ANEXOS

ANEXO A

- *Ser Família* -

O programa e os materiais utilizados

- 1ª SESSÃO -

TEMÁTICA

Apresentação do grupo e do programa *Ser Família*.

OBJECTIVOS

- Apresentação do grupo e da psicóloga.
- Avaliação de expectativas e crenças face ao programa de Educação Parental.
- Legitimação da importância e do sentido da Educação Parental.
- Apresentação do programa *Ser Família*.
- Reflexão sobre a importância das figuras parentais no desenvolvimento da criança.

MATERIAIS

- Retroprojector.
- Acetatos (1-1; 1-2; 1-3; 1-4; 1-5; 1-6).

ACTIVIDADES/PROCEDIMENTOS

- **Actividade 1:** *"Porque é que eu tenho o nome que tenho?"* - apresentação do grupo e da psicóloga.

➢ Material: não tem material.

➢ Duração: 30 m

➢ Descrição: Os elementos do grupo e a psicóloga apresentam-se, de acordo com a actividade *"Porque é que eu tenho o nome que tenho?"*. Cada um dirá o seu nome, explicando quem o escolheu, e o porquê de lhe ter sido atribuído esse mesmo nome, como mote para uma breve apresentação. Poderá fazer sentido explorar o enquadramento e poderes familiares na escolha do nome e perceber a relevância das histórias pessoais num domínio simultaneamente público e privado, como é a nossa identificação nominal. A psicóloga poderá iniciar a apresentação, no sentido de quebrar eventuais atitudes de resistência no grupo. Espera-se que esta actividade funcione também como "quebra-gelo".

- **Actividade 2:** Discussão em grande grupo sobre as expectativas e crenças face à intervenção e apresentação do programa *Ser Família*.

➢ Material: retroprojector; acetatos.

➢ Duração: 30 m

➢ Descrição: Avaliam-se crenças e expectativas do grupo face ao programa de intervenção, mediante o debate de ideias.

Com o objectivo de discutir sobre a pertinência da Educação Parental, recorre-se a banda desenhada humorística (acetatos 1-1, 1-2).

Com base na metáfora da função parental perspectivada como uma profissão, procura-se legitimar dúvidas e questionamentos que possam surgir no exercício dessa função, e assim justificar necessidades de acompanhamento ou formação nesta área (acetato 1-3).

Discute-se com o grupo questões relacionadas com as datas das sessões, horários e local, e apresentam-se os temas a debater (acetato 1-4), no sentido de clarificar as questões referidas, e verificar se é ou não necessário algum tipo de ajustamento, por forma a ir de encontro às características e necessidades dos participantes.

- **Actividade 3:** A importância das figuras parentais no desenvolvimento da criança.

➢ Material: retroprojector; acetatos.

➢ Duração: 20 m

➢ Descrição: Na medida em que o uso de metáforas tem um sentido didáctico e facilitador da concretização e interiorização das ideias, recorre-se à metáfora do *Papagaio de papel* (projecta-se uma imagem sugestiva desta metáfora – acetato 1-5): reflecte-se que ser pai/mãe assemelha-se em muito a soltar um papagaio de papel. É um processo constante de ir soltando a corda, não demasiado para que o papagaio (criança/jovem) não caia e se parta, mas o suficiente para que ele seja capaz de voar. Por fim, salienta-se a importância das figuras parentais (quer sejam pais/mães biológicos ou não) no desenvolvimento das suas crianças (acetato 1-6). Discute-se uma outra metáfora, a metáfora do *Jardim*: a dois jardineiros se pergunta o que fazem, enquanto estão a trabalhar num jardim. Um

deles responde: *"Eu estou a regar as plantas para elas não morrerem."*. O outro, por seu lado, diz: *"Eu estou a dar o melhor de mim ao cuidar destas plantas, para que elas floresçam cheias de vida e força, e contribuam para embelezar o nosso mundo."*. Assim, a educação das crianças possibilita aos pais e mães cuidarem delas com o que há de melhor dentro de si próprios, para que os seres mais jovens se transformem em adultos felizes, com capacidades de realização e dispostos a transmitir bem-estar aos que os rodeiam.

- **Actividade 4:** Conclusão da sessão.
- Material: não tem material.
- Duração: 10 m
- Descrição: Promove-se a reflexão e sumariação das principais fases da sessão, e procede-se à avaliação da mesma, mediante a discussão em grupo.

  Esta actividade constituir-se-á como a última a realizar em cada uma das 12 sessões do programa.

  Desta forma, a dimensão da avaliação é discutida, no sentido de sublinhar a sua importância nas eventuais adequações do programa aos pais e mães que integram o grupo.

ACTIVIDADES	TEMPO ESTIMADO
1. *"Porque é que eu tenho o nome que tenho?* – apresentação do grupo e da psicóloga	30 m
2. Discussão em grande grupo sobre as expectativas e crenças face à intervenção e apresentação do programa *Ser Família*	30 m
3. A importância das figuras parentais no desenvolvimento da criança	20 m
4. Conclusão da sessão	10 m

- 2ª SESSÃO -

TEMÁTICA

Conhecermo-nos melhor.

OBJECTIVOS

- Promoção do auto-conhecimento dos participantes.
- Consciencialização da forma como a educação, ligações à família de origem, valores e motivações, influenciam as práticas educativas parentais.
- Reflexão sobre a perspectiva segundo a qual ser pessoa, e o próprio acto de educar, são processos em construção permanente.

MATERIAIS

- Retroprojector.
- Acetatos (2-1; 2-2; 2-3).

ACTIVIDADES/PROCEDIMENTOS

- **Actividade 1:** Recapitulação da sessão anterior e apresentação dos temas e objectivos desta sessão.
  - Material: não tem material.
  - Duração: 5 m
  - Descrição: As sessões terão sempre início com uma breve recapitulação da sessão anterior, no sentido de se proceder a uma ligação entre os assuntos já explorados e os conteúdos que se prevê vir a abordar nesta sessão de formação.

- **Actividade 2:** Elaboração de um perfil de um(a) *Bom Pai* / *Boa Mãe*.
  - Material: retroprojector; acetato; canetas de acetato.
  - Duração: 20 m
  - Descrição: Sugere-se ao grupo a elaboração de um perfil de um(a) *Bom Pai* / *Boa Mãe*. As opiniões dos participantes são registadas pela psicóloga num acetato que é projectado para o grupo (2-1).

Seguidamente reflecte-se sobre a (im)possibilidade de corresponder ao perfil que foi apresentado.

Pretende-se desconstruir a ideia de que podemos fazer cumprir por completo o perfil desenhado pelo grupo, na perspectiva segundo a qual não conseguimos ser sempre *"bons pais"* / *"boas mães"*, tal como também não é possível sermos sempre *"boas pessoas"*.

Na educação, como em qualquer área da vida, nem sempre agimos da maneira mais adequada, mas o importante é reconhecermos isso, e estarmos atentos a nós próprios e disponíveis para mudarmos. A perspectiva subjacente é a de que quem nunca errou, talvez nunca tenha sequer tentado agir/intervir/construir algo, e os nossos erros podem servir como fonte de aprendizagens (acetato 2-2).

- **Actividade 3:** Olhar para o espelho – *"quem sou eu?"*
- Material: não tem material.
- Duração: 30 m
- Descrição: Fazendo a ligação com a actividade anterior, promove-se a reflexão sobre a necessidade de nos conhecermos muito bem, para assim podermos mudar algo na nossa maneira de ser e de agir, se essa mudança for favorável ao nosso desenvolvimento e às nossas relações interpessoais.

  Os participantes são então solicitados a imaginar que se olham num espelho, tentando desta forma enunciar palavras acerca de si próprios.

  Apela-se à distinção entre características exteriores e interiores – o *"retrato físico"* e o *"retrato psicológico"*, sublinhando a importância deste último nesta actividade.

  Em seguida, procurar-se-á reflectir sobre quem terá contribuído para a imagem que temos de nós próprios. Os nossos educadores terão tido um papel fundamental a esse nível? Se sim, como é que esse processo terá ocorrido?

  Discute-se então em que medida a educação e os valores que recebemos na nossa família de origem influenciam a nossa maneira de ser e de agir, como pessoas, mas também como pais/mães.

  Mediante a projecção de uma imagem (acetato 2-3), que pretende também introduzir algum humor na sessão, procurar-se-á promover a reflexão sobre a

questão da reprodução dos modelos de atitudes e comportamentos ao longo das gerações: até que ponto conseguimos ser pais/mães diferentes daqueles que foram nossos educadores? Reflecte-se sobre posturas mais deterministas versus mais optimistas na construção da parentalidade, naturalmente fazendo sobressair estas últimas, que subjazem ao próprio conceito de Educação Parental.

Numa fase posterior, os participantes podem ser solicitados a imaginar o reflexo dos seus filhos no espelho, e tentar verbalizar algumas palavras acerca deles. Pretende-se assim reflectir que também os pais e mães participantes estão a contribuir para construir a imagem dos seus filhos.

Discute-se até que ponto a construção da imagem que fazemos de nós poderá ter impacto na nossa maneira de ser, apelando sempre às vivências e experiências dos participantes.

- **Actividade 4:** É possível mudar algo em nós?

- Material: não tem material.
- Duração: 30 m
- Descrição: Poderá ser enriquecedor o apelo a histórias de mudança na vida de cada um dos participantes, isto é, a momentos das suas vidas em que, por diversas circunstâncias, tiveram necessidade de mudar algo em si próprios.

  Reflecte-se com o grupo que ser pessoa, assim como o acto de educar, são processos que estão em permanente construção, visto que podemos sempre tentar mudar algo em nós, como pessoas e como educadores, se essa mudança nos trouxer benefícios a nós e às pessoas com quem nos relacionamos.

  Os participantes são então encorajados a verbalizar aspectos da sua maneira de ser que gostariam de ver mudados, e o porquê dessa eventual mudança.

  Enfatiza-se a graduação das mudanças pessoais, e a possibilidade de avanços e recuos nesse processo. Reforça-se também a ideia de que reconhecer a necessidade de mudança é o primeiro (e fundamental) passo para que essa mudança ocorra efectivamente.

- **Actividade 5:** Conclusão da sessão.

- Material: não tem material.
- Duração: 5 m
- Descrição: Promove-se a reflexão e sumariação das principais fases da sessão, e procede-se à avaliação da mesma, mediante a discussão em grupo.

ACTIVIDADES	TEMPO ESTIMADO
1. Recapitulação da sessão anterior e apresentação dos temas e objectivos desta sessão	5 m
2. Elaboração de um perfil de um(a) *Bom Pai* / *Boa Mãe*	20 m
3. Olhar para o espelho – *"quem sou eu?"*	30 m
4. É possível mudar algo em nós?	30 m
5. Conclusão da sessão	5 m

- 3ª SESSÃO -

TEMÁTICA

Do gostar de nós ao gostar dos outros.

OBJECTIVOS

- Promoção da auto-estima dos participantes.
- Consciencialização do "ciclo vicioso" do desenvolvimento da auto-estima.
- Reconhecimento da importância das figuras parentais para o desenvolvimento da auto-estima das crianças.
- Reflexão sobre a predominância na nossa sociedade do discurso da crítica negativa e da punição, e da desvalorização da recompensa e do elogio.

MATERIAIS

- Retroprojector.
- Acetatos (3-1; 3-2; 3-3; 3-4; 3-5; 3-6; 3-7).
- Canetas de acetato.

ACTIVIDADES/PROCEDIMENTOS

- **Actividade 1:** Recapitulação da sessão anterior e apresentação dos temas e objectivos desta sessão.

➢ Material: não tem material.

➢ Duração: 5 m

➢ Descrição: A sessão tem início com uma breve recapitulação da sessão anterior, no sentido de se proceder a uma ligação entre os assuntos já explorados e os conteúdos que se prevê vir a abordar nesta sessão.

- **Actividade 2:** *Quando eu era criança... Palavras que ouvi e que me magoaram...*

➢ Material: acetato e canetas de acetato.

➢ Duração: 20 m

- Descrição: Os participantes são solicitados a recordar frases/expressões que ouviram quando eram crianças, a respeito das quais se sentiram magoados ou desvalorizados. A psicóloga regista as ideias verbalizadas pelo grupo num acetato (3-1). Discute-se a razão pela qual essas frases poderão ter causado determinados sentimentos negativos junto da pessoa a quem se dirigiram, e com que intenção terão sido ditas à criança.

  Pretende-se questionar a seguinte ideia: dizer à criança que ela é má irá torná-la boa? Ou seja, ao dizer a uma criança *"És tão burro!"*, com a intenção de que ela se revolte com esse rótulo e faça esforços para rentabilizar as suas capacidades, será que ela vai perceber a intenção do adulto, ou irá, pelo contrário, sentir-se desvalorizada e desencorajada, vindo mesmo posteriormente a confirmar e concretizar em comportamentos e atitudes a imagem espelhada?

- **Actividade 3:** O significado de auto-estima.
- Material: acetatos; retroprojector.
- Duração: 20 m
- Descrição: Apresenta-se ao grupo o significado do conceito de auto-estima (acetato 3-2), como sendo *"o valor que damos a nós próprios"*, ou seja, o grau em que gostamos de nós, da nossa maneira de ser (apelando à sessão anterior, na qual se procurou que os participantes reflectissem sobre si próprios, designadamente sobre aspectos da sua maneira de ser que gostariam de ver mudados).

  Projecta-se uma imagem (acetato 3-3) e reflecte-se que o nosso corpo também "fala" por nós e transmite algo da nossa maneira de ser:

  → Numa pessoa que gosta de si própria e acredita nas suas capacidades, poderemos encontrar atitudes espontâneas e positivas perante a vida e o futuro, bem como uma postura serena e confiante.

  → Numa pessoa que se desvaloriza e não acredita em si própria nem nas suas capacidades, poderemos encontrar olhos baixos, postura tensa e reservada, atitudes negativas perante a vida, as pessoas e perante o futuro.

  Discute-se com o grupo a seguinte ideia (acetato 3-4):

"(...) ... para sermos fortes, é preciso gostarmos de nós; para gostarmos de nós, é preciso conhecermo-nos profundamente, saber tudo de nós, mesmo as coisas mais ocultas, mais difíceis de aceitar. (...)" (Susanna Tamaro *in "Vai Aonde Te Leva o Coração")*

- **Actividade 4:** O "ciclo vicioso" da auto-estima.

➢ Material: acetatos; retroprojector.

➢ Duração: 20 m

➢ Descrição: Reflecte-se em grupo sobre o seguinte: o que eu penso de mim interfere com o que eu penso que os outros pensam de mim. Ou seja, se me aprecio, acredito que os outros também me apreciam; mas se me desgosto, desconfio que alguém possa gostar de mim. Estas questões têm influência nas relações que construímos com os outros.

Projecta-se um acetato que ilustra o "ciclo vicioso" da auto-estima (3-2), e explicam-se as ideias ali contidas.

- **Actividade 5:** A importância dos pais no desenvolvimento da auto-estima das crianças.

➢ Material: acetatos; retroprojector.

➢ Duração: 20 m

➢ Descrição: Procura-se que os participantes reflictam sobre as seguintes questões: *"Como estou a construir diariamente a imagem e a auto-estima do(s) meu(s) filho(s)?"*; *"Faço-os sentir que eles têm valor?"*; *"O que lhe(s) digo?: És sempre muito...*; *Não esperava de ti outra coisa...*; *Lá vem o ..."*.

Faz-se apelo às experiências e vivências pessoais dos participantes enquanto pais e mães.

Debate-se em grupo sobre determinadas atitudes dos pais, que além de poderem magoar os sentimentos das crianças, não promovem a sua auto-estima (acetato 3-5):

- criticar constantemente as crianças em frente a outras pessoas, quer sejam outras crianças ou adultos (*"Pareces mesmo um palerma... já te disse que não é assim que se faz..."*);

- contar os segredos das crianças a outras pessoas, de uma forma que as faça sentirem-se humilhadas (*"Sabiam que ele ainda faz xixi na cama?"*);
- pedir com insistência às crianças para desempenharem um determinado papel perante os outros (*"Anda lá, canta aquela música que cantaste há bocado, para a avó ouvir!"*);
- esquecer os nomes dos amigos das crianças, ou confundi-los;
- estar sempre a colocar perguntas de uma forma crítica e negativa (*"Já fizeste os deveres, ou não é para hoje?"*; *"Vais chorar outra vez porque tens que ir dormir, como fizeste ontem?"*);
- criticar as brincadeiras da criança (*"Não sei como é que gostas de jogar tazos, que brincadeira mais tonta..."*);
- desvalorizar ou não compreender os medos das crianças (*"Tens medo do escuro, mas porquê? Se o escuro não faz mal a ninguém..."*).

Projecta-se um acetato (3-6) com a imagem de crianças felizes. Discute-se a questão: porque é tão importante que as crianças construam uma auto-estima positiva?

Procura-se explicar aos participantes que uma auto-estima positiva:

- É uma qualidade importante para ser feliz.
- Protege-nos contra os contratempos da vida e os insucessos, na medida em que uma pessoa com uma auto-estima positiva irá ter menos tendência a desvalorizar-se face a um desempenho infeliz. Esta atitude permite-lhe manter a esperança em êxitos futuros e possibilita um aumento do seu esforço.
- Funciona também como alicerce para a construção de expectativas de futuro positivas, evitando ansiedades inúteis, uma vez que a pessoa tem uma imagem positiva de si própria, sente-se bem consigo mesma e acredita nas suas capacidades e competências.
- A auto-estima positiva motiva a pessoa para trabalhar construtivamente na melhoria do seu comportamento e das suas relações futuras.

Sublinha-se que na sociedade em que vivemos é predominante um discurso de crítica negativa e de punição, e de desvalorização da recompensa e do elogio (quer o elogio a nós próprios, quer aos outros).

Poderá fazer sentido o recurso à "História do velho, do rapaz e do burro" (acetato 3-7): conta-se a história de um rapaz, um velho e um burro, que fazem uma viagem e passam por várias aldeias, sendo que em cada uma delas recebem críticas: se vai o rapaz em cima do burro, são criticados porque o rapaz deveria dar lugar ao velho, pois este tem menos força; se vai o velho em cima do burro, dizem-lhes que aquele deveria dar lugar ao rapaz, para que este poupe as suas forças de jovem; se optam por ir a pé, recebem a crítica de que desperdiçam o seu meio de transporte animal; se vão ambos em cima do burro, apontam-lhes que estão a sobrecarregar o animal.

Com esta história pretende-se levar o grupo a tomar consciência de que com facilidade emitimos críticas negativas, sendo menos frequente a verbalização de sentimentos positivos. Salienta-se então a importância, na educação, do elogio e da expressão de sentimentos positivos, para que a criança sinta que é amada e valorizada, e assim aprenda a gostar de si própria. Estes conteúdos serão explorados de forma mais aprofundada em sessões futuras.

- **Actividade 6:** Conclusão da sessão.
- Material: não tem material.
- Duração: 5 m
- Descrição: Promove-se a reflexão e sumariação das principais fases da sessão, e procede-se à avaliação da mesma, mediante a discussão em grupo.

ACTIVIDADES	TEMPO ESTIMADO
1. Recapitulação da sessão anterior e apresentação dos temas e objectivos desta sessão	5 m
2. *Frases que ouvi e que me magoaram quando eu era criança...*	20 m
3. O significado de auto-estima	20 m
4. O "ciclo vicioso" da auto-estima	20 m
5. A importância dos pais no desenvolvimento da auto-estima das crianças	20 m
6. Conclusão da sessão	5 m

- 4ª SESSÃO -

TEMÁTICA

Os estilos educativos.

A comunicação pais/filhos.

OBJECTIVOS

- Apresentação dos diferentes estilos educativos e descrição das atitudes de comunicação pais/filhos características de cada um deles.
- Identificação do estilo educativo pessoal predominante junto de cada um dos participantes, no sentido da promoção do auto-conhecimento destes enquanto pais/mães.
- Reflexão sobre a forma como a educação e ligações à família de origem influenciam o estilo educativo de cada pessoa.
- Reconhecimento de possíveis implicações de estilos educativos discrepantes entre pai e mãe para a relação educativa com a criança, e discussão de formas de ultrapassar essa situação.
- Consciencialização da reciprocidade nas relações familiares e das consequências de cada estilo educativo no desenvolvimento das crianças.
- Reconhecimento da necessidade e inevitabilidade de recorrer a cada um dos estilos referidos, dependendo das circunstâncias e dos recursos existentes, bem como das características das crianças, muito embora ressalvando a necessidade da construção progressiva de atitudes coerentes e tendencialmente estáveis.

MATERIAIS

- Retroprojector.
- Acetatos (4-1; 4-2; 4-3; 4-4; 4-5; 4-6).

ACTIVIDADES/PROCEDIMENTOS

- **Actividade 1:** Recapitulação da sessão anterior e apresentação dos temas e objectivos desta sessão.

- Material: não tem material.
- Duração: 5 m
- Descrição: A sessão tem início com uma breve recapitulação da sessão anterior, no sentido de se proceder a uma ligação entre os assuntos já explorados e os conteúdos que se prevê vir a abordar nesta sessão.

- **Actividade 2:** Os diferentes estilos educativos.
- Material: acetatos; retroprojector.
- Duração: 20 m
- Descrição: Poder-se-á começar esta actividade questionando os pais da seguinte forma: *"Como é que vos educaram?"*; *"Hoje, como pais e mães, como é que vocês educam os vossos filhos?"*. Valoriza-se que os participantes tragam as suas experiências pessoais para este debate.

  Com base na discussão entretanto gerada, procura-se que os pais/mães identifiquem algumas formas/estilos diferentes de educar.

  Partindo da reflexão do grupo, é apresentada uma ideia geral sobre os três estilos educativos habitualmente considerados (acetato 4-1; 4-2; 4-3):

  ► Estilo ***"Deixa fazer tudo"*** (Permissivo):
  - sente dificuldade em dizer não e em ser firme, permitindo que a criança lhe faça/imponha exigências;
  - tenta a todo o custo evitar o conflito;
  - é habitual em pessoas submissas, que têm muita dificuldade em expressar as suas opiniões e necessidades (acetato 4-1).

  ► Estilo ***"Autoritário"***:
  - impõe muitas regras, sem respeitar as necessidades e opiniões da criança, e sem lhe permitir qualquer liberdade de expressão;
  - é característico de pessoas algo agressivas, inseguras e com baixa estima pessoal;
  - utiliza-se por vezes de formatos violentos para fazer cumprir as regras que definiu e exige ver cumpridas (acetato 4-2).

  ► Estilo ***"Democrata"*** (Assertivo):
  - aceita a criança tal como ela é, proporcionando-lhe amor e carinho, bem como regras pelas quais ela se possa orientar, fazendo-se respeitar;

- mostra-se capaz de negociar situações de conflito, por forma a que as duas partes fiquem satisfeitas;
- está associado a pessoas assertivas, que exprimem as suas ideias e opiniões, de forma serena e construtiva, respeitando as dos outros (acetato 4-3).

Mais uma vez se apela às experiências pessoais dos participantes, questionando-os se reconhecem, nos estilos identificados, pessoas que de alguma forma fizeram ou fazem parte das suas histórias e contextos de vida.

- **Actividade 3:** A comunicação pais/filhos em cada um dos estilos educativos e as consequências de cada estilo para o desenvolvimento das crianças.

➢ Material: acetatos; retroprojector.

➢ Duração: 30 m

➢ Descrição: Com esta actividade, pretende-se caracterizar a comunicação pais/filhos em cada um dos estilos educativos anteriormente enunciados.

Sublinha-se a ideia de que a comunicação engloba não só o que dizemos, mas também a forma como o dizemos. Assim, o tom de voz com que falamos, a expressão da nossa face, a postura do nosso corpo, também devem ser considerados como formas de comunicação (assunto a abordar mais aprofundadamente na próxima sessão).

Face a uma situação hipotética passível de ocorrer no dia-a-dia da família, solicita-se aos participantes que sugiram exemplos de atitudes de comunicação representativas de cada um dos estilos educativos. A situação apresentada é: *O seu filho quer ver o jogo de futebol que vai passar na TV hoje à noite. Porém, ainda não acabou os trabalhos de casa. Quais são as reacções possíveis que pode ter como pai/mãe?*

Posteriormente, sistematizam-se as ideias sugeridas pelo grupo (acetatos 4-4; 4-5; 4-6):

► Estilo ***"Deixa fazer tudo"*** (Permissivo):

O filho faz o pedido, e vendo que o pai/a mãe coloca obstáculos, começa a perder o controlo e a falar alto, exigindo que lhe satisfaçam esse mesmo pedido.

O pai/a mãe acaba por dizer: *«Pronto, queres ver o jogo, vês, não é preciso berrar...»*.

O pai/a mãe revela: postura de passividade; tom de voz nervoso; expressão facial tensa.

A criança faz exigências, e o pai/a mãe acabam por lhe fazer a vontade, para não haver mais problemas, isto é, para evitar o conflito (acetato 4-4).

► Estilo ***"Autoritário"***:

O filho faz o pedido e a resposta que obtém é: *«Agora vais é acabar os deveres! Não há futebol para ninguém! E nem me respondas!»*.

O pai/ a mãe revela: postura agressiva; tom de voz alterado, ríspido e seco; expressão facial agressiva e tensa.

O pai/a mãe impõe regras, de forma muito severa, sem tentar perceber a opinião da criança, e sem lhe permitir qualquer liberdade de mostrar o que sente (acetato 4-5).

► Estilo ***"Democrata"*** (Assertivo):

O filho faz o pedido, insiste quando verifica que lhe estão a colocar obstáculos, e o pai/a mãe diz-lhe: *«Então hoje queres ver o jogo de futebol que vai dar na televisão? Mas então vamos fazer um acordo: até à hora de o jogo começar, achas que consegues acabar os deveres? Que te parece?»*

O pai/ a mãe revela: postura calma; tom de voz e expressão facial revelam segurança, serenidade e confiança.

O pai/a mãe tenta chegar a um acordo ou uma combinação com a criança, que permita satisfazer ambas as partes (acetato 4-6).

Reflecte-se sobre as possíveis consequências de cada estilo educativo para o desenvolvimento das crianças:

► Estilo ***"Deixa fazer tudo"*** (Permissivo):

- a criança não sente a existência de regras/ de limites, nem de suporte afectivo por parte do pai/ da mãe, e assim poderá sentir-se pouco confiante em si própria;

- pode tornar-se uma criança com dificuldade em controlar os seus impulsos, o que pode por sua vez acarretar dificuldades na relação com os outros (crianças ou adultos).

► Estilo ***"Autoritário"***:

- a criança torna-se passiva e conformista, ou então demasiado revoltada;
- não sente suporte afectivo;
- pode sentir medo do pai/da mãe;
- não sente confiança em si própria;
- não aprende a pensar por si própria e a tomar decisões;
- torna-se desconfiada dos outros, solitária;
- pode desenvolver problemas de comportamento.

► Estilo ***"Democrata"*** (Assertivo):

- a criança sente que existem regras e suporte afectivo;
- sente que as suas opiniões são importantes e torna-se auto-confiante e segura;
- aprende a ser independente e responsável;
- sabe relacionar-se com os outros.

▪ **Actividade 4:** Identificação do estilo educativo pessoal.

➢ Material: acetatos; retroprojector.

➢ Duração: 20 m

➢ Descrição: Salienta-se que existe em nós alternância de estilos educativos, mas, por outro lado, todos temos um estilo predominante.

Pede-se então que os pais e mães identifiquem qual o seu estilo, pensando sobretudo nos momentos em que há conflito, visto que estes são os que melhor espelham o estilo educativo pessoal.

Reflexão com o grupo sobre a forma como a educação e as ligações à família de origem influenciam as práticas educativas parentais (apelo a conteúdos discutidos em sessões anteriores, designadamente na 2ª sessão, e ao acetato 2-3: *"Nunca serei como o meu pai..."*).

Procura-se ainda estimular a reflexão sobre a possível incongruência de estilos entre o pai e a mãe, e as implicações desse factor para a relação educativa com

as crianças. Por exemplo, o pai é autoritário e a mãe tenta "compensar" a criança, mostrando-se permissiva com ela: gera-se assim um ciclo vicioso difícil de quebrar, se pai e mãe não comunicarem entre si, no sentido de harmonizarem as suas práticas educativas.

Apela-se às experiências e vivências dos participantes, no sentido de identificarem em que medida este tipo de situações ocorre nas suas famílias, promovendo-se a discussão sobre formas possíveis de ultrapassar as mesmas.

- **Actividade 5:** A necessidade e inevitabilidade do recurso aos vários estilos educativos e a forma de caminhar para uma progressiva uniformização.
  - Material: acetatos; retroprojector.
  - Duração: 10 m
  - Descrição: Reflecte-se com o grupo sobre a eventual necessidade de, no dia-a-dia, recorrer a mais do que um dos estilos referidos, dependendo das circunstâncias e dos recursos existentes (físicos e humanos), bem como das características das crianças ou das transições pelas quais a família possa estar a passar. Faz-se apelo às experiências pessoais dos participantes a este nível, ressalvando no entanto a importância de uma progressiva estabilização no sentido do estilo educativo mais saudável, ou seja, o assertivo (*"democrata"*).

- **Actividade 6:** Conclusão da sessão.
  - Material: não tem material.
  - Duração: 5 m
  - Descrição: Promove-se a reflexão e sumariação das principais fases da sessão, e procede-se à avaliação da mesma, mediante a discussão em grupo.

ACTIVIDADES	TEMPO ESTIMADO
1. Recapitulação da sessão anterior e apresentação dos temas e objectivos desta sessão	5 m
2. Os diferentes estilos educativos	20 m
3. A comunicação pais/filhos em cada um dos estilos educativos e as consequências de cada estilo para o desenvolvimento das crianças	30 m
4. Identificação do estilo educativo pessoal	20 m
5. A necessidade e inevitabilidade do recurso aos vários estilos educativos e a forma de caminhar para uma progressiva uniformização	10 m
6. Conclusão da sessão	5 m

- 5ª SESSÃO -

TEMÁTICA

Do saber-se amado ao sentir-se amado.

A expressão de sentimentos na comunicação interpessoal.

OBJECTIVOS

- Discussão sobre os benefícios da atitude assertiva (*"democrata"*), designadamente da expressão aberta e directa dos sentimentos, para o desenvolvimento emocional da criança.
- Reconhecimento da dimensão não verbal da comunicação e sua importância na expressão emocional.
- Reflexão sobre a expressão de sentimentos nas relações humanas.
- Reflexão sobre a importância da família no desenvolvimento emocional da criança.

MATERIAIS

- Retroprojector.
- Acetatos (5-1; 5-2; 5-3).

ACTIVIDADES/PROCEDIMENTOS

- **Actividade 1:** Recapitulação da sessão anterior e apresentação dos temas e objectivos desta sessão.
  - Material: não tem material.
  - Duração: 5 m
  - Descrição: A sessão tem início com uma breve recapitulação da sessão anterior, no sentido de se proceder a uma ligação entre os assuntos já explorados e os conteúdos que se prevê vir a abordar nesta sessão.

- **Actividade 2:** Do saber-se amado ao sentir-se amado.
  - Material: acetatos; retroprojector.
  - Duração: 30 m

- Descrição: Tendo em conta os formatos comunicacionais característicos de cada um dos estilos educativos, promove-se a reflexão sobre a diferença entre "saber-se amado" e "sentir-se amado", apelando às experiências dos pais/mães enquanto filhos.
    - Entre os participantes, quem se recorda que, enquanto crianças, sabiam que os pais gostavam deles?
    - E quantos sentiam que eram verdadeiramente amados/gostados?

  Discute-se sobre a diferença entre "saber" e "sentir" (acetato 5-1).

  Reflecte-se que habitualmente partimos do princípio segundo o qual os pais e as mães gostam dos filhos, pelo que a expressão directa de afecto e amor é muitas vezes inexistente, como se este afecto estivesse implícito em todas as acções e palavras dos pais. Em grupo, debate-se sobre a veracidade e implicações destes pressupostos para os participantes.

  Clarifica-se que existe uma dimensão cognitiva (do "saber") no desenvolvimento das crianças, mas existe também um nível emocional (do "sentir"), que corresponde ao que realmente as crianças sentem sobre o quanto os pais/as mães gostam delas.

  Por exemplo, dizer *"estou a fazer isto para o teu bem"* (dirigido a um nível cognitivo) será suficiente para que as crianças se sintam realmente amadas?

  Apelando mais uma vez à temática dos estilos educativos, reforçam-se os benefícios da atitude assertiva (característica do *estilo democrata*), na medida em que essa atitude se caracteriza pela expressão aberta e directa dos sentimentos, sejam positivos ou negativos, o que é favorável para o desenvolvimento emocional da criança.

- **Actividade 3:** A importância da comunicação não verbal na expressão de sentimentos.
- Material: acetatos; retroprojector.
- Duração: 30 m
- Descrição: Apela-se para a diferença entre os aspectos verbais e não verbais da comunicação (recordando conteúdos já abordados na 3ª sessão), reforçando a importância destes últimos para a expressão de sentimentos, uma vez que pelo

facto de serem mais difíceis de controlar cognitivamente, porque são menos conscientes, poderão transmitir mensagens muito relevantes sobre as emoções mais profundas da pessoa.

Projectam-se dois acetatos: um deles ilustra diferentes emoções, negativas e positivas, para assim facilitar a discussão sobre a expressão emocional (5-2); o outro pretende ilustrar aspectos da comunicação não verbal (5-3).

Apresentam-se exemplos de situações concretas em que determinadas pistas não verbais nos transmitem mensagens relevantes sobre as emoções: a postura corporal, o olhar, a expressão facial, o tom de voz.

Faz-se apelo a exemplos de mensagens não verbais na relação pais/filhos.

- **Actividade 4:** A expressão de sentimentos na comunicação interpessoal.

- Material: não tem material.
- Duração: 20 m
- Descrição: Reflecte-se sobre a forma como lidamos com as nossas emoções e as mostramos aos outros (a propósito da comunicação não verbal).

  Ser capaz de dizer o que se sente é um processo marcado por aspectos culturais, históricos e associados ao género. Algumas curiosidades para discutir:

  - Na nossa cultura, como é feita a expressão de emoções negativas?
  - E a expressão de emoções positivas?
  - As mulheres têm maior facilidade em exprimir emoções?
  - Até que ponto se continua a pensar que os homens não choram?
  - Em que medida se transmite esse tipo de ideias aos filhos?
  - Alguma coisa mudou ou está a mudar neste domínio da expressão de emoções? Se sim, em que sentido?

  Promove-se a reflexão em grupo sobre a forma como cada um lida com a expressão de emoções, quer positivas, quer negativas, e discute-se sobre as diferenças de género na expressão de emoções.

  Procura-se identificar como é feita a expressão de sentimentos nas famílias dos participantes, e mesmo nas suas famílias de origem, explorando possíveis relações.

Recorrendo novamente à dicotomia *saber/sentir*, discute-se em que medida a sociedade em que vivemos valoriza uma ou outra dimensão do desenvolvimento da criança.

Sublinha-se o papel da família na promoção do desenvolvimento emocional da criança, perspectivando-a como "escola de emoções", no sentido em que é neste contexto de vida que a criança aprende a ser, a relacionar-se com os outros e a exprimir os seus sentimentos, positivos ou negativos.

- **Actividade 5:** Conclusão da sessão.
- Material: não tem material.
- Duração: 5 m
- Descrição: Promove-se a reflexão e sumariação das principais fases da sessão, e procede-se à avaliação da mesma, mediante a discussão em grupo.

ACTIVIDADES	TEMPO ESTIMADO
1. Recapitulação da sessão anterior e apresentação dos temas e objectivos desta sessão	5 m
2. Do saber-se amado ao sentir-se amado	30 m
3. A importância da comunicação não verbal na expressão de sentimentos	30 m
4. A expressão de sentimentos na comunicação interpessoal	20 m
5. Conclusão da sessão	5 m

- 6ª SESSÃO -

TEMÁTICA

A expressão emocional na criança.

A escuta activa na relação pais-filhos.

OBJECTIVOS

- Reconhecimento da dimensão não verbal da comunicação e sua importância na expressão emocional.
- Reflexão sobre a importância da família no desenvolvimento emocional da criança.
- Reflexão sobre a forma como a criança vivencia e exterioriza as suas emoções.
- Exploração de diferentes formas de lidar com a criança, quando esta evidencia emoções negativas.
- Reconhecimento da importância da escuta activa nas práticas educativas.

MATERIAIS

- Cartões com nomes de emoções.
- Retroprojector.
- Acetatos (6-1; 6-2; 6-3).

ACTIVIDADES/PROCEDIMENTOS

- **Actividade 1:** Recapitulação da sessão anterior e apresentação dos temas e objectivos desta sessão.
  - Material: não tem material.
  - Duração: 5 m
  - Descrição: A sessão tem início com uma breve recapitulação da sessão anterior, no sentido de se proceder a uma ligação entre os assuntos já explorados e os conteúdos que se prevê vir a abordar nesta sessão.

- **Actividade 2:** Um mundo de emoções.
  - Material: cartões com nomes de emoções.

- Duração: 20 m
- Descrição: Propõe-se aos participantes uma actividade de dinâmica de grupo, que consiste no seguinte: cada casal de pai e mãe é solicitado a transmitir por mímica (por meio de gestos, com a expressão facial e com a postura do corpo) uma determinada emoção aos restantes casais. Cada emoção é apresentada num cartão, que a psicóloga mostrará a cada casal, com a instrução de que não devem falar enquanto mimetizam a emoção, pois o objectivo da actividade é o de evidenciar que o nosso corpo fala por nós para transmitir determinadas emoções.

  Nos cartões constam as seguintes emoções:

  - Medo;
  - Tristeza;
  - Arrependimento;
  - Fúria;
  - Alegria.

  Concluída a dramatização, procura explorar-se a forma como cada participante se sentiu no desempenho da tarefa solicitada. Sublinha-se a ideia de que a aprendizagem destas e de todas as emoções tem lugar no contexto familiar, apelando à temática sobre a qual se reflectiu na sessão anterior, relativa à família como uma "escola de emoções", na medida em que é o contexto privilegiado para a criança aprender a ser, a relacionar-se com os outros e a exprimir os seus sentimentos.

- **Actividade 3:** O mundo emocional da criança.
- Material: retroprojector; acetatos.
- Duração: 20 m
- Descrição: Reflecte-se com o grupo de participantes que a criança é uma pessoa autónoma no seu sentir, com as suas emoções e os seus pensamentos próprios, os seus fantasmas e as suas imagens mentais, que interpreta os acontecimentos à sua maneira, de acordo com os seus recursos e capacidades, pois precisa de encontrar um significado para o que lhe acontece no dia-a-dia.

  Apresentam-se as seguintes situações ao grupo (acetato 6-1):

- O Jorge é um menino que por vezes demonstra comportamentos agressivos, com grandes acessos de fúria por tudo e por nada. Os seus pais separaram-se. Na sua cabeça, ele disse a si mesmo: *O papá foi-se embora. Ele não gosta de mim, deve ser porque eu sou mau.*
- A Tânia está sempre triste, não participa nas aulas, não brinca com as outras crianças. Sente-se a mais em toda a parte. Os seus pais discutem muito e ela disse a si própria: *O pai e a mãe zangam-se por minha causa, se eu não existisse não discutiam. A culpada sou eu.*
- A Ana é uma criança muito tímida. Ultimamente, diz sentir dores de cabeça com muita frequência, e começou a fazer xixi na cama. A sua mãe é uma pessoa triste e depressiva, que se queixa muito do seu trabalho, das pessoas e da vida em geral. Não gosta de sair, nem de convidar ninguém para ir a sua casa. Na sua cabeça a Ana pensa: *O mundo deve ser complicado e triste, as pessoas são más, não há razões para estar alegre nem ser feliz.*

- **Actividade 4:** Simulação de uma situação de comunicação pais/filhos.

➢ Material: não tem material.

➢ Duração: 20 m

➢ Descrição: Nesta actividade solicita-se ao grupo a colaboração de dois participantes voluntários: um irá desempenhar o papel de pai/mãe e o outro desempenhará o papel de filho/a, numa situação simulada. A situação é a seguinte:

- *O seu filho parece preocupado. Será que alguma coisa correu mal na escola? Terá sido com um adulto, ou com outra criança? Como é que o poderá ajudar?*

Possibilita-se que o *role-playing* decorra durante cerca de 5 minutos. Quando for oportuno, interrompe-se a simulação, e procura-se analisar com o grupo os padrões de comunicação utilizados pelos voluntários, nos seus aspectos mais positivos e negativos. Explora-se também a forma como se sentiu cada um dos participantes voluntários, como "pai/mãe" e como "filho/filha". Pretende-se assim que os pais e mães entendam a perspectiva dos filhos.

- **Actividade 5:** Ajudar a criança, escutando-a.

- Material: retroprojector; acetatos.
- Duração: 20 m
- Descrição: Com base na exploração da simulação descrita anteriormente, exploram-se diferentes formas de lidar com a criança, quando ela parece triste ou preocupada, partindo do princípio que não só os adultos, mas também as crianças se deparam com dificuldades no seu dia-a-dia (acetatos 6-2; 6-3):

  - ***Tentar resolver a situação***

    - Como correu hoje o dia?

    - Mal!

    - Coitadinho, conta lá...

    - Temos outro professor de Matemática, que explica tudo tão depressa...

    - Oh, que aborrecido. Deixa lá, que eu ajudo-te a fazer os deveres... E se continuares assim, eu telefono para a escola para falar com o professor. Essa situação não pode continuar! As tuas notas não podem ser prejudicadas com isto!

  - ***Pregar um sermão***

    - Como correu hoje o dia?

    - Mal!

    - Tens muito de que te queixar! Quem dera passar o dia a aprender e não ter preocupações!

    - Oh, mas hoje apareceu-nos um professor de Matemática novo, e não gostei nada dele...

    - Não estás lá para gostar ou deixar de gostar dos professores. Tens é que estar atento e fazer o que te mandam. Querias que fosse tudo muito fácil, não?

  - ***Desviar a atenção***

    - Como correu hoje o dia?

    - Mal!

    - Deixa-te disso, não pode ter corrido assim tão mal... Anda lanchar.

    - Estou preocupado com a Matemática...

    - Está bem, está bem, não és nenhum génio, mas olha, eu também não sou... Anda, agora anda lanchar...

  - ***Escutar activamente***

    - Como correu hoje o dia?

    - Mal!

    - Vê-se mesmo que estás aborrecido. O que foi que correu mal?

- Temos outro professor de Matemática, que explica tudo tão depressa...

- Estás com medo de não conseguir acompanhar a lição?

- Sim! Pedi-lhe que me explicasse uns exercícios, e ele disse que eu devia era estar com mais atenção.

- Hum... E o que achaste disso?

- Fiquei furioso! Os outros fartaram-se de rir, mas aposto que também estavam atrapalhados!

- Então estás aborrecido porque te meteste em sarilhos por teres sido o primeiro a pedir ajuda?

- Estou! Não gosto nada de ser chamado à atenção desta maneira à frente dos outros...

- E o que é que pensas fazer?

- Sei lá! Se calhar, pergunto-lhe outra vez no fim duma aula...

- Achas que assim resultava melhor?

- Sim, pelo menos já não me sentia envergonhado à frente dos outros...

- É isso, acho que fazes bem. Não deves deixar de pedir ajuda quando não souberes fazer as coisas...

Reflecte-se com o grupo sobre as implicações de cada uma destas formas de lidar com a criança, em termos da promoção do seu desenvolvimento emocional e da sua capacidade de resolver situações no dia-a-dia.

Os participantes são solicitados a identificarem-se com uma daquelas quatro formas de lidar com a criança.

Sublinha-se a importância de valorizar as emoções da criança, não as ignorando, permitindo-lhe que exprima essas emoções, ouvindo-a atentamente, tentando compreendê-la, respeitando os seus medos e as suas angústias, oferecendo-lhe segurança e apoio, tendo sempre presente o objectivo de a responsabilizar na tentativa de encontrar formas para resolver a situação que está a vivenciar.

Assim estaremos a ajudá-la a desenvolver a "inteligência do sentir/do coração" (apelo à sessão anterior).

Relaciona-se a atitude de escuta activa com o estilo educativo *democrata* (4ª sessão).

- **Actividade 6:** Conclusão da sessão.

➢ Material: não tem material.

➢ Duração: 5 m

➢ Descrição: Promove-se a reflexão e sumariação das principais fases da sessão, e procede-se à avaliação da mesma, mediante a discussão em grupo.

ACTIVIDADES	TEMPO ESTIMADO
1. Recapitulação da sessão anterior e apresentação dos temas e objectivos desta sessão	5 m
2. Um mundo de emoções	20 m
3. O mundo emocional da criança	20 m
4. Simulação de uma situação de comunicação pais/filhos	20 m
5. Ajudar a criança, escutando-a	20 m
6. Conclusão da sessão	5 m

- 7ª SESSÃO -

TEMÁTICA

Como lidar com situações difíceis na relação com a criança?

OBJECTIVOS

- Reconhecimento da importância do estabelecimento de limites e regras para com a criança, paralelamente com a construção de uma relação apoiante e segura.
- Discussão e treino de algumas estratégias para prevenir/lidar com comportamentos desafiantes da criança: ignorar o seu comportamento; os castigos; as consequências lógicas e naturais.

MATERIAIS

- Retroprojector.
- Acetatos (7-1; 7-2).

ACTIVIDADES/PROCEDIMENTOS

- **Actividade 1:** Recapitulação da sessão anterior e apresentação dos temas e objectivos desta sessão.
  - Material: não tem material.
  - Duração: 5 m
  - Descrição: A sessão tem início com uma breve recapitulação da sessão anterior, no sentido de se proceder a uma ligação entre os assuntos já explorados e os conteúdos que se prevê vir a abordar nesta sessão.

- **Actividade 2:** O estabelecimento de limites na relação com a criança.
  - Material: acetato, retroprojector.
  - Duração: 20 m
  - Descrição: Sublinha-se a importância de construir com a criança uma relação securizante e afectiva, a par do estabelecimento de limites e regras nessa mesma relação. O objectivo inerente ao estabelecimento de limites é o de prevenir o comportamento desafiante ou menos adequado da criança, ou tentar modificá-lo,

caso esteja a ocorrer: por exemplo, birras, pedidos insistentes, amuos, ou outros comportamentos deste tipo (acetato 7-1).

Salienta-se que a criança poderá sentir necessidade de testar a consistência das regras e limites colocados pelos pais. Porém, a existência de limites consistentes por parte destes poderá proporcionar à criança um sentimento de estabilidade e segurança. Se assim acontecer, esta já não sentirá tanta necessidade de testar esses limites.

No entanto, tem-se em consideração que determinados acontecimentos de vida podem dificultar a competência dos pais para estabelecerem limites consistentes para com as suas crianças, nomeadamente: desacordo entre os elementos do casal, monoparentalidade, dificuldades económicas, desemprego, depressão, falta de apoio social. Os participantes são solicitados a partilhar com o grupo as suas eventuais experiências de vida a este nível.

Reflecte-se sobre algumas questões no que respeita o estabelecimento de limites na relação pais-filhos:

- emitir instruções curtas e específicas, e transmitir uma instrução de cada vez;
- explicar o porquê de determinada instrução ou regra;
- ter realismo nas expectativas e assim recorrer a instruções tendo em conta a idade das crianças;
- utilizar instruções claras quanto ao que é suposto a criança fazer (e não o que tem que parar de fazer), especificando o comportamento desejado;
- não ameaçar a criança;
- dar-lhe opções, sempre que possível;
- apoiar as instruções emitidas pelo outro progenitor.

Na reflexão sobre estes aspectos procura-se, sempre que possível, apelar às vivências dos participantes enquanto pais.

- **Actividade 3:** Quando é importante ignorar o comportamento da criança...
- Material: não tem material.
- Duração: 20 m

- Descrição: Reflecte-se com os participantes que ignorar um comportamento desafiante da criança (por exemplo, uma situação de amuo), dando-lhe a entender que não nos está a afectar, pode ser uma competência muito difícil de colocar em prática. No entanto, poderá ser muito útil para os pais quando a criança evidencia determinados comportamentos menos adaptados.

  Salienta-se a ideia de que o comportamento da criança é mantido mediante a atenção que recebe. Se os pais forem capazes de ignorar um comportamento menos adequado da criança, mais provavelmente este comportamento se irá dissipar. Se a atitude de ignorar for consistente, a criança irá, eventualmente, interromper o seu comportamento, e se receber aprovação e atenção por comportamentos mais adequados, aprenderá que é mais benéfico comportar-se dessa forma.

  Reflectem-se as seguintes questões com o grupo, relativas à atitude dos pais no momento em que pretendem ignorar um determinado comportamento desafiante da sua criança:

  - evitar o contacto ocular e a discussão com a criança;
  - distanciar-se da criança fisicamente, mas se possível mantê-la sob o seu campo de visão;
  - ser subtil;
  - ser consistente;
  - combinar a atitude de ignorar com algumas tentativas para distrair a criança;
  - voltar a centrar a atenção sobre a criança, assim que esta interrompa o comportamento desafiante;
  - dar atenção aos comportamentos positivos da criança.

  Analisam-se as situações em que o comportamento de ignorar não é adequado, podendo mesmo ser perigoso (caso de comportamentos de risco da criança), devendo assim ser substituído por outro comportamento alternativo eficaz.

  Tal como na actividade anterior, procura-se exemplificar estas questões recorrendo a situações do dia-a-dia dos participantes.

- **Actividade 4:** Quando o castigo é necessário...

- Material: não tem material.
- Duração: 20 m
- Descrição: Reflecte-se com o grupo que muitos pais recorrem à punição física, ao "sermão", à crítica e às expressões de desaprovação quando as suas crianças demonstram comportamentos desadequados, agressivos ou de desobediência. No entanto, estes poderão não ser os métodos mais adequados para modificar o comportamento da criança, uma vez que criticar, rotular, culpar, bater, gritar, ou outras atitudes deste tipo, enquanto a criança exterioriza o comportamento em causa, poderão constituir-se como formas de atenção parental que reforçam esse comportamento. Assim, muito provavelmente, os pais receberão como resposta da criança atitudes também elas de gritar, criticar,...

  Os castigos são recursos importantes e úteis na relação pais-filhos, mas não devem nunca deixar de transparecer à criança o afecto que os pais sentem por ela.

  Discutem-se as seguintes questões acerca dos castigos com o grupo de participantes:

  - não ameaçar várias vezes que se vai atribuir o castigo, e depois não o fazer;
  - não impor castigos difíceis de concretizar na prática ou pouco viáveis no dia-a-dia familiar (exemplo: ficar fechado no quarto todos os dias, durante um mês, depois de chegar da escola);
  - ignorar a criança enquanto ela se encontra de castigo;
  - preparar-se para o facto de a criança tentar testar o castigo;
  - apoiar o uso do castigo pelo outro progenitor;
  - limitar cuidadosamente o número de comportamentos relativamente aos quais é utilizado aquele castigo;
  - utilizar abordagens não violentas, como por exemplo a perda de determinados privilégios;
  - em certas situações, poderá fazer sentido levar a criança a experienciar as consequências do seu comportamento (exemplo: limpar o que sujou).

Também na exploração destas questões será pertinente o apelo às experiências pessoais dos participantes.

- **Actividade 5:** Atitudes a evitar.
- Material: acetato, retroprojector.
- Duração: 20 m
- Descrição: Para concluir a temática em causa, reconhece-se que na relação educativa com a criança surgem, de facto, situações com as quais é muito difícil lidar, e o estabelecimento de limites pode ser uma tarefa muito árdua.

  Ainda assim, devemos ter consciência de que há determinadas coisas que não devemos dizer à criança, e também devemos evitar certas atitudes, visto que não nos serão úteis para resolver as situações da maneira mais positiva, além de que podem ter consequências muito negativas no desenvolvimento emocional dos seres mais jovens.

  Tendo em consideração os conteúdos abordados até ao momento no programa, os participantes são solicitados a enunciar exemplos de verbalizações ou atitudes que devem ser evitadas na relação com a criança.

  Com o objectivo de sistematizar estas questões, apresentam-se alguns exemplos de verbalizações (acetato 7-2) usadas com frequência na relação pais-filhos, quando surgem situações que poderão não ser fáceis de resolver, e analisa-se a intencionalidade por detrás de tais verbalizações, bem como possíveis implicações para o desenvolvimento emocional da criança.

  - *Fazes-me perder a cabeça! Já estou a ficar doente por tua casa!*
  - *Vou contar aos teus amigos todos que ainda fazes xixi na cama! Pareces um bebé!*
  - *És tão espertinho!!!*
  - *És mesmo burro! Nunca vais dar gente!*
  - *Ainda és pior que o teu irmão!!!*
  - *Voltas a bater-lhe e eu mato-te!*
  - *Não gosto mais de ti!*
  - *Se não comeres a sopa toda, vem o homem do saco e leva-te...*
  - *Se não te portas bem, chamo o polícia e ele leva-te para a prisão!*

Superproteger a criança, ou tentar compensá-la com bens materiais, também constituem atitudes a evitar por parte dos pais, no sentido em que não ajudam a criança a perceber os limites e regras da relação educativa, os quais, conforme já se discutiu no início da sessão, são tão necessários para que a criança se sinta estável e segura.

Conclui-se a actividade reflectindo com os participantes que muito frequentemente os conflitos na família surgem a partir de situações que, quando analisadas com atenção e alguns dias depois de terem acontecido, parecem ter perdido o valor que, no momento, lhes tínhamos atribuído.

- **Actividade 6:** Conclusão da sessão.
- Material: não tem material.
- Duração: 5 m
- Descrição: Promove-se a reflexão e sumariação das principais fases da sessão, e procede-se à avaliação da mesma, mediante a discussão em grupo.

ACTIVIDADES	TEMPO ESTIMADO
1. Recapitulação da sessão anterior e apresentação dos temas e objectivos desta sessão	5 m
2. O estabelecimento de limites na relação com a criança	20 m
3. Quando é importante ignorar o comportamento da criança…	20 m
4. Quando o castigo é necessário…	20 m
5. Atitudes a evitar	20 m
6. Conclusão da sessão	5 m

- 8ª SESSÃO -

TEMÁTICA

Como manter o auto-controlo?

OBJECTIVOS

- Identificação de situações de descontrolo, suas características e seus desencadeadores.
- Reflexão sobre as consequências da modelagem parental nesta situação particular.
- Exploração de algumas estratégias de auto-controlo.

MATERIAIS

- Retroprojector.
- Acetatos (8-1; 8-2; 8-3; 8-4; 8-5).
- Canetas de acetato.

ACTIVIDADES/PROCEDIMENTOS

- **Actividade 1:** Recapitulação da sessão anterior e apresentação dos temas e objectivos desta sessão.

➢ Material: não tem material.

➢ Duração: 5 m

➢ Descrição: A sessão tem início com uma breve recapitulação da sessão anterior, no sentido de se proceder a uma ligação entre os assuntos já explorados e os conteúdos que se prevê vir a abordar nesta sessão.

- **Actividade 2:** Em que situações perco o controlo?

➢ Material: acetato, retroprojector.

➢ Duração: 20 m

➢ Descrição: Os participantes são solicitados a identificar situações nas quais poderão sentir dificuldades em manter o controlo dos seus

comportamentos/emoções (situações de "*explosão*", de "*perder a cabeça*"), procurando especificar aspectos como:

- as características da situação – *alguém me mente?*; *alguém me grita?...*;
- quem são as pessoas envolvidas – *é sempre o mesmo filho?*; *é o/a marido/esposa, companheiro/a?*; *é o patrão?...*;
- a forma habitual de descontrolo – *gritar?*; *bater com a porta?*; *atirar coisas?...*

A psicóloga vai anotando num acetato, que é projectado para o grupo (8-1), exemplos de situações verbalizadas pelos participantes.

Procuram-se então padrões comuns nas diferentes situações inventariadas, como por exemplo: julgamentos precipitados, não ouvir o ponto de vista do outro, não respeitar os sentimentos do outro, etc.

Mediante o debate com os participantes, tenta-se compreender as razões pelas quais cada um acredita que se descontrola, e em que momento da situação se torna mais difícil manter o auto-controlo.

- **Actividade 3:** Como me sinto após o descontrolo?

➢ Material: não tem material.

➢ Duração: 10 m

➢ Descrição: Explora-se com os pais e mães quais os sentimentos mais comuns após momentos de descontrolo:

- *culpa?*
- *impossibilidade de se fazer cumprir certos castigos que se verbalizaram no momento do descontrolo?*
- *arrependimento?*
- *ansiedade?*
- *apetece desaparecer?*

Será importante fazer apelo às experiências e vivências pessoais dos participantes.

- **Actividade 4:** Os efeitos do descontrolo dos adultos nas crianças.

➢ Material: retroprojector; acetato.

- Duração: 20 m
- Descrição: Reflecte-se com o grupo que com o descontrolo dos pais, as crianças aprendem que lidar com os sentimentos negativos se faz através de atitudes de "*explosão*" e de "*magoar os outros*".

  Pede-se ao grupo para recordar os comportamentos típicos dos filhos quando estes se descontrolam, e reflecte-se até que ponto coincidem com os dos pais e mães, no sentido de perceber se as crianças reproduzem/modelam o descontrolo dos pais. Apresenta-se uma imagem que pretende introduzir algum humor na sessão, mas ao mesmo tempo apelar a situações nas quais o que os pais verbalizam e tentam transmitir às crianças não está de acordo com as atitudes que efectivamente demonstram perante elas (acetato 8-2).

  Em face desta reflexão, procura-se perceber a disponibilidade dos participantes para mudarem a forma como gerem os seus sentimentos negativos, evitando assim o descontrolo de emoções e comportamentos, devolvendo a capacidade de mudança aos próprios pais.

- **Actividade 5:** Estratégias de auto-controlo.
- Material: acetatos; retroprojector.
- Duração: 30 m
- Descrição: Clarifica-se o conceito de "auto-controlo" para o grupo, como sendo a capacidade de nos controlarmos em situações de conflito/desacordo/tensão, nas quais não é adequado dizer ou fazer tudo aquilo que nos vem à cabeça, pensando antes de agir/de falar (acetato 8-3).

  Apresentam-se então algumas estratégias para lidar com sentimentos de zanga e irritação na relação pais/filhos (acetatos 8-4; 8-5):

  - perceber em si os sinais de descontrolo (aos níveis fisiológico, da comunicação, emocional e do pensamento);
  - ensinar o filho/filha a reconhecer os sinais de que o pai/a mãe se está a descontrolar;
  - usar as mensagens "eu sinto-me...", nas quais exprimimos o que sentimos;
  - evitar pensamentos "a preto e branco", isto é, extremos, definitivos;

- evitar afirmações/acções relativamente às quais nos possamos vir a arrepender;
- uma vez na situação de descontrolo, tentar diversas estratégias para acalmar:
    - respirar fundo e lentamente;
    - contar até 10 (ou até 1000!) em silêncio, enquanto pensa no que vai dizer a seguir;
    - sair por momentos de perto do/a seu/sua filho/a, e partilhar com ele/a esta necessidade de se acalmar (e tentar pensar o que gostaria de ensinar aos filhos, em termos de reacção, quando estes estão zangados com alguma coisa);
    - pedir ao outro progenitor que, se possível, o/a substitua na situação;
    - controlar os seus pensamentos (*Não vou deixar que a raiva me controle*; *Sou capaz de me controlar e resolver isto com calma*; *Que importância vai ter isto daqui a uma semana?*);
    - evitar entrar em lutas de poder (ver quem ganha ou quem perde);
    - tentar pensar num castigo (se for necessário) que seja exequível e viável no quotidiano da família;
    - se ainda assim não for possível controlar-se, há que saber pedir desculpa mais tarde, por se ter descontrolado.

Em grupo reflecte-se que os sentimentos de zanga/irritação são importantes, necessários e normais, e que devemos dar a nós próprios a possibilidade de os experienciar. O que efectivamente fazemos para lidar com esses sentimentos é que poderá não ser o mais adequado ou benéfico para nós e para as pessoas com quem nos relacionamos.

Realça-se que o descontrolo deve ser a excepção, nunca a regra. Qualquer pai, mãe ou educador tem a responsabilidade de dar o exemplo de uma forma controlada e paciente de estar na vida.

Enfatiza-se mais uma vez que os pais são seres humanos, e como tal também cometem erros: é importante passar essa mensagem para os filhos, para que estes

aceitem os erros como sendo normais e humanos. Só dessa forma será possível que os pais ajudem a criança a ser uma pessoa que se responsabiliza pelos seus erros, e que os tenta ultrapassar e vencer.

- **Actividade 6:** Conclusão da sessão.
- Material: não tem material.
- Duração: 5 m
- Descrição: Promove-se a reflexão e sumariação das principais fases da sessão, e procede-se à avaliação da mesma, mediante a discussão em grupo.

ACTIVIDADES	TEMPO ESTIMADO
1. Recapitulação da sessão anterior e apresentação dos temas e objectivos desta sessão	5 m
2. Em que situações perco o controlo?	20 m
3. Como me sinto após o descontrolo?	10 m
4. Os efeitos do descontrolo dos adultos nas crianças	20 m
5. Estratégias de auto-controlo	30 m
6. Conclusão da sessão	5 m

- 9ª SESSÃO -

TEMÁTICA

A expressão de sentimentos positivos.

OBJECTIVOS

- Reconhecimento da importância da expressão manifesta dos sentimentos positivos na relação pais-filhos: o papel do brincar, do toque e do elogio.

MATERIAIS

- Retroprojector.
- Acetatos (9-1; 9-2; 9-3).
- Cartolinas A4 onde se lê *Dos teus pais*/*Dos vossos pais*.

ACTIVIDADES/PROCEDIMENTOS

- **Actividade 1:** Recapitulação da sessão anterior e apresentação dos temas e objectivos desta sessão.

➢ Material: não tem material.

➢ Duração: 5 m

➢ Descrição: A sessão tem início com uma breve recapitulação da sessão anterior, no sentido de se proceder a uma ligação entre os assuntos já explorados e os conteúdos que se prevê vir a abordar nesta sessão.

- **Actividade 2:** A expressão dos sentimentos positivos na relação pais-filhos.

➢ Material: não tem material

➢ Duração: 30 m

➢ Descrição: Apela-se à "História do velho, do rapaz e do burro", já referida na 3ª sessão, a propósito da reflexão sobre a predominância de um discurso de crítica e desvalorização na nossa sociedade.

Todavia, todos nós sentimos necessidades de afecto, de reconhecimento, de valorização, quer sejamos adultos ou crianças.

Neste contexto, salienta-se a importância de exprimir também os sentimentos positivos, algo que às vezes negligenciamos nas relações interpessoais (com os filhos, com familiares e amigos, com o/a cônjuge), talvez por assumirmos que esses sentimentos são evidentes, e como tal não é necessária a sua demonstração às pessoas com quem nos relacionamos.

Fazendo apelo à distinção entre saber/sentir, também já abordada em sessões anteriores, valoriza-se a importância da expressão de sentimentos positivos, para que efectivamente as pessoas de quem gostamos sintam o afecto que nutrimos por elas.

Concretamente na relação com a criança, salienta-se que aspectos relacionais como o brincar e o toque físico (os abraços, os beijos, as palmadas carinhosas, as cócegas), assim como o elogio, são formas muito importantes para transmitirmos à criança o afecto que sentimos por ela.

- **Actividade 3:** A importância do *Brincar* e do *Toque*.

- Material: acetato; retroprojector.
- Duração: 20 m
- Descrição: As brincadeiras em família permitem estreitar as relações pais-filhos, além de que promovem um ambiente alegre e positivo. Por outro lado, o brincar também pode constituir-se como uma excelente forma de aprendizagem, quer para a criança, quer para os pais (através do jogo, por exemplo). Além do mais, é com muita alegria que as crianças vêem os seus pais envolvidos nas suas brincadeiras, o que promove a confiança em si próprias e valoriza a sua auto-estima.

  O toque físico, por seu lado, possibilita um contacto íntimo, próximo, que proporciona uma sensação de conforto e segurança, importante para todas as pessoas, desde o bebé recém-nascido, à criança pequena, ao adolescente e ao adulto.

  Os pais são questionados acerca destas questões. Brincam com as suas crianças? De que forma o toque físico está presente na relação que mantêm com os seus filhos?

  Valoriza-se a partilha de experiências de vida dos participantes.

Salienta-se a importância dos pais despenderem diariamente algum tempo com as suas crianças, sem a presença da televisão ou outro tipo de elementos distractores do género, reforçando a ideia de que a qualidade desse tempo de interacção com a criança se sobrepõe à quantidade de tempo passado junto dela (acetato 9-1: imagem do pai a brincar com a criança).

- **Actividade 4:** A importância do *Elogio*.
- Material: acetatos; retroprojector.
- Duração: 20 m
- Descrição: Além da expressão de sentimentos positivos mediante o brincar e o toque, também é importante a verbalização desses sentimentos.

  Neste contexto, valoriza-se o papel do elogio incondicional, isto é, o elogio que é verbalizado de forma plena, sem "mas" ou "porquês". Projectam-se dois acetatos (9-2, 9-3), no qual constam dois exemplos de situações de interacção entre pais e filhos, nas quais se justifica o elogio à criança:

  Situação 1 – O pai/a mãe diz aos filhos para irem fazer os deveres, e eles de facto sentam-se e vão fazer o que lhes foi pedido. Então o pai/a mãe diz-lhes:

  - "*Muito bem, sim senhor. Lindos meninos, que fizeram os deveres todos. Mas tinham-nos feito mais rápido se não tivessem conversado tanto um com o outro!"*

    ou

  - "*Muito bem, fizeram os deveres todos, e nem se aborreceram. Fico contente. Assim é que é!"*

  Situação 2 – A criança arruma a cozinha depois do jantar, sem que ninguém lhe tenha pedido. Então o pai/a mãe diz-lhe:

  - "*Muito bem! Mas porque é que não fazes isto todos os dias? Devias era ser sempre assim."*

    ou

  - "*Muito bem! Estou mesmo contente! Tenho aqui um belo ajudante!"*

  Reflecte-se sobre o impacto diferencial das duas formas de elogio apresentadas: um elogio que é verbalizado de maneira incondicional, certamente terá um

impacto mais significativo a nível da promoção da auto-estima e auto-confiança da criança.

- **Actividade 5:** O Dia dos Filhos.
- Material: cartolinas A4 onde se lê *Dos teus pais*/*Dos vossos pais*.
- Duração: 10 m
- Descrição: Apelando à celebração anual do *Dia do Pai* e do *Dia da Mãe*, o grupo é solicitado a celebrar, no âmbito deste programa, o *Dia dos Filhos*.

  Então, sugere-se aos participantes a elaboração de um presente para os seus filhos, mediante a utilização de uma cartolina que lhes é cedida, e onde poderão escrever ou desenhar, em conjunto, uma mensagem dirigida às suas crianças, à semelhança dos presentes que habitualmente elas elaboram nos seus estabelecimentos de ensino quando se celebra o *Dia do Pai* ou da *Mãe*.

  Sugere-se que o grupo prepare este trabalho para a próxima sessão.

- **Actividade 6:** Conclusão da sessão.
- Material: não tem material.
- Duração: 5 m
- Descrição: Promove-se a reflexão e sumariação das principais fases da sessão, e procede-se à avaliação da mesma, mediante a discussão em grupo.

ACTIVIDADES	TEMPO ESTIMADO
1. Recapitulação da sessão anterior e apresentação dos temas e objectivos desta sessão	5 m
2. A expressão dos sentimentos positivos na relação pais-filhos	30 m
3. A importância do *Brincar* e do *Toque*	20 m
4. A importância do *Elogio*	20 m
5. O Dia dos Filhos	10 m
6. Conclusão da sessão	5 m

- 10ª SESSÃO -

TEMÁTICA

Dar aos filhos razões de felicidade e vontade de viver: educar para o optimismo.

OBJECTIVOS

- Análise das diferenças entre uma atitude pessimista e optimista, perante si próprio, a vida e as pessoas.
- Promoção do auto-conhecimento dos participantes a nível das suas atitudes de pessimismo e optimismo.
- Promoção da discussão sobre atitudes predominantes na nossa sociedade.
- Reconhecimento dos benefícios de uma atitude optimista na relação connosco próprios e com os outros.

MATERIAIS

- Retroprojector.
- Acetatos (10-1; 10-2; 10-3; 10-4).
- Canetas de acetato.

ACTIVIDADES/PROCEDIMENTOS

- **Actividade 1:** Recapitulação da sessão anterior e apresentação dos temas e objectivos desta sessão.

➢ Material: não tem material.

➢ Duração: 5 m

➢ Descrição: A sessão tem início com uma breve recapitulação da sessão anterior, no sentido de se proceder a uma ligação entre os assuntos já explorados e os conteúdos que se prevê vir a abordar nesta sessão.

Os pais são questionados sobre a actividade solicitada na sessão anterior, com vista a celebrar o *Dia dos Filhos*. Sugere-se a possibilidade de entregarem este trabalho aos seus filhos no decorrer da última sessão deste programa.

- **Actividade 2:** Ser optimista ou pessimista: quais as diferenças?

- Material: acetatos; retroprojector.
- Duração: 10 m
- Descrição: No sentido de reflectir que existem diferentes formas de olharmos a mesma realidade, projecta-se uma imagem na sala (acetato 10-1), e pede-se aos participantes que verbalizem o que vêem na referida imagem. Nesta pode ver-se a figura de alguém que subindo a uma escada está: a colocar estrelas no céu? ou a retirar as estrelas do céu?

  Depois de os participantes emitirem as suas respostas, procura-se fazer a associação da primeira possibilidade de interpretação a uma atitude optimista e a segunda a uma atitude pessimista, no sentido em que *"a pessoa optimista é aquela que semeia estrelas pelo céu"*, ao passo que *"a pessoa pessimista é aquela que recolhe estrelas do céu"*.

  Tendo por base esta metáfora, exploram-se com o grupo as diferenças entre atitudes optimistas e pessimistas. Sugere-se aos participantes a identificação de características de cada um daquele tipo de atitudes, e a psicóloga regista as suas opiniões num acetato que é projectado na sala (10-2).

  Apela-se para a temática da comunicação não verbal (abordada em sessões anteriores), questionando o grupo sobre qual a possibilidade de reconhecer uma pessoa pessimista ou optimista sem que ela fale, interpretando a sua expressão facial, o seu tom de voz, a postura do seu corpo.

- **Actividade 3:** Sou optimista ou pessimista?

- Material: não tem material.
- Duração: 30 m
- Descrição: Promove-se uma atitude reflexiva junto dos participantes: sou uma pessoa optimista ou pessimista? Com vista a facilitar esta reflexão, identificam-se experiências comuns do quotidiano de qualquer pessoa, particularmente de um pai ou uma mãe, nas quais claramente surgem crenças, expectativas e atitudes face à vida em geral, aos outros e a si mesmos. Por exemplo:

- *situação de trânsito intenso que vai implicar um atraso no trabalho*;
- *o meu filho chega da escola com um resultado "Muito Bom" num teste*;
- *no local de trabalho, um colega oferece-se para me ajudar numa tarefa bastante complicada;*
- *surge uma despesa repentina, que vem desequilibrar o orçamento familiar*;
- *o patrão solicita-me para ir ao seu gabinete;*
- *o meu filho oferece-se para lavar a louça*.

Os participantes são questionados sobre a forma como explicam estes acontecimentos, quais as suas reacções, o que dizem, como se emocionam. Pretende-se assim que tomem consciência do tipo de atitudes que adoptam mais frequentemente – pessimistas ou optimistas.

- **Actividade 4:** Discussão sobre atitudes comuns na nossa sociedade.

➢ Material: não tem material.

➢ Duração: 20 m

➢ Descrição: Estimula-se o debate em grupo sobre atitudes frequentes na nossa cultura, mais especificamente no nosso país: habitualmente as pessoas esperam que aconteça o pior; relatam muitas desgraças e problemas da sua vida; vêem só os aspectos negativos das situações e dos acontecimentos; muitas são as que acreditam no fatalismo do destino, cujo rumo não podemos mudar; dizer bem de nós próprios ou da nossa vida é muito frequentemente interpretado como sendo uma atitude arrogante. Reflecte-se sobre os efeitos da modelagem parental a este nível (acetato 10-3).

Discute-se sobre a temática da depressão nas crianças e jovens, no sentido de reflectir que esta problemática não é exclusiva da faixa etária adulta, ao contrário do que é comum pensar. Poderá fazer sentido abordar de uma forma sumária os sintomas da depressão, bem como as suas causas mais frequentes.

Será importante promover a partilha de experiências de vida dos participantes.

- **Actividade 5:** Os benefícios da atitude optimista.

➢ Material: acetato; retroprojector.

➢ Duração: 20 m

➢ Descrição: Promove-se a discussão sobre os benefícios de uma atitude optimista na relação connosco próprios e com os outros:

- Ser optimista significa acreditar que, de uma forma geral, tudo acabará por correr bem na vida, apesar dos contratempos e frustrações. Significa esperar sempre o melhor das pessoas e das relações que com elas construímos, por oposição à pessoa pessimista, que espera sempre o pior.

- O optimismo protege-nos de cair na apatia, na desesperança e na depressão face às dificuldades da vida.

- A pessoa optimista não é perfeccionista, e admite que pode cometer erros, assim como tolera que as outras pessoas (nomeadamente os filhos) também os possam cometer. Os optimistas encaram o fracasso como consequência de qualquer coisa que podem mudar por forma a terem êxito da próxima vez. São capazes de lidar com a situação sem se culparem. Assim, recompõem-se mais facilmente dos problemas e das dificuldades. Por seu lado, os pessimistas aceitam a culpa do fracasso, atribuindo-o a qualquer característica inata, que não podem modificar.

- O optimista não é um sonhador, que acredita que tudo vai correr bem sem nada fazer para isso: o optimista acredita e age para que as coisas corram efectivamente bem (como uma forma de introduzir humor na sessão, poder-se-á contar ao grupo a história da pessoa que desesperava porque nunca ganhava a lotaria, até que alguém lhe perguntou se jogava na lotaria, tendo a resposta sido negativa!).

- O optimista corre riscos, na perspectiva de que se assim não fizer, nada conseguirá mudar na sua vida. Poder-se-á discutir com o grupo a seguinte ideia: *"se fizeres o que sempre fizeste, terás o que sempre tiveste"*.

Projecta-se um acetato (10-4) que pretende sistematizar as ideias atrás referidas.

- **Actividade 6:** Conclusão da sessão.

➢ Material: não tem material.

➢ Duração: 5 m

➢ Descrição: Promove-se a reflexão e sumariação das principais fases da sessão, e procede-se à avaliação da mesma, mediante a discussão em grupo.

ACTIVIDADES	TEMPO ESTIMADO
1. Recapitulação da sessão anterior e apresentação dos temas e objectivos desta sessão	5 m
2. Ser optimista ou pessimista: quais as diferenças?	10 m
3. Sou optimista ou pessimista?	30 m
4. Discussão sobre atitudes comuns na nossa sociedade	20 m
5. Os benefícios da atitude optimista	20 m
6. Conclusão da sessão	5m

- 11ª SESSÃO -

TEMÁTICA

Dar aos filhos razões de felicidade e vontade de viver: educar para o optimismo (continuação).

OBJECTIVOS

- Identificação de formatos comuns de transmitir pessimismo/optimismo na relação pais-filhos: o estilo explicativo.
- Reconhecimento das implicações negativas do desânimo e do pessimismo para o desenvolvimento das crianças.
- Consciencialização da importância de recorrer a uma linguagem mais positiva para perspectivar a realidade de uma forma mais optimista.
- Reconhecimento do valor do questionamento apreciativo para o desenvolvimento de uma atitude optimista.

MATERIAIS

- Retroprojector.
- Acetatos (11-1; 11-2; 11-3; 11-4).

ACTIVIDADES/PROCEDIMENTOS

- **Actividade 1:** Recapitulação da sessão anterior e apresentação dos temas e objectivos desta sessão.
  - Material: não tem material.
  - Duração: 5 m
  - Descrição: A sessão tem início com uma breve recapitulação da sessão anterior, no sentido de se proceder a uma ligação entre os assuntos já explorados e os conteúdos que se prevê vir a abordar nesta sessão.

- **Actividade 2:** Como é que a criança aprende a ser optimista/pessimista?
  - Material: retroprojector; acetatos.
  - Duração: 30 m

- Descrição: Mediante a discussão em grupo, procura-se levar os pais a compreenderem que os nossos pensamentos passam para o exterior sob a forma de atitudes, verbalizações, crenças e outras mensagens que vão sendo transmitidas aos que nos rodeiam, inclusivamente aos filhos.

  Concretamente, a forma como explicamos aquilo que nos acontece no dia-a-dia, permite perceber as nossas atitudes de optimismo ou pessimismo. Por exemplo (acetato 11-1):

  - Situação 1 - Consegui arranjar emprego. Penso que:
    - "*Tive sorte.*"

    ou

    - "*Procurei muito e consegui o que queria.*"
  - Situação 2 - Fui chamado à atenção no local de trabalho. Penso que:
    - "*Sou mesmo estúpido!*"

    ou

    - "*Para a próxima tenho que estar mais atento.*"

  Em ambas as situações, a primeira resposta está associada a uma atitude pessimista (situação 1: a pessoa não valoriza o seu esforço por algo de bom que lhe aconteceu; situação 2: a pessoa aplica a si própria um rótulo muito depreciativo, ao deparar-se com uma adversidade), e a segunda a uma atitude optimista (situação 1: a pessoa valoriza o seu esforço para a concretização de um determinado objectivo que tinha estabelecