estou a ignorar.

Chuva de ideias/Bzzz – Usar o Ignorar Seletivo

Por vezes as crianças têm comportamentos positivos e negativos durante a mesma atividade. Por exemplo, uma criança pode obedecer às ordens (comportamento positivo) enquanto choraminga ou revira os olhos (atitude negativa). O ignorar seletivo é a estratégia em que os educadores/professores elogiam ou recompensam a parte do comportamento que é positiva, enquanto ignoram o comportamento negativo. Por exemplo, o educador/professor 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).



Pense em algumas situações em que este tipo de ignorar seletivo poderia ser eficaz.

Quando é que o ignorar seletivo poderia 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.

Objetivo: Comprometo-me a elogiar o comportamento _____
enquanto ignoro o comportamento _____

Exemplo de um Guião para a Hora do Círculo: Ignorar

Educador/Professor: Bem, o Wally tem um problema que quer partilhar com vocês hoje. Wally, queres dizer-nos o que aconteceu?

Boneco: Bem, eu estava sentado no círculo na minha escola e estava muito barulho. Um dos meus amigos continuou a conversar comigo e eu não conseguia ouvir o educador/professor. Eu pedi-lhe para parar mas ele continuou a falar.

Educador/Professor: Wally, isso parece difícil. Como te sentiste quando isso aconteceu?

Boneco: Eu estava realmente frustrado.

Educador/Professor: Sabes, Wally, eu tenho uma ideia para ti para este problema. Quando alguém está a distrair-me eu faço uma coisa que se chama ignorar. Podem todos dizer essa palavra?

Boneco: Ignorar?

Educador/Professor: Sim, Wally ignorar é quando tu finges que não consegues ouvir ou ver alguém. Tu podes até virar o teu corpo e concentrar-te no educador/professor. Experimenta. Finge que eu sou o rapaz da hora do círculo, e tu vais ignorar-me. Finge que a Carla é a tua educadora/professora. Tu podes olhar para ela enquanto me ignoras. Estás pronto?

O Wally vira-se e olha diretamente para a Carla.

Educador/Professor: Uau! Eu vi o Wally a virar-se completamente. Os seus olhos estavam focados na sua educadora/professora e ele não estava a ouvir nada do que eu estava a dizer! O Wally tem um grande músculo de ignorar. Quem acha que consegue tentar isto também?

Depois chama uma criança para encenar a mesma situação.

Educador/Professor: Ok, Carla. O Wally vai conversar contigo durante a hora do círculo. Tu vais ignorá-lo... Vais manter os teus olhos em mim e virar o teu corpo. Turma, vocês vêm como a Carla é tão forte (sintam os seus músculos!). Ela está a ignorar, e virou o corpo. Ela mantém os olhos na atividade. Eu acho que ela nem ouviu o Wally! Agora, quem mais quer tentar?

Pratique um pouco mais ou divida os seus educadores/professores em pequenos grupos para que eles possam experimentar a lição.

Nota Importante: Mantenha sempre o Wally com o comportamento distrator (não coloque uma criança nesse papel). É importante que a criança aja sempre com o comportamento positivo.

EDUCADOR/PROFESSOR - PARA -PAIS

Boletim Informativo

TEMPO DE FELICITAÇÕES

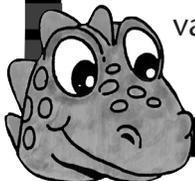
No jardim de infância/escola as crianças estão a aprender a felicitar os seus colegas. Esta é uma aprendizagem importante porque vai ajudar a criança a fazer bons/boas amigos/as.

MODELAR: pode ajudar o/a seu/sua filho/a nesta aprendizagem modelando como felicitar os outros. Por exemplo, pode dizer “Eu vou-te felicitar pelo bom trabalho que fizeste ao teres ouvido o meu pedido e arrumado o teu casaco”

ELOGIAR: Pode também ensinar o/a seu/sua filho/a a felicitar ou outros elogiando-o/a quando ele/a diz coisas simpáticas. Por exemplo, “Felicitaste o teu amigo quando lhe disseste como gostavas do castelo que ele construiu. E o teu amigo pareceu mesmo feliz com a forma como o felicítaste por isso.”

Pode também felicitar à hora da refeição quando todos os membros da família felicitam os outros por algo ou à hora de deitar

Registe na folha do Boletim Pais-para-Professor/Educador uma situação em que tenha observado o/a seu/sua filho/a a felicitar e envie essa folha de volta para o jardim de infância/escola pelo/a sua filho/a. Ele/a vai receber autocolantes especiais por ter felicitado em casa



**The
Incredible
Years**

PAIS-PARA-EDUCADOR/PROFESSOR

Boletim Informativo

Nome da criança:

Registe neste boletim uma situação em que tenha visto o/a seu/sua filho/a a dar felicitações e envie esta folha de volta para o jardim de infância/escola pelo/a seu/sua filho/a. Ele/a vai receber autocolantes especiais por ter felicitado em casa.

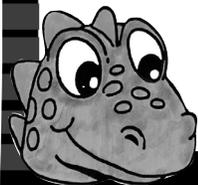
Criança: Felicita (diz coisas simpáticas) a um adulto/a ou um amigo/a

Família: Dê exemplos de três felicitações que tenha dado ao/à seu/sua filho/a!

1. _____

2. _____

3. _____



The
**Incredible
Years**



OS ANOS INCRÍVEIS®

**INVENTÁRIO DE AUTORREFLEXÃO: Programa TCM
REDUZIR OS COMPORTAMENTOS INADEQUADOS – A DISCIPLINA PRÓ-ATIVA**

Data: _____ **Nome do educador/professor :** _____

Os educadores/professores aprendem eficazmente a partir da autorreflexão que fazem sobre a forma como gerem o seu grupo de crianças e as estratégias que utilizam que estão a resultar ou não. A partir destas reflexões podem estabelecer objetivos individuais de mudança, com a intenção de tornarem os climas de aprendizagem das suas salas o mais positivos possível. Utilize este inventário para pensar acerca das suas forças, limitações e determinar os seus objetivos pessoais de mudança.

1. Nunca 3. Ocasionalmente 5. Sempre

Estabelecer Limites					
1. Defino regras claras e na positiva que são afixadas na parede. São revistas e praticadas sempre que necessário.	1	2	3	4	5
2. Uso sinais e pistas não verbais para comunicar as regras assim como palavras (e.g., imagens de regras como levantar a mão em silêncio, voz interior, pés no chão, ouvidos à escuta).	1	2	3	4	5
3. Ensinei às crianças o sinal “Dá cá Mais Cinco” e uso-o.	1	2	3	4	5
4. Dou ordens ou faço pedidos de forma respeitadora utilizando descrições breves dos comportamentos desejados (e.g. “por favor mantém as tuas mãos no colo”).	1	2	3	4	5
5. Uso ordens do tipo “Quando-então”.	1	2	3	4	5
6. Dou às crianças escolhas e redireciono-as sempre que possível.	1	2	3	4	5
7. Evito dar ordens negativas, corrigir, exigir e gritar com as crianças. Em vez disso utilizo ordens positivas (“faz”, “começa”).	1	2	3	4	5
8. Antes de dar uma ordem asseguro-me que tenho a atenção da criança.	1	2	3	4	5
9. Redireciono crianças que não estão envolvidas chamando-as pelo seu nome e colocando-lhes uma questão, aproximando-me delas, fazendo um jogo interessante e usando sinais não verbais.	1	2	3	4	5
10. Dou frequentemente atenção positiva, elogios e encorajamento às crianças que estão envolvidas e que cumprem as ordens.	1	2	3	4	5

Atenção diferencial, Ignorar e Redirecionar	
1. Dou mais atenção, treino e elogio os comportamentos positivos que aos comportamentos inapropriados das crianças.	1 2 3 4 5
2. Identifiquei os comportamentos negativos das crianças que quero reduzir e os “opostos positivos” de cada comportamento negativo que vou elogiar, recompensar e treinar.	1 2 3 4 5
3. Identifiquei os comportamentos das crianças que posso ignorar mantendo-as seguras.	1 2 3 4 5
4. Tenho-me esforçado em ensinar as crianças na Hora do Círculo a ignorar os colegas que estão a fazer troça, a espicaçar, a rir.	1 2 3 4 5
5. Planeio estrategicamente o ignorar e faço-o evitando o contato visual, comentários verbais, toque e mantendo uma expressão facial neutra.	1 2 3 4 5
6. Uso de forma estratégica o elogio proximal (e.g. elogio a criança que está mais próxima pelo comportamento que quero encorajar na outra que se está a comportar de forma desadequada) ao mesmo tempo que ignoro a que se está a comportar de forma desadequada.	1 2 3 4 5
7. Uso o autodiálogo positivo como estratégia para me manter calma quando as crianças se estão a comportar de forma desadequada.	1 2 3 4 5
8. Comecei a utilizar intervenções o menos perturbadoras e intrusivas quando as crianças se comportam de forma desadequada. Revi a minha hierarquia de disciplina.	1 2 3 4 5
9. Quando uma criança se acalma e começa a comportar-se adequadamente depois de ter perdido o controlo eu dou-lhe imediatamente atenção e encorajo-a.	1 2 3 4 5
10. Desenvolvi Planos de Comportamento que incluem a identificação dos comportamentos inapropriados que devo ignorar e os comportamentos positivos opostos que devo elogiar e recompensar.	1 2 3 4 5
11. Ajudo as crianças a utilizarem técnicas específicas para se autorregular (e.g. respirar fundo, autodiálogo positivo, visualizações positivas, termómetro da fúria, técnica da tartaruga).	1 2 3 4 5
12. Utilizo “previsões positivas” para prever o sucesso de uma criança em ganhar um prémio.	1 2 3 4 5

13. Esforço-me para redirecionar as crianças para outras atividades quando elas estão frustradas.	1	2	3	4	5
14. Partilhei a Hierarquia de Disciplina da minha sala com os pais das crianças.	1	2	3	4	5
15. Uso Mensagens Educador/Professor-para-Pais para encorajar os pais a participarem nas reuniões e ensinarem os/as seus/suas filhos/as a felicitarem os outros.	1	2	3	4	5

Objetivos futuros no que se refere às estratégias de redirecionar e ignorar:

Folhetos
Reduzir o comportamento inapropriado - Parte 2

Workshop Cinco Para Educadores/Professores

Atividades Sugeridas para o Mês

Fazer:

- Identificar uma criança com algumas dificuldades de comportamento e desenvolver um Plano de Comportamento utilizando estratégias pró-ativas e positivas e planos de disciplina.
- Escrever o Plano na “Folha de Trabalho do Plano de Comportamento” e avaliar a forma como ele funcionou.
- Descobrir e registrar três consequências naturais.
- Ensinar as crianças a acalmarem-se e a irem para o Tempo de Pausa.
- Registrar e monitorizar qualquer uso do Tempo de Pausa – o que aconteceu, quanto tempo demorou o Tempo de Pausa e como reagiu a criança.
- Telefone ao seu par e partilhe o sucesso que está a ter com a sua estratégia.

Ler:

Capítulos 7 e 8 do livro *Como Promover as Competências Sociais e Emocionais das Crianças* e Capítulos 8, 9 e 10 do livro *Incredible Teachers*

Durante a hora do círculo, ponha os bonecos a representar o Tempo de Pausa e os outros alunos a representarem a forma como podem ajudar um/uma colega, ignorando-o (a). Depois, converse sobre o que significa ir para o Tempo de Pausa, e ponha o boneco a perguntar aos alunos se ainda gostam dele.



Aumentar as Competências Pró-sociais e Diminuir Os Comportamentos Inadequados Plano de Comportamento B (pré-escolar) do Workshop 5



Plano de Comportamento Para: _____

Passo 1: Comportamentos negativos na sala de aula	Passo 3: Comportamentos desejados	Passo 4, 5, & 6: Estratégias pró-ativas, elogios e reforços	Hierarquia de disciplina positiva

Exemplo de Um Plano de Intervenção Para uma Criança com Déficit de Atenção e Problemas de Comportamento

Para: _____
Desenvolvido por: _____
Data: _____



Este plano de intervenção de comportamento foi criado para apoiar as metas e objetivos que estão no Programa Educativo Individual datado de _____, e deve ser considerado uma adenda ao Programa Educativo Individual.

I. Estratégias Preventivas/Modificações

Para proporcionar ao Tó um programa mais direcionado para o sucesso, recomendam-se as estratégias e as modificações que se seguem:

- Disponibilidade de alguém para ir esperá-lo ao autocarro e acompanhá-lo à sala de aula, para que entre na sala mais calmo.
- Criar e usar consistentemente um “Local de Trabalho Tranquilo” para o Tó usar quando está agitado, distraído, ou precisa de um tempo “sozinho”, ou quando ele tem uma tarefa para a qual precisa de se concentrar cuidadosamente.
- A maioria das atividades na sala de aula deve realizar-se em cadeiras com encosto, sempre que o trabalho seja feito à mesa. Deve sentar-se perto de um adulto durante a hora do círculo.
- Modificar as atividades/expetativas (por ex. o tempo das tarefas, a quantidade de actividades, os critérios de conclusão, etc.) de acordo com as suas necessidades e capacidades, proporcionando o sucesso e o desafio. Recomenda-se que sejam introduzidas equipas (terapia ocupacional / educacional, Recursos, Pais, etc.) tendo em conta as expetativas.
- Usar cartões / gráficos de sequências de imagens (grandes para a turma e pequenas para o aluno) que representem a sua rotina diária, para o ajudar a antecipar grandes transições. Anunciar transições programadas e fazer a contagem regressiva para elas também é útil.
- Na fila, dar-lhe uma tarefa ou trabalho (transportar alguma coisa, “dar um abraço a si próprio”), assim como um lugar muito próximo do adulto acompanhante.

II. Estímulo para Comportamentos Adequados (nível 1)

As intervenções de Nível 1 são mais eficazes quando a criança é bastante calma e ainda responde ao redirecionamento verbal. Estas intervenções muitas vezes servem para evitar uma nova escalada.

<u>Intervenção</u>	<u>Exemplo</u>
1. Pistas verbais frequentes para ajudar a criança a entender as expetativas positivas.	“Eu brinco com meninos que partilham.” “Eu passo o tempo com as crianças que estão a trabalhar”
2. Dar preparação alargada para transições programadas e qualquer mudanças nos planos ou na rotina. O Tó precisa de ter conhecimento da sua rotina diária. Gosta de ser lembrado do que vai acontecer a seguir. Dar-lhe funções de ajudante ajuda nas transições.	“ Hora de arrumar dentro de 5 mins..., 2 mins...”
3. Elogiar outras crianças próximas que estejam a ter comportamento adequado.	“ _____ e _____ estão a limpar muito rápido. Bom trabalho, daqui a nada estão prontos para o lanche.”

- | | |
|---|--|
| 4. Elogios descritivos frequentes de comportamentos adequados. “Apanhe-o a ser bom”, especialmente quando não está envolvido no mau comportamento dos outros. | “Estás sentado em silêncio. Bom trabalho!”
Ele responde positivamente aos reforços de atenção e materiais, como autocolantes. |
| 5. Usar proximidade e atenção sempre que seja possível e razoável para reforçar o comportamento adequado. | “Vejo que te estás a esforçar a fazer o teu _____. Quando acabares, podes pôr uma estrela no teu gráfico!” |
| 6. Redirecionar o aluno para as expectativas positivas. | “Tó, o que vamos fazer a seguir no teu trabalho?” |

III. Reduzir os Comportamentos Inadequados

A. Estabelecer Limites (nível 2)

Para ser utilizado quando o Tó estiver a ter problemas em obedecer e as intervenções anteriores não estiverem a ser eficazes. O uso de um tom de voz firme e o contacto visual, conjugados com o tempo para ele obedecer tornarão estas técnicas mais eficazes.

<u>Intervenção</u>	<u>Exemplo</u>
1. Pistas não verbais claras para ajudar em conjunto com frases curtas, simples em contexto de proximidade.	Sinais manuais, expressões faciais e/ou contacto visual. Uso de frases positivas tão frequentemente quanto possível. “Estamos a arrumar os blocos em silêncio.”
2. Ordens dadas sob a forma de uma escolha (promove a necessidade de autonomia da criança), usando uma voz firme mas suave. (Pedidos Precisos são úteis nesta situação)	“Podes sentar-te ao pé de mim a ouvir a história em silêncio e pôr uma estrela na tua tabela ou ficar um minuto em silêncio e tentar outra vez dentro de alguns minutos.” Algumas vezes, contar também é eficaz. “tens até ao 4 para decidir.”
3. Estabelecer limites claros distinguindo consequências positivas das negativas, com voz firme. (Dar espaço e tempo para obedecer)	“Tó senta-te connosco em silêncio ou fica um minuto calado. Mostra-me o que vais fazer.”

B. Tempo de Pausa (nível 3)

A criança tornou-se muito inquieta, está muito furiosa e é perturbadora para o trabalho da turma. Tem tendência para ser mais desobediente, agressiva e falar em voz alta. Nesta altura, a criança não é capaz de responder eficazmente ao redireccionamento nem de fazer escolhas. Pode ser necessário mandar a criança para o Tempo de Pausa para a ajudar a retomar o controlo dos seus sentimentos e comportamentos.

<u>Intervenção</u>	<u>Exemplo</u>
1. Definir claramente quando será usado o Tempo de Pausa. Evitar dar demasiada atenção quando está furioso. (Dar-lhe um minuto para obedecer.)	“Tens de te acalmar e estar calado ou vais para o Tempo de Pausa. Agora podes ficar um minuto calado ou vais para o Tempo de Pausa?” “Ótimo, vais ganhar mais estrelas por isso.”
2. Fazer um aviso claro para obedecer ou terá de ir para o Tempo de Pausa. Dar escolhas claras mas concisas. (Dar-lhe um minuto para obedecer.)	“Este é o segundo aviso. Fizeste a escolha de ir para a Tempo de Pausa por 5 minutos .”

Redirecionar a atenção da turma e reforçar os comportamentos adequados das outras crianças durante este período de tempo.

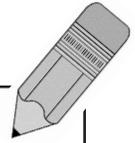
- | | |
|---|---|
| <p>3. Se o Tó se mostrar incapaz ou sem vontade de ficar 5 min. no Tempo de Pausa na sala, a professora chamará um funcionário e pedirá ajuda para o levar para outra sala para que cumpra lá o Tempo de Pausa. Uma equipa “de prontidão” está preparada para ajudar a professora, se necessário.</p> | <p>O pessoal será neutro e dará o mínimo de atenção ao Tó. Ele poderá voltar à sala depois de estar 5 minutos sentado e calado. Ser-lhe-ão dadas as boas vindas quando regressar à sala.</p> |
| <p>4. Quando o Tó regressar à sala, passamos uma “borracha sobre o assunto” e não lhe atiraremos o erro à cara.</p> | <p>“Vejo que agora estás calmo. Vamos tentar outra vez. Eu sei que és capaz! O que é que tens de fazer agora para ganhar uma estrela?”
“Muito bem. Estás mesmo a aprender a ajudar os outros e a controlar-te.”</p> |

A criança regressará à turma e retomará as atividades assim que estiver controlada e responder às instruções do adulto.

IV. Plano para Envolver os Pais

1. Os pais serão chamados para relatarem algum sucesso que tenha feito na gestão do seu comportamento.
2. Serão enviadas aos pais tabelas de estrelas e/ou notas que mostrem quais os comportamentos positivos que receberam estrelas. Eles recompensarão a criança por obter um certo número de estrelas por dia. Por exemplo, 4 estrelas = um momento extra de leitura com a mãe; 8 estrelas = um pequeno prémio; etc.
3. Se o Tó tiver um dia mau, a professora poderá chamá-lo ao fim da tarde para lhe garantir que as coisas correrão melhor no dia seguinte.
4. Os pais serão encorajados a apoiar o sucesso do Tó e a evitar concentrar-se e a falar sobre os seus erros (Tempos de Pausa) na escola. O mau comportamento na escola será gerido na escola e não será necessário que os pais apliquem mais punições.
5. Os encontros com os pais serão estabelecidos para manter a colaboração positiva e um plano consistente entre o lar e a escola.
6. Os pais serão convidados a participar em planos de incentivos, em visitas de estudo, etc.

Exemplo De Um Plano De Intervenção De Comportamento



Para _____
Desenvolvido por: _____
Data: _____

Este plano de intervenção de comportamento é para ser desenvolvido por educadores/professores, terapeutas ou psicólogos escolares, que trabalhem diretamente com uma criança ou com os pais, e pelos pais em conjunto uns com os outros. Este plano deve ser modificado ao longo do ano e depois utilizado para desenvolver um plano de transição para o educador/professor do próximo ano. Por favor, seja o mais específico possível com os exemplos que dá.

I. Estratégias Preventivas

As seguintes estratégias preventivas são particularmente eficazes:

Por exemplo: sentar a criança próximo do educador/professor e de costas para a turma quando estiverem a fazer trabalho sentados; coloque uma tabela na mesa da criança com uma sequência de imagens que mostre a sequência de atividades do dia para ajudar a criança com as transições; dê à criança oportunidades de se levantar e mover-se; utilizar sinais e pistas não verbais

II. Encorajar comportamentos apropriados

Identifique comportamentos positivos específicos a aumentar. Os seguintes comportamentos positivos foram identificados para apoio e reforço adicionais:

Por exemplo: mãos no colo; concentrar-se no trabalho; levantar a mão em silêncio; obedecer às ordens do educador/professor; ouvir os outros em silêncio; praticar a leitura

Motivadores E Incentivos Eficazes. As estratégias de ensino que se seguem são eficazes na motivação desta criança e aumentam o seu sucesso pró-social e escolar:

Por exemplo: elogios verbais frequentes que descrevam claramente os comportamentos positivos que ela conseguiu atingir; elogiar as crianças que estão próximas quando ela estiver desligada das tarefas; uma tabela de autocolantes ou cupões ganhos pela criança por comportamentos positivos – estes serão trocados por prémios sempre que ela ganhe 25; dar “notas alegres” por realizações especiais; a criança gosta de ganhar tempo extra no computador ou de ter oportunidade de ser ajudante do educador/professor – a atenção do educador/professor é um motivador particularmente importante; a criança também gosta de ser o líder das atividades da sala e irá trabalhar para obter este privilégio.

III. Reduzir os Comportamentos Inadequados

Comportamentos negativos identificados para reduzir. Os comportamentos que se seguem foram já eliminados com sucesso:

Foram planeadas algumas consequências para os comportamentos que se seguem de forma a diminuir a sua ocorrência:

Por exemplo: interrupções durante a aula; alheamento da aula particularmente durante as atividades em grande grupo; desobediência às ordens do educador/professor.

Estratégias eficazes para lidar com o comportamento inadequado. As seguintes estratégias de gestão de ensino são úteis com esta criança:

Por exemplo: pistas não verbais claras e lembretes são úteis para a redirecionar para as tarefas no caso de comportamentos não perturbadores que indiquem que está distraída; o aviso frequente sobre as consequências evita a escalada do mau comportamento; aviso de Tempo de Pausa por comportamentos perturbadores como recusar seguir as indicações muitas vezes basta para parar o mau comportamento; dar imediatamente um Tempo de Pausa por bater; o Tempo de Pausa deve consistir em 5 minutos numa cadeira no canto da sala; se ela não for capaz de permanecer sentada na cadeira, deve ser chamado um funcionário para conduzi-la a outra sala para cumprir 5 minutos de Tempo de Pausa; perda dos privilégios do computador se ela tiver 2 ou mais Tempos de Pausa num dia.

IV. Conhecimento Dos Pais E Educador/Professor Sobre O Temperamento E Interesses Da Criança – Sugestões De Relacionamento

Por exemplo: Interesses – colecionar cromos de futebol, ballet, etc. Temperamento – gosta de abraços, mostra-se muito embaraçada e evita o contacto visual mas absorve informação rapidamente, mostra-se ansiosa com acontecimentos novos e não gosta de partilhar, detesta escrever mas o computador ajuda; Família – tem um cão de estimação (o Ráfa), está a adaptar-se ao divórcio dos pais.

V. Plano para Colaboração com os Pais:

Os pais querem estar envolvidos no apoio ao sucesso escolar do/a seu/sua filho/a e concordaram que as estratégias que se seguem serão mutuamente apoiadas:

Por exemplo: uma tabela de comportamento com autocolantes por comportamentos positivos a ser enviada para casa todos os dias – a criança trocará os autocolantes por mais incentivos dos pais; os pais serão compreensivos, positivos e otimistas em relação à criança – vão concentrar-se no seu sucesso; os pais concordaram com o plano de disciplina e vão evitar punir os dias de escola menos bons – uma vez que a disciplina será aplicada na escola, no momento do mau comportamento, pelo educador/professor; serão feitos telefonemas para a mãe para lhe comunicar os comportamentos positivos; a mãe gostará de participar em visitas de estudo ou sessões de leitura na sala de aula; a mãe pode ajudar nas transições se estas constituírem um problema; os pais sugeriram incentivos que acham motivadores para o/a seu filho/a; os educadores/professores e os pais tentarão comunicar semanalmente por carta, telemóvel ou correio eletrónico.

Plano discutido e acordado em (data): _____

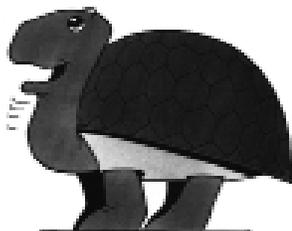
Plano a ser reavaliado em (data): _____

Termómetro da Fúria

Eu consigo fazer isto. Eu consigo acalmar-me.



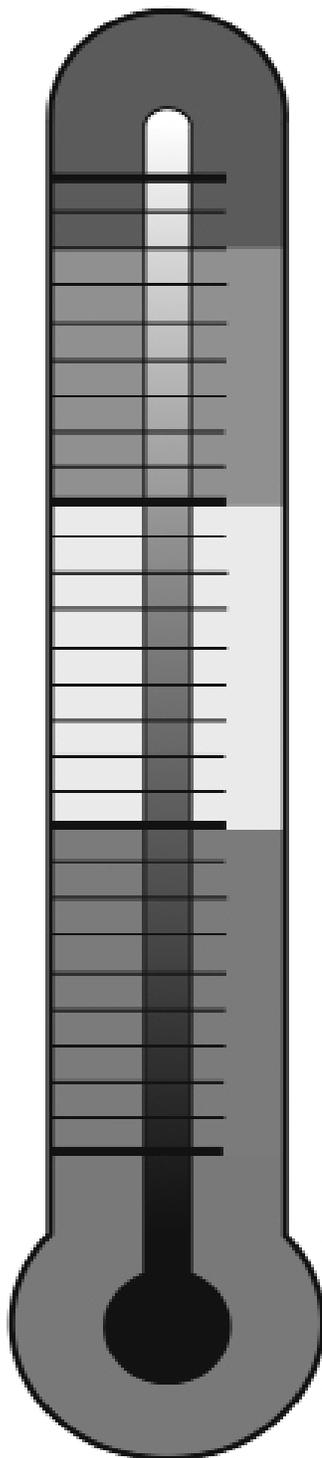
Pensa "Pára"



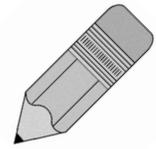
**Respira fundo
3 vezes**



Fica calmo/a



Lista de Verificação: Avaliação Individual do Plano de Comportamento



Passo #1: Identificar comportamentos negativos na sala de aula (escolha 1 ou 2 para começar)

Passo #2: Pergunte porque é que este mau comportamento ocorre. (Avaliação funcional):

Formule uma hipótese sobre a razão pela qual a criança se porta mal. A lista de verificação que se segue irá ajudá-lo/a a compreender a criança, pensando sobre as razões pelas quais ela pode estar a portar-se mal de uma determinada maneira:

COMPREENDER O MAU COMPORTAMENTO	SIM	NÃO
<ul style="list-style-type: none">• A criança usa o mau comportamento para conseguir atenção• A criança está a libertar frustração através do mau comportamento• A criança não tem a capacidade de desenvolvimento para ter outros comportamentos• A criança usa o mau comportamento para evitar o stress ou alguma tarefa desagradável• A criança acha-se engraçada e acha o comportamento engraçado• A criança não tem noção do seu comportamento• A criança usa o mau comportamento para ter poder sobre os outros• A criança usa o comportamento para se vingar• A criança não aprendeu outros comportamentos pró-sociais mais apropriados• O ambiente familiar da criança ou a sua história passada não lhe ensinaram a prever a ou a merecer a confiança dos adultos• A comunidade a que pertence apoia o comportamento da criança• O comportamento da criança reflete o seu sentimento de inadaptação		

Passo #3: Defina os Comportamentos alvo Desejados.

Passo #4: Selecione Estratégias proativas – Vá registando os progressos!



Tempo de Pausa Para Agressão (na sala no jardim de infância/escola)

Crianças de 3 - 6 anos

Cenário #1: A criança vai para o Tempo de Pausa.

A criança bate → Ordem → A criança vai → A criança está calma nos últimos 1-2 minutos

"Tu bateste. Tens de ir para o T.P."

para o T.P.
(na cadeira durante 3-5 minutos)



O educador/professor termina o T.P. e volta a envolver a criança numa atividade. → O educador/professor elogia o primeiro comportamento positivo da criança.

"O teu Tempo de Pausa acabou. Podes brincar com os teus colegas."

"Obrigada por pões a mão no ar em silêncio"

Criança Pequena Resiste a Ir para o Tempo de Pausa (na sala no jardim de infância)

Crianças de 3 - 6 anos

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

A criança bate → Ordem → A criança recusa-se a ir → O educador faz 1 aviso.
"Tu batestes. Tens de ir para o T.P." "Podes ir sozinho/a para o T.P. como um/a menino/a crescido/a ou eu levo-te"



O educador elogia o primeiro comportamento positivo da criança.
"Obrigada por pões a mão no ar em silêncio"

O educador termina o T.P. e volta a envolver a criança numa atividade.
"O teu Tempo de Pausa acabou. Podes brincar com os teus colegas."

A criança vai para o T.P.
(3-5 minutos; está calma nos últimos 1-2 minutos)

* Se a criança se recusa a ir, o educador leva-a calmamente e sem dizer nada.

Criança em Idade Escolar Resiste a Ir para o Tempo de Pausa (na sala de aula)

Crianças de 6-10 anos

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

A criança bate **→** Ordem **→** A criança recusa-se a ir para o T.P. **→** O professor acrescenta 1-2 minutos

"Tu bateste. Tens de ir para o T.P."

"Se não fores para o Tempo de Pausa é mais 1 minuto"



A criança recusa-se a ir para o T.P.



O professor **←** O professor termina o T.P. **←** A criança vai para o T.P. **←** O professor faz 1 aviso.

O professor elogia o primeiro comportamento positivo da criança.

"O teu Tempo de Pausa acabou. Podes brincar com os teus colegas."

"Se não fores já para o T.P. então não ir para o computador; ou consequência – ficar em silêncio ao almoço)"

Criança em Idade Escolar Resiste a Ir para o Tempo de Pausa ***(na sala de aula)*** **Crianças de 6-10 anos**

Cenário #2C: A criança continua a resistir a ir para o Tempo de Pausa.

A criança bate → Ordem → A criança recusa-se a ir para o T.P. → O professor acrescenta 1-2 minutos → A criança recusa-se a ir para o T.P.

“Tu batestes. Tens de ir para o T.P.”

“Se não fores para o Tempo de Pausa é mais 1 minuto”

O professor explica a consequência.

“Se não fores já para o T.P. então vais perder o privilégio de _____”

O professor elogia o primeiro comportamento positivo da criança.

O professor é consistente na aplicação da consequência e ignora os protestos da criança

O professor termina a luta de poder

A criança recusa-se a ir para o T.P.

“Obrigada por pões a mão no ar em silêncio”

Nota: a consequência deve ser aplicada nesse mesmo dia

“Perdeste o privilégio de _____”

Hierarquias de Disciplina/Passos

Para Comportamentos Perturbadores & Não Perturbadores

Passo 8

Dê oportunidades repetidas para novas tentativas de aprendizagem

- Modele, treine e pratique os comportamentos alternativos desejados
- Elogie os comportamentos de substituição
- Lições na Hora do Círculo

Passo 7

Rever o Plano de Comportamento

- Verifique a frequência de atenção positiva para o comportamento pró-social
- Verifique se o programa de incentivos está a motivar a criança
- Verifique se nenhuma atenção é dada durante o Tempo de Pausa
- Converse com os pais para coordenar um programa casa-escola

Passo 6

Para comportamento agressivo ou destrutivo

- Perda de 3 a 5 minutos em atividades ou Tempo de Pausa para acalmar
- Tarefas

Para desobediência

- Tempo de Pausa seguido por repetição da ordem

Passo 5

Usar pequenas consequências naturais ou lógicas e.g.

- perda de 2 minutos de recreio
- sem tempo no computador
- perda de 2 minutos de brincar livre
- retirar de uma atividade por alguns minutos
- perda de privilégios

Passo 4

Ignorar comportamentos não agressivos e.g.

- birras
- implicar

Passo 3

Estratégias para acalmar quando a criança se começa a desregular e.g.

- respirar fundo, conversa sobre sentimentos, visualizações positivas, usar a carapaça da tartaruga, autodiálogo positivo

Passo 2

Redirecionamento verbal positivo, distrações e estratégias de envolvimento

Passo 1

Pistas não verbais, Regras claras, Horários previsíveis; Transições claras

BASE: dose maciça de atenção/elogio/encorajamento por comportamento pró-social
“Escolha sempre primeiro a intervenção menos perturbadora e intrusiva”



Atividades Sugeridas aos Educadores/Professores



FOLHA DE REGISTO: ORDENS E TEMPO DE PAUSA

Data	Hora	Ordem / Aviso	Resposta da Criança	Recompensa / Acata ordens	Duração do T.P. na Cadeira	Duração do T.P. na Sala

Chuva de ideias/Bzzz – Consequências lógicas e naturais

Quais as consequências que utiliza para o mau comportamento na sala? Discuta-as com o seu par e registe-as. Pense como as vai utilizar na sua hierarquia de disciplina.on your discipline hierarchy.



Identifique e registe três consequências naturais e o modo como as utiliza

1.

2.

3.



Chuva De Ideias/Bzzz – Autodiálogo para Acalmar e para Lidar com a Situação

Pense em formas de se manter calmo/a, assertivo/a e paciente quando as crianças se portarem mal.



Pratique a rejeição do autodiálogo negativo e a sua substituição por frases positivas para lidar com a situação. Registe algum autodiálogo que pode utilizar quando sentir a sua ira a aumentar.

Autodiálogo 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 educadores/professores 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 da criança ou elogiar a obediência quando ela finalmente acontecer. Que estratégias pode usar para manter a calma? Registe-as em baixo. Seja específico!



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



Educadores/Professores a Trabalhar Como Detetives: Veja o que Aprendeu!



Fazer:

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

Comportamento inadequado	Estratégia de Disciplina
1. Bater e empurrar os colegas	
2. Recusar-se a fazer o que os adultos mandam	
3. Choramingar	
4. Birras	
5. Perder tempo enquanto vem para a sala	
6. Não seguir as instruções do educador/professor	
7. Responder/discutir com o educador/professor	
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 mesa toda desarrumada	
12. Criticar/lutar com um colega	

Educadores/Professores a Trabalhar Como Detetives: Veja o que Aprendeu!



Fazer:

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

Comportamento inadequado	Estratégia de Disciplina
13. Bater nos animais	
14. Não partilhar os brinquedos com os colegas	
15. Deixar brinquedos no exterior	
16. Ter acessos de fúria/gritos quando não consegue o que quer	
17. Não partilhar o computador	
18. Esconder recados do educador/professor	
19. Dificuldade em fazer à vez com os colegas	
20. Recusa fazer a sesta	
21. Mandão com os colegas	
22. Linguagem inapropriada	
23. Recusar lavar as mãos antes do almoço	
24. Estar constantemente a espicaçar os outros	



Questionário de Resolução de Problemas dos Anos Incríveis Para Lidar com Comportamentos Desafiadores de Crianças

Definição do Problema:

1. O comportamento desafiador da criança: _____

2. O que desencadeia/provoca o mau comportamento da criança (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 (Dou atenção? Zango-me?)

Objetivos:

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

Soluções:

5. Que competências/estratégias da base da pirâmide do educador/professor 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 a criança? (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 a criança? _____

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/Redirecionamento: Como é que eu posso distrair ou redirecionar a criança antes da escalada do comportamento inadequado? _____

Ignorar: Que aspeto deste comportamento posso ignorar? _____

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

Consequência: Que consequência natural ou lógica posso usar para ensinar a criança a modificar este comportamento? _____

Estratégias para Acalmar: Que estratégias para acalmar posso ensinar à criança? (usar a carapaça da tartaruga, respirar fundo, autodiálogo positivo “Eu sou capaz, eu consigo acalmar-me”, uso do termómetro para acalmar) _____

Que estratégias de resolução de problemas preciso de ensinar a esta criança? _____

Pôr o meu plano em prática:

7. A quem é que eu devo dar a conhecer este plano? (outros educadores/professores, assistentes operacionais, diretor, pais, 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? Que estratégias de avaliação vou utilizar? _____

11. Como é que vou celebrar o sucesso desta criança? E o meu? _____

***Parabéns! Tem um plano para mudar o comportamento desta criança!
Lembre-se, podem passar três ou mais semanas até haver mudanças,
por isso não desista!***

Exemplo de um Guião para a Hora do Círculo: O Termómetro do Relaxamento

Educador/Professor: O Wally tem um problema que quer partilhar connosco hoje. Wally queres dizer-nos o que aconteceu?

Boneco: Bem, alguém deu um pontapé na torre de blocos que eu estava a construir e ela desmanchou-se toda. Fiquei mesmo fuuuuuuuuuurioso.

Educador/Professor: Meninos como é que se sentem quando isto vos acontece?

Uma Criança: Furioso. Isso também já me aconteceu.

Educador/Professor: É mesmo frustrante. Tu sentiste o mesmo que o Wally. Eu penso que o Wally tem um truque para partilhar connosco para nos ajudar a sentir melhor quando isso acontece. Wally o que é que fazes para deixares de te sentir furioso?

Wally: Eu tenho um truque especial que me ajuda a acalmar. Eu respiro fundo três vezes e depois tento mudar a fúria que estou a sentir. A minha mãe mostrou-me este termómetro que me ajuda a lembrar como é que isso se faz. (O boneco modela três respirações profundas e a dizer “eu consigo acalmar-me”)

Educador/Professor: Obrigado Wally. Vamos todos respirar fundo como o Wally fez (levar as crianças a respirarem fundo três vezes e a dizerem “eu consigo fazer isto, eu consigo acalmar-me”). Vamos olhar para este termómetro, o que é que veem?

(As crianças vão dar respostas sobre as cores e as imagens do termómetro. Use esta chuva de ideias para validar as suas intervenções e explique-lhes porque é que o termómetro é assim e como é que o podem usar)

Boneco: Sim. Tem muitas cores diferentes. Quando estou furioso eu sinto-me vermelho “quente”. É quando estou furioso ou frustrado. A parte de baixo do termómetro é azul. Faz-me lembrar água fria.

Educador/Professor: À medida que descem no termómetro podem mudar os vossos sentimentos para sentimentos mais felizes usando o truque do Wally. Vamos tentar. Imaginem que o vosso gelado caiu para o chão e agora já não o podem comer. Mostrem-me como as vossas caras como é que se sentem?

Estou a ver muitas caras furiosas, zangadas. As vossas bocas estão cerradas e não vejo nenhuns sorrisos.

Educador/Professor: Francisco vens aqui mostrar-me onde é que fica a seta no termómetro quando te sentes furioso? Como quando o teu gelado cai no chão. Sim! Mesmo no topo, furioso e frustrado. Meninos vamos respirar fundo três vezes e ver se conseguimos mudar o que estamos a sentir tal como o Wally fez quando estava a construir a torre.

(Encoraje as crianças a respirarem fundo três vezes consigo)

Educador/Professor: Oh – Já vejo algumas caras calmas. Como é que se estão a sentir agora?

Criança: Feliz. Posso mover a seta?

Educador/Professor: Claro!

(Continue a praticar diferentes cenários levando as crianças a mover a seta e depois passe para as atividades em pequenos grupos na sala)

Termómetro da Fúria

Eu consigo fazer isto. Eu consigo acalmar-me.



Exemplo de um Guião para a Hora do Círculo para o Educador/Professor explicar o Tempo de Pausa com a Ajuda de um Boneco

Educador/Professor: Hoje vamos falar de uma regra importante na nossa sala. Lembra-se da nossa regra de “Mantermos as mãos no colo, de as guardar e ao corpo para nós?” Alguém sabe porque é que esta regra é importante?

Criança: Para nos manter seguros.

Educador/Professor: É isso mesmo. É uma regra de segurança muito importante. Vamos falar do que acontece quando alguém quebra essa regra e magoa ou bate a alguém. Vocês estão a fazer um excelente trabalho ao manterem-se seguros e a respeitarem-se uns aos outros. Mas às vezes as crianças esquecem-se e zangam-se ou batem noutra. Quando isto acontece têm de fazer um Tempo de Pausa até que o corpo fique calmo e seguro de novo. Vou usar o meu amigo boneco para me ajudar a mostrar como é que se faz. O seu nome é Wally.

Wally: Olá meninos e meninas, estou muito contente por estar aqui.

Educador/Professor: Wally podes ajudar estas crianças mostrando-lhes como é que se vai calmamente para o Tempo de Pausa?

Wally: Claro, mas isto é apenas a fingir porque eu não bati em ninguém.

Educador/Professor: Claro – é só a fingir. Eu vou dizer ao Wally para ir para o Tempo de Pausa e vamos ver o que é que ele faz. “Wally, bateste por isso tens de ir para o Tempo de Pausa”.

(O Wally caminha calmamente para a cadeira do Tempo de Pausa e o Educador/Professor vai descrevendo o que ele faz)

Educador/Professor: Vejam como ele vai a andar com calma. Agora a tarefa dele é acalmar-se enquanto está sentado na cadeira do Tempo de Pausa 3 minutos (este valor varia em função da idade). Vamos ver se ele diz alguma coisa a si mesmo enquanto está no Tempo de Pausa.

Wally: Eu consigo fazer isto. Eu consigo acalmar-me (ao mesmo tempo faz respirações profundas)

Educador/Professor: Vamos dizer o mesmo que o Wally está a dizer e vamos respirar fundo também. (as crianças demonstram). Isto pode ajudar-vos a acalmar enquanto estão no Tempo de Pausa.

Educador/Professor: Há ainda mais uma coisa que têm de saber. Quando um/a amigo/a nosso está no Tempo de Pausa nós podemos ajudá-lo/a se o/a ignorarmos. Isto significa que não podemos olhar para ele/a ou falar com ele/a. Isto vai dar ao/à nosso/a amigo/a a privacidade que precisa para se acalmar. Depois, quando o Tempo de Pausa acabar, podemos dar-lhe de novo atenção.

Educador/Professor: Wally, pareces calmo, podes voltar agora.

Wally: Estou envergonhado por ter ido para o Tempo de Pausa. Tenho medo que agora ninguém goste de mim.

Educador/Professor: Oh Wally, só fizeste uma coisa que não devias. Nós continuamos a gostar de ti. Não continuamos meninos? (as crianças respondem que sim)

Praticar com as crianças: Peça voluntários para praticarem um Tempo de Pausa calmo e em silêncio, tal como o Wally. Treine a criança que esteja a praticar a respirar fundo e a usar autodiálogo (Eu consigo acalmar-me). Treine o resto do grupo a ignorar.

EDUCADOR/PROFESSOR - PARA - PAIS

Boletim Informativo

ACALMAR

No jardim de infância/escola as crianças estão a aprender maneiras de se acalmarem quando estão zangadas ou frustradas para que depois possam fazer as melhores escolhas. As crianças precisam de apoio e de ajuda para serem pacientes e continuarem a tentar quando estão a aprender coisas difíceis, porque a maioria das pessoas não tem sucesso quando está a aprender uma coisa pela primeira vez. Pode ajudar o/a seu/sua filho/a a aprender algumas competências para se autoacalmar.

ATIVIDADE: Numa altura em que o/a seu/sua filho/a esteja calmo/a peça-lhe para lhe mostrar como é que ele/a se acalma “como uma tartaruga”



Passo um: Pára



Passo dois: Vai para dentro da “carapaça”
(ajuda se se virar quando a criança se está a acalmar e lhe der privacidade para o fazer)



Passo três: Respira fundo algumas vezes



Passo quatro: Diz para ti mesmo/a, “Eu consigo acalmar-me, eu consigo cumprir as regras”. Ou “Eu vou continuar a tentar”

MODELAR: Ajuda a criança se modelar maneiras que usa para se acalmar quando está zangado/a ou frustrado/a. Pode dizer-lhe como é que lida com a situação “Sabes, eu hoje de manhã fiquei mesmo zangado/a porque esforcei-me mesmo a fazer o pequeno almoço e quando o ía levar para a mesa deixei cair tudo no chão. Eu tive mesmo de ir para dentro da minha carapaça e respirar fundo algumas vezes para me acalmar, para depois limpar tudo e fazer o pequeno almoço de novo.”

Registe no *boletim Pais-Para-Educador/Professor* as suas experiências ao falar com a sua criança sobre os passos para acalmar da Tartaruga Tiny e envie esse boletim para o jardim de infância/escola por ela.



The
**Incredible
Years**

EDUCADOR/PROFESSOR - PARA - PAIS

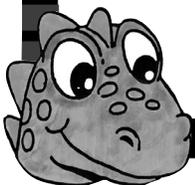
Boletim Informativo

ACALMAR

Nome da criança: _____

Registe neste boletim as suas experiências ao falar com a sua criança sobre os passos para acalmar da Tartaruga Tiny e envie este boletim para o jardim de infância/escola por ela. Se a vir a usar a técnica das respirações profundas para acalmar diga-nos e ela vai receber um autocolante especial por isso.

Lembre-se, se o/a seu/sua filho/a ficar zangado/a ele/a vai provavelmente ter dificuldades em se acalmar. Ajude-o/a lembrando-o da técnica da tartaruga. Se ele/a usar elogie-o/a bastante por isso. Se ele/a estiver muito zangado/a para ouvir, afaste-se e dê-lhe algum tempo para se acalmar. Mais tarde, quando ele/a já estiver mais calmo/a pode tentar de novo que ele use a técnica da tartaruga. Demora muito tempo até uma criança aprender a autorregular-se. É muito importante que seja paciente.



The
Incredible
Years



OS ANOS INCRÍVEIS®

INVENTÁRIO DE AUTORREFLEXÃO: Programa TCM Lidar com o Comportamento Inadequado: Tempo de Pausa para Acalmar

Data: _____ Nome do educador/professor _____

Os educadores/professores aprendem eficazmente a partir da autorreflexão que fazem sobre a forma como gerem o seu grupo de crianças e as estratégias que utilizam que estão a resultar ou não. A partir destas reflexões podem estabelecer objetivos individuais de mudança, com a intenção de tornarem os climas de aprendizagem das suas salas o mais positivos possível. Utilize este inventário para pensar acerca das suas forças, limitações e determinar os seus objetivos pessoais de mudança.

1. Nunca 3. Ocasionalmente 5. Sempre

TEMPO DE PAUSA PARA ACALMAR E OUTRAS CONSEQUÊNCIAS	1	2	3	4	5
1. Ensinei às crianças para que é que é usado o Tempo de Pausa e elas praticaram ir para o Tempo de Pausa para se acalmarem.	1	2	3	4	5
2. Só utilizo o Tempo de Pausa para comportamentos agressivos ou destrutivos.	1	2	3	4	5
3. Quando uso o Tempo de Pausa: fico calmo, sou claro, paciente e dou muito pouca atenção à criança no Tempo de Pausa; defino 2 minutos no temporizador até a calma ser alcançada.	1	2	3	4	5
4. Quando a criança está calma e o Tempo de Pausa terminou envolvo a criança imediatamente numa atividade.	1	2	3	4	5
5. Ajudo as outras crianças a ignorarem enquanto a outra está no Tempo de Pausa e a dar-lhe privacidade para se acalmar.	1	2	3	4	5
6. Tenho um local seguro devidamente identificado para o Tempo de Pausa na minha sala, longe das outras crianças e relativamente aborrecido.	1	2	3	4	5
7. Ajudo as crianças a praticarem o autodiálogo que devem usar para se acalmarem enquanto estão no Tempo de Pausa (e.g. "Eu consigo fazer isto; eu consigo acalmar-me").	1	2	3	4	5
8. Uso treino emocional para aumentar a concentração quando as crianças estão calmas, a tentar outra vez e a serem pacientes apesar de acharem que é frustrante.	1	2	3	4	5
9. Depois de o Tempo de Pausa terminar envolvo de novo as crianças dando atenção, elogio e treino ao comportamento positivo. Não recorro a criança do motivo pelo qual foi para o Tempo de Pausa nem a obrigo a pedir desculpa.	1	2	3	4	5

10. Sei que as consequências mais eficazes são as que são dadas rápida e imediatamente e que são seguidas de uma nova oportunidade de aprendizagem, o mais cedo possível, para ajudar a criança a ter sucesso.	1 2 3 4 5
11. Sou firme, respeitador e controlo as minhas emoções negativas quando aplico uma estratégia de disciplina.	1 2 3 4 5
12. Expliquei aos pais das crianças o plano da Hierarquia de Disciplina.	1 2 3 4 5
13. Elaborei Planos de Comportamento, os quais incluem comportamentos para treinar, elogiar e recompensar e comportamentos para ignorar ou usar com eles uma estratégia de disciplina. Revejo-os regularmente com os outros adultos e com os pais.	1 2 3 4 5
14. Uso algumas consequências lógicas adequadamente. (descreva-as aqui)	1 2 3 4 5
15. Envio para casa apenas notas alegres, pois se quero discutir um problema de comportamento marco um encontro com os pais e discuto-o pessoalmente com eles	1 2 3 4 5
16. Uso Mensagens Educador/Professor-Para-Pais para ajudar os pais a compreenderem como podem ajudar o/a seu/sua filho/a a aprender algumas estratégias para se autoacalmar.	1 2 3 4 5
17. Participo em brincadeiras de fantasia e faz de conta com as crianças	1 2 3 4 5

Objetivos futuros relativamente às estratégias de disciplina:

Folhetos
Regulação Emocional, Aptidões Sociais e
Resolução de Problemas

Workshop 6 para Educadores/Professores

Sugestão de Atividades Para o Mês

Fazer:

- Continuar a aperfeiçoar os planos de comportamento. Fazer Planos de Transição para cinco dos seus alunos mais agressivos, desatentos ou impulsivos. Ver formulários de planos de transição e começar a preencher.
- Praticar o ensino de competências sociais e de resolução de problemas com os alunos em pequeno grupo durante a hora do círculo ou usar o Livro de Detectives do Wally com os alunos.
- Procurar oportunidades para rotular os sentimentos das crianças (e.g., feliz, entusiasmado, triste, calmo, etc.)
- Telefone ao seu parceiro/a e partilhe a sua abordagem para ensinar as crianças a resolver problemas

Ler:

Capítulos Nove, Dez e Onze de *Como Promover as Competências Sociais e Emocionais das Crianças*

Capítulo 9, 10 e 11 do livro *Como Promover as Competências Sociais e Emocionais das Crianças* ou Capítulos 11, 12 e 13 do livro *Incredible Teachers*.

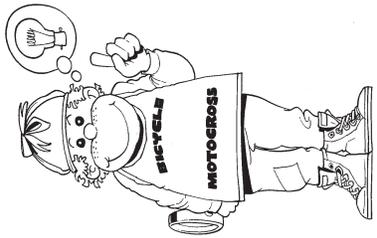
Faça os bonecos apresentar um problema para os alunos resolverem (por ex., ser gozado, ser posto de parte, sentir medo, querer brincar com alguém, etc.)



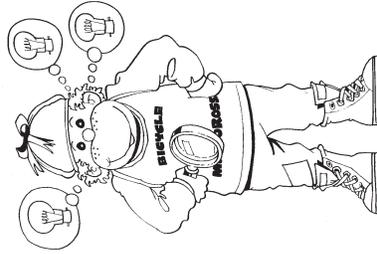
Passos para a Resolução de Problemas do Wally



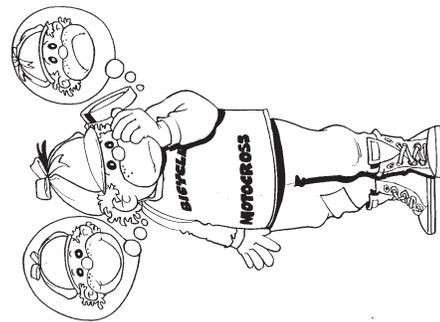
1. Qual é o meu problema?



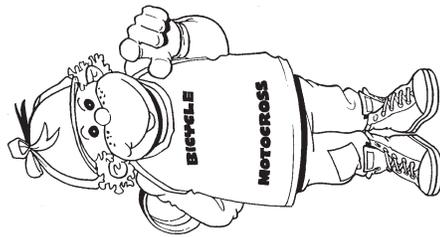
2. Qual é uma solução?



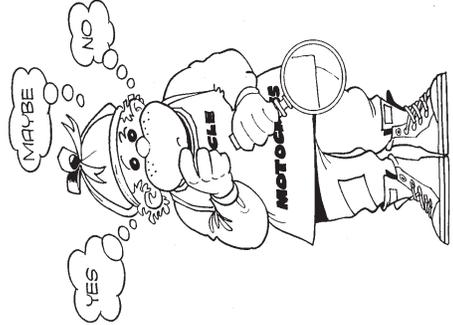
3. Quais podem ser outras soluções?



4. O que acontece a seguir? (consequências)



5. Qual é a melhor solução?

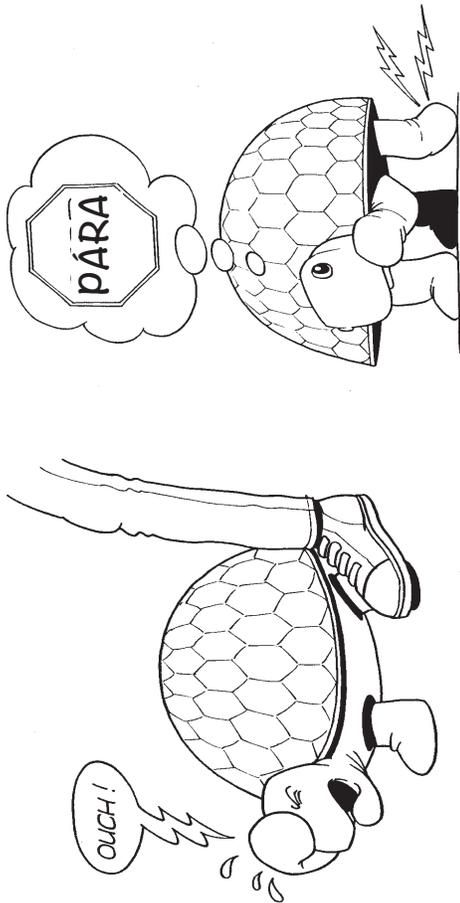


6. Posso usar o plano?



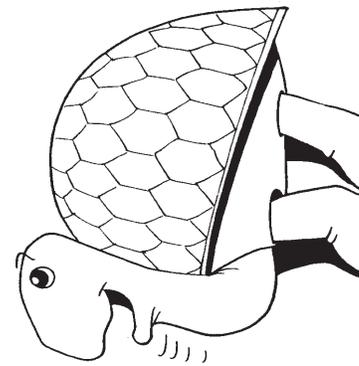
7. Que tal me sai?

Os Passos para Acalmar da Tartaruga Tiny

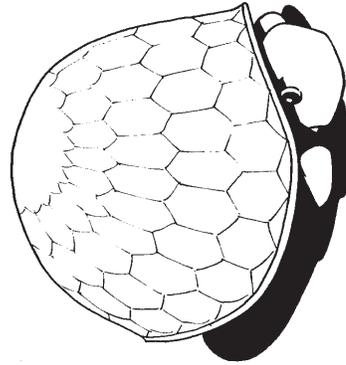


1.

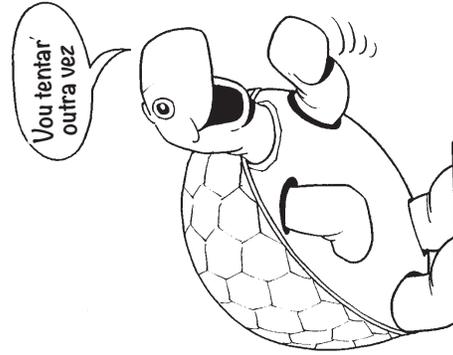
2. Pensa PÁRA



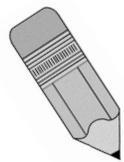
3. Respira fundo lentamente



4. Vai para dentro da carapaça



5.



Reforçar as Competências Pró-Sociais & Resolução de Problemas Workshop #6 Plano de Comportamento

Exemplo de Plano de Comportamento: Jenny, 1º Ano

Passo nº 1:	Passo nº 3:	Passo nº 8:	Passo nº 9:
<p><i>Comportamentos Negativos na Sala de Aula</i></p> <p>Dar cotoveladas, tocar</p> <p>Fala sem levantar a mão</p> <p>Fala enquanto as ordens são dadas</p> <p>Distraída, alheada</p>	<p><i>Comportamento Desejado (Oposto Positivo)</i></p> <p>Mantém as mãos junto ao corpo</p> <p>Levantar a mão em silêncio</p> <p>Ouvir as ordens em silêncio</p> <p>Prestar atenção e concentrar-se</p>	<p><i>Ensino Individual</i></p> <p>Treinar a mão no ar em silêncio e sentar-se com as mãos quietas</p> <p>Usar cartões de sinais visuais para assinalar a capacidade de escuta</p> <p>Elogiar as crianças quando estão focadas na tarefa e treinar a persistência.</p> <p>Usar o treino da persistência durante os momentos de trabalho em pequenos grupos</p>	<p><i>Aprendizagem na Hora do Círculo</i></p> <p>Wally fala da sua dificuldade em se lembrar de levantar a mão em silêncio e ouvir e as crianças apresentam soluções e praticam-nas</p>

Plano de Comportamento Para: _____

Passo nº 1:	Passo nº 3:	Passo nº 8:	Passo nº 9:
<p><i>Comportamentos Negativos na Sala de Aula</i></p>	<p><i>Comportamento Desejado (Oposto Positivo)</i></p>	<p><i>Ensino Individual</i></p>	<p><i>Aprendizagem na Hora do Círculo</i></p>
1.			
2.			

Veja o Plano de Comportamento do Workshop 3 para os passos 4-7.

Reforçar as Competências Pró-Sociais e de Resolução de Problemas

Plano de Comportamento do Workshop 6



Exemplo de Plano de Comportamento: Marco

1º Passo	3º Passo	8º Passo	9º Passos
<p><i>Comportamentos negativos na sala</i></p> <p>Empurrar, puxar os colegas</p> <p>Fica facilmente zangado e frustrado</p> <p>Não obedece às ordens do educador/professor</p> <p>Rejeitado pelas outras crianças</p>	<p><i>Comportamentos desejados</i></p> <p>Expressar os sentimentos com palavras</p> <p>Usar uma estratégia para se acalmar</p> <p>Obedecer às ordens do educador/professor</p> <p>Ter comportamentos sociais positivos: partilhar, ajudar</p>	<p><i>Ensino Individual</i></p> <p>Elogiar sempre que se mantém calmo quando fica frustrado</p> <p>Treinar estratégias de acalmar</p> <p>Carimbo na mão por obedecer às ordens</p> <p>Elogiar as crianças que brincam com ele</p> <p>Promover a sua reputação de “amigo”</p> <p>Treino social e emocional</p> <p>Usar autocolantes especiais para os comportamentos de ajudar e partilhar</p>	<p><i>Aprendizagem na Hora do Círculo</i></p> <p>Estratégias de acalmar (respirações profundas, usar a carapaça da Tartaruga Tiny, pensamentos positivos)</p> <p>Fazer role plays para partilhar, ajudar e trabalho em equipa</p> <p>Ensinar e praticar (com o Wally) os passos da resolução de problemas</p> <p>Ensinar e praticar (com o Wally) os passos da resolução de problemas utilizando os cartões de pistas para a resolução de problemas</p>

Plano de Comportamento Para: _____

1º Passo	3º Passo	8º Passos	9º Passo
<p><i>Comportamentos negativos na sala de aula</i></p> <p>1.</p> <p>2.</p>	<p><i>Comportamentos desejados</i></p>	<p><i>Ensino Individual</i></p>	<p><i>Aprendizagem na Hora do Círculo</i></p>

Veja o Plano de Comportamento do Workshop 3 para os passos 4-7.



Reforçar as Competências Pró-Sociais & Resolução de Problemas *Workshop #6 Plano de Comportamento*

Plano de Comportamento Para: _____

Passo nº 1: <i>Comportamentos Negativos na Sala de Aula</i>	Passo nº 3: <i>Comportamento Desejado</i>	Passo nº 8: <i>Ensino Individual</i>	Passo nº 9: <i>Aprendizagem na Hora do Círculo</i>

Veja o Plano de Comportamento do Workshop 3 para os passos 4-7.



Chuva de ideias/BZZZ – Promover a responsabilidade



Divida o grupo em pequenos grupos ou em pares bzzz e partilhe estratégias que os educadores/professores utilizam para promover a responsabilidade nas crianças

Objetivo:

Chuva de ideias/BZZZ – Mudar a reputação negativa das crianças



Divida o grupo em pequenos grupos ou em pares bzzz e partilhe estratégias que como educador/professor pode utilizar para mudar a reputação negativa de uma criança para uma reputação positiva



Objetivo:



Chuva de ideias/BZZZ–Promover a autorregulação nas crianças



Partilhe com o seu par estratégias que utiliza para promover a aprendizagem de aptidões de autorregulação pelas crianças.

Objetivo:

Literacia Emocional–Literacia Emocional

Registe todas as frases emocionais que pode usar para comentar as emoções das crianças. Tente ter três emoções positivas ou de calma para cada emoção negativa. Combine sempre cada emoção negativa com um pensamento para lidar com essa emoção.



Objetivo:



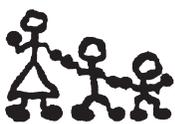
Chuva de ideias/BZZZ – Treino Social

Registe todas as frases que pode usar no treino social.

Pense nos comportamentos sociais que quer descrever e como os vai descrever.



OBJETIVO:



Promoção por Parte dos Educadores/Professores de Competências
Sociais e Emocionais em Crianças Pequenas

Treino Social Educador/Professor-Criança: Nível 1 de Desenvolvimento da Criança

Brincadeira educador/professor-criança: Os educadores/professores podem usar o treino social individual em interações com as crianças para os ajudar a aprender competências sociais e linguagem emocional antes de eles começarem a brincar com amigos. Uma grande parte da aprendizagem da criança irá ocorrer através do modelamento (educador/professor 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
Educador/professor como modelo: Partilhar Oferecer ajuda Esperar Sugerir Felicitizar Comportamentos para os sentimentos	"Vou ser teu amigo e partilhar o meu carro contigo." "Se quiseres, posso ajudar-te. Eu seguro por baixo enquanto tu pões outro em cima." "Posso usar os meus músculos de esperar e esperar até tu acabares de usar isso." "Podemos construir uma coisa juntos?" "És tão esperto a descobrir como é que isso se monta." "Partilhaste comigo. Isso é muito simpático e faz-me sentir feliz." "Ajudaste-me a descobrir como é que isto se faz. Estou orgulhoso por me teres conseguido mostrar."
Incentivo do educador/professor: Falar consigo mesmo Pedir ajuda Resposta do educador/professor: Elogiar a criança quando ela partilhar consigo ou o/a ajudar Ignorar ou modelar a aceitação quando a criança NÃO partilha nem ajuda	"Hmmm, gostava mesmo de conseguir encontrar outra peça para pôr ali." "Hmm, não sei se consigo montar isto." "Podes ajudar-me a encontrar outra peça redonda?" "Podes partilhar um dos teus carros comigo?" "Foi tão útil e simpático partilhares isso comigo." Continue a usar comentários descritivos. "Posso continuar a tentar encontrar a peça redonda." (modele a persistência) "Posso esperar até acabares de brincar com os carros." (modele a espera) "Eu sei que é difícil ceder esse carro, por isso vou esperar até ser a minha vez mais tarde."

Fantoches ou outros bonecos que sirvam como modelos de ação:	
Entrar na brincadeira	"Posso brincar contigo?"
Ser socialmente amigável	"Isso parece divertido. Posso fazer contigo?"
Ignorar a agressão	"Estou a ser simpático. Gostava de brincar contigo." "Eu quero brincar com uma pessoa simpática. Acho que vou procurar outra pessoa para brincar."



Promoção por Parte dos Educadores/Professores de Competências
Sociais e Emocionais em Crianças Pequenas

Treino Social Educador/Professor-Criança: 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 educadores/professores podem ajudar a promover as brincadeiras entre pares, incentivando as crianças 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 pelo educador/ professor: 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 a criança 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 do educador/ professor: Prestar atenção às outras crianças Iniciar interação com outra criança Felicitar uma criança	 "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 criança repetir isto, pode elogiá-la por ter sido simpática. Se a criança não responder, continue com os comentários descritivos.
Elogio do educador/ professor: Comportamento para os sentimentos Brincar juntos	 "Partilhaste com a tua amiga, foi muito simpático e ela sentiu-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.

<p>Fantoches ou outros bonecos que sirvam como modelos de ação:</p> <p>Partilhar ou ajudar</p>	<p>“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?”</p>
---	---



Promoção por Parte dos Educadores/Professores de Competências
Sociais e Emocionais em Crianças Pequenas

Treino Social Educador/Professor-Criança: 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 educadores/professores 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 PELO EDUCADOR/PROFESSOR	EXEMPLOS
Competências sociais/ de amizade: 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 autorregulação: 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>

<p>Empatia:</p> <p>Comportamento para os sentimentos</p> <p>Pedir desculpa/perdoar</p>	<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>
---	--

FACILITAR A APRENDIZAGEM ACADÊMICA DAS CRIANÇAS O EDUCADOR/PROFESSOR COMO “TREINADOR ACADÊMICO”



Os “comentários descritivos” são uma forma poderosa de fortalecer as competências acadêmicas, emocionais e sociais das crianças. Encontra a seguir uma lista de conceitos e comportamentos acadêmicos que podem ser comentados quando estiver a interagir com uma criança na sua sala. Use a lista para praticar a descrição de competências e conceitos acadêmicos.

CONCEITOS/COMPETÊNCIAS ACADÊMICAS	EXEMPLOS DE COMENTÁRIOS
<p>_____ Cores</p> <p>_____ Sequência numérica</p> <p>_____ Formas: redondo, quadrado, círculo, triângulo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tu tens o carro vermelho e o camião amarelo. • Estão um, dois, três dinossauros na fila. • Agora o lego quadrado está encaixado no lego redondo.
<p>_____ Tamanhos: comprido/curto, alto/baixo, maior que/menor que, ...</p> <p>_____ Posições: em cima/em baixo, ao lado, perto de, atrás de</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Esta boneca tem o cabelo mais curto que aquela • Estás a encaixar a bola em cima da torre • O bloco azul está perto do quadrado amarelo, e o triângulo roxo está em cima do rectângulo vermelho.
<p>_____ Esforço</p> <p>_____ Atenção, concentração</p> <p>_____ Paciência, persistência</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estás a fazer a grande esforço para fazer esse puzzle e a pensar onde é que essa peça encaixa • Tens tanta paciência e não desistes de tentar descobrir onde é que essa peça encaixa
<p>_____ Seguir as orientações do educador/professor</p> <p>_____ Resolução de problemas</p> <p>_____ Tentar novamente</p> <p>_____ Leitura</p> <p>_____ Aptidões de pensamento</p> <p>_____ Capacidade de escuta</p> <p>_____ Esforço/Dar o melhor</p> <p>_____ Autonomia, independência</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fizeste exatamente aquilo que eu te pedi para fazer e como te disse. Tu ouviste com atenção. • Tu estás a esforçar-te imenso para conseguires resolver o problema e a encontrar uma solução para fazeres um barco. • Tu conseguiste resolver tudo isso sozinho, sem a ajuda de ninguém.

FACILITAR A APRENDIZAGEM EMOCIONAL DAS CRIANÇAS O EDUCADOR COMO “TREINADOR EMOCIONAL”



Descrever os sentimentos/emoções das crianças é uma forma poderosa de fortalecer a literacia emocional das crianças. Quando as crianças adquirem uma linguagem/ vocabulário emocional ficam mais capazes de autorregular as suas emoções porque podem dizer aos outros como se sentem. Encontra a seguir uma lista de emoções/sentimentos que podem ser comentados quando estiver a interagir com uma criança na sua sala ou no exterior. Use a lista para praticar a descrição de emoções.

SENTIMENTOS/LITERACIA EMOCIONAL	EXEMPLOS DE COMENTÁRIOS
_____ Feliz	• Isso é frustrante e tu manténs-te calmo e vais tentar de novo.
_____ Frustrado	• Pareces orgulhoso do teu desenho
_____ Calmo	• Estás mesmo confiante a contar essa história.
_____ Orgulhoso	• És tão paciente. Apesar de já ter caído duas vezes tu continuas a tentar. Deves sentir-te muito bem contigo mesmo por seres tão paciente.
_____ Animado	• Parece-me que te estás muito contente a brincar com o teu amigo. E ele parece também muito feliz por estar a fazer isso contigo.
_____ Satisfeito	• És mesmo muito curioso. Estás a tentar todas as maneiras que pensas que podes conseguir.
_____ Triste	• Tu estás a desculpar teu amigo porque sabes que foi sem querer.
_____ Útil	
_____ Preocupado	
_____ Confiante	
_____ Paciência	
_____ Divertir-se	
_____ Ciumento	
_____ Desculpar/perdoar	
_____ Inquietação	
_____ Curioso	
_____ Zangado	
_____ Furioso	
_____ Interessado	
_____ Envergonhado	

Modelar “autodiálogo emocional” e partilha de sentimentos e emoções

- Estou orgulhoso de ti a resolver esse problema.
- Estou mesmo a divertir-me a brincar contigo.
- Eu estava com medo que isto caísse tudo, mas tu foste cuidadoso e paciente e o teu plano resultou

FACILITAR A APRENDIZAGEM SOCIAL DAS CRIANÇAS O EDUCADOR COMO “TREINADOR DE COMPETÊNCIAS SOCIAIS”



Descrever e estimular comportamentos de amizade entre as crianças é uma forma poderosa de fortalecer a competência social das crianças. As competências sociais são os primeiros passos para se construírem amizades duradouras. Encontra a seguir uma lista de competências sociais que pode comentar quando estiver a interagir com as crianças na sua sala ou no exterior. Use a lista para praticar o treino das competências sociais.

SENTIMENTOS/LITERACIA EMOCIONAL	EXEMPLOS DE COMENTÁRIOS
<input type="checkbox"/> Ajudar <input type="checkbox"/> Partilhar <input type="checkbox"/> Trabalho de equipa <input type="checkbox"/> Usar um tom de voz simpático (tranquilo, educado)	<ul style="list-style-type: none"> • Vocês são tão amigos. Estás a partilhar os blocos com o teu amigo e a esperar a tua vez. • Vocês estão os dois a trabalhar juntos e a ajudarem-se um ao outro como uma verdadeira equipa
<input type="checkbox"/> Ouvir o que o amigo diz <input type="checkbox"/> Esperar pela sua vez <input type="checkbox"/> Pedir autorização (para usar algo)	<ul style="list-style-type: none"> • Tu ouviste o que o teu amigo te disse e seguiste a sugestão dele. Isso é ser mesmo amigo. • Esperaste e primeiro pediste autorização para usar. O teu amigo ouviu-te e partilhou. • Vocês estão a jogar à vez. Isso é o que os bons amigos fazem uns aos outros.
<input type="checkbox"/> Aceitar sugestões do amigo <input type="checkbox"/> Dar um elogio/felicitar <input type="checkbox"/> Ser meigo e gentil <input type="checkbox"/> Resolução de Problemas <input type="checkbox"/> Cooperar <input type="checkbox"/> Ser generoso <input type="checkbox"/> Incluir os outros <input type="checkbox"/> Desculpar/perdoar	<ul style="list-style-type: none"> • Tu foste muito simpático em fazer essa sugestão. E o teu amigo fez o que tu lhe disseste. Isso é ser mesmo amigo a sério. • Tu estás a ajudar o teu amigo a construir essa torre. E ele disse-te obrigado com uma voz mesmo muito simpática. Vocês sabem mesmo cooperar. • Tu estás a desculpar o teu amigo porque sabes que foi sem querer

Estimular

- “Olha o que o teu amigo conseguiu fazer. Achas que lhe podes fazer um elogio? (elogie a criança se ela tentar fazer este elogio)
- “Fizeste isso sem querer. Achas que podes pedir desculpa o teu amigo?”

Modelar comportamento de amizade

O educador modela como se espera, se faz as coisas à vez, se ajuda, se agradece, e ensina também à crianças essas competências sociais.

Exemplo de Guião para a Hora do Círculo: Resolução de Problemas usando o Livro de Detetive do Wally

Educador/Professor: Meninos e meninas hoje tenho um livro especial que nos pode ajudar a resolver problemas que podemos ter no jardim de infância/escola. Eu vou mostrar-vos uma imagem e quero que olhem para sinais que vos indiquem que o Wally está a ter um problema com os seu amigo. Conseguem ver alguma coisa nas caras deles que vos diga que eles estão a ter um problema?



(mostrar a imagem do *Livro de Detetive do Wally de Resolução de Problemas na Escola*)

Criança: Ele parece zangado.

Educador/Professor: Uhau! Olhaste com muita atenção. Mais alguém consegue ver alguma coisa na cara do rapaz de cabelo ruivo que nos diga porque é que ele parece zangado?

Criança: A boca dele está apertada e as sobrancelhas estão pontiagudas.

Educador/Professor: Ponham os vossos polegares para cima (o dedo no ar) se concordam. E o Wally? Como é que ele se sente?

Criança: Parece triste. Não tem nenhum sorriso.

Educador/Professor: Parece que o Wally e o seu amigo estão zangados e tristes. São estes sentimentos que nos dizem que eles estão a ter um problema. Vou-vos contar o que está a acontecer nesta imagem. O menino ruivo está a usar o computador há já muito tempo. É a vez do Wally. O que pode fazer o Wally?

Criança: Ele pode pedir-lhe para ser a vez dele de usar o computador.

Criança: Ou pode esperar.

Criança: Ele pode ir brincar com outra coisa.

Educador/Professor: Ok, vamos fazer de conta que somos o Wally e o amigo. Carlos e Tânia querem mostrar aos vossos colegas? Carlos, a Tânia tem este carro e tu queres brincar com ele. Quando eu disser “começar, prontos, ação” tu vais pedir-lho. Tânia quando ele te pedir tu vais emprestar-lhe.

Educador/Professor no papel de Carlos: Posso brincar com o carro?

Educador/Professor no papel de Tânia: Ok. (ela dá o carro ao Carlos)

Educador/Professor: Soluções que sejam justas e seguras são soluções de polegar para cima. Coloquem o polegar para cima se acharem que pedir se pode brincar é uma solução justa. Parece que todos concordam. Vamos praticar outra das vossas ideias fantásticas. Gina, tu disseste que ele podia esperar. Vamos ver como é que resulta.

(As crianças continuam a praticar diferentes soluções, como esperar, brincar a outra coisa, pedir de novo, brincarem juntos)

EDUCADOR/PROFESSOR - PARA - PAIS

Boletim Informativo

Resolução de problemas

No jardim de infância/escola as crianças estão a aprender a como resolver problemas quando estão zangadas, para que possam fazer a melhor escolha. Pode ajudar o/a seu/sua filho/a a resolver problemas com a ajuda de livros, bonecos e falando com ele/a antes de ele/a ficar muito desregulado/a. Os 3 passos de resolução de problemas que ele/a está a aprender são:



1º passo: Como é que me estou a sentir?

2º passo: Qual é o problema?

3º passo: Quais são as soluções?

PRATICAR: Pode praticar estes 3 passos em casa falando sobre um problema e pensando em possíveis soluções (e.g. esperar, partilhar, jogar à vez, ajudar, respirar fundo uma vez, brincar a outra coisa). Depois pode ser engraçado praticar as diferentes soluções com bonecos.

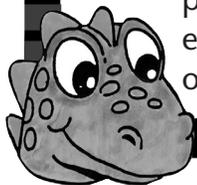
MODELAR: Pode ajudar o/a seu/sua filho/a se modelar estratégias que usa para se acalmar quando tem um problema de forma a conseguir pensar em soluções. Pode por exemplo dizer-lhe "Neste momento estou-me a sentir irritado porque não consigo encontrar as chaves. Vou respirar fundo uma vez e pensar em soluções. Uma solução é procurar dentro do carro. Outra é pedir ajuda a alguém para as procurar"



Peça ao/à seu/sua filho/a que faça de conta que é um "detetive" e resolva um problema.

Registe no Boletim Pais-Para-Educador/Professor as suas experiências ao praticar ajudar a criança a encontrar soluções para a resolução de problemas e envie esse boletim para o jardim de infância/escola por ela. Ela vai ganhar um autocolante especial por resolver um problema ou se fizer o desenho de uma solução.

The
**Incredible
Years**



EDUCADOR/PROFESSOR - PARA - PAIS

Boletim Informativo

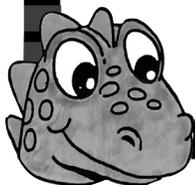
Resolução de problemas

Nome da criança: _____

Registe neste boletim as suas experiências ao praticar com a sua criança encontrar soluções para a resolução de problemas. Ela vai ganhar um autocolante especial por resolver um problema ou se fizer o desenho de uma solução. Pode usar este problema ou escolher outro: "Vamos fazer de conta que o teu amigo está no baloiço e tu queres andar." Envie este boletim para o jardim de infância/escola por ela.

Como é que te sentes?

Que soluções podes usar?



The
Incredible
Years



OS ANOS INCRÍVEIS®

INVENTÁRIO DE AUTORREFLEXÃO: Programa TCM

Treino de Regulação emocional, Aptidões Sociais e Resolução de Problemas

Data: _____ **Nome do educador/professor:** _____

Os educadores/professores aprendem eficazmente a partir da autorreflexão que fazem sobre a forma como gerem o seu grupo de crianças e as estratégias que utilizam que estão a resultar ou não. A partir destas reflexões podem estabelecer objetivos individuais de mudança, com a intenção de tornarem os climas de aprendizagem das suas salas o mais positivos possível. Utilize este inventário para pensar acerca das suas forças, limitações e determinar os seus objetivos pessoais de mudança.

1. Nunca 3. Ocasionalmente 5. Sempre

REGULAÇÃO EMOCIONAL, APTIDÕES SOCIAIS E DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS					
1. Usei o treino emocional e especificamente a autorregulação de emoções como a paciência, persistência, esforço, continuar a tentar, concentração, manter a calma, esperar pela sua vez, e usar palavras para expressar sentimentos.	1	2	3	4	5
2. Modelei estratégias de autorregulação como respirar fundo, usar autodiálogo positivo, usar o termómetro da fúria, pensar num lugar feliz, fazer previsões positivas, e as estratégias para acalmar da tartaruga Tiny.	1	2	3	4	5
3. Incentivo as crianças a respirar fundo e usar o autodiálogo, como por exemplo “ <i>Eu consigo fazê-lo, eu consigo acalmar-me</i> ”.	1	2	3	4	5
4. Promovo a identificação de sentimentos neles mesmos e nos outros através do uso de fotografias, cartazes e jogos (bingo) que representam pessoas em vários estados emocionais.	1	2	3	4	5
5. Ajudo as crianças a perceber como os seus colegas se sentem apontando as expressões faciais, o tom de voz, a linguagem corporal ou as palavras.	1	2	3	4	5
6. Ensino palavras específicas de literacia emocional classificando os sentimentos ou respostas positivas a sentimentos dos outros quando as crianças partilham, trocam, esperam ou os ajudam (isto é, ajudar as crianças a ver a conexão entre as suas aptidões sociais e os outros sentimentos).	1	2	3	4	5
7. Modelo a linguagem apropriada para os sentimentos modelando expressões emocionais ao longo do dia (por exemplo, “estou a ficar frustrado agora, mas eu posso acalmar-me respirando fundo e usando a minha técnica da tartaruga”).	1	2	3	4	5

8. Proporciono oportunidades para as crianças praticarem aptidões sociais e formas de resolver problemas.	1 2 3 4 5
9. Ensino aptidões sociais específicas na hora do círculo ou individualmente com as crianças tais como a prática de pedir, desculpar, fazer à vez, esperar, ajudar, partilhar, usar palavras e trabalho em equipa.	1 2 3 4 5
10. Elogio e dou atenção às aptidões sociais recorrendo à linguagem de treino social ao longo do dia.	1 2 3 4 5
11. Ensino passos específicos para a resolução de problemas ajudando-os a seguir a sequência de: 1) identificar o sentimento do problema; 2) definir o problema; 3) pensar na solução; 4) perguntar o que irá acontecer a seguir? ; 5) avaliar a melhor escolha; e, 6) escolher a melhor solução para tentar.	1 2 3 4 5
12. Uso livros e histórias de cenários de resolução de problemas para praticar os passos de resolução de problemas e as soluções.	1 2 3 4 5
13. Encorajo o comportamento cooperativo das crianças dando-lhes trabalhos na sala, encorajando-os a ajudarem-se uns aos outros e dando-lhes escolhas.	1 2 3 4 5
14. Uso bonecos, jogos de faz de conta, histórias imaginárias e atividades de dramatização para criar cenários de problemas e as crianças praticam a resolução de problemas encenando as suas soluções.	1 2 3 4 5
15. Uso Mensagens Educador/Professor-Para-Pais para encorajar os pais a ajudarem as crianças na sua resolução de problemas quando eles estão chateados em casa.	1 2 3 4 5
16. Reúno-me com os pais das crianças com dificuldades de regulação emocional para partilhar com eles estratégias de resolução de problemas e como utilizar os métodos de treino emocional.	1 2 3 4 5

Objetivos futuros relativamente às estratégias de regulação emocional, aptidões sociais e resolução de problemas: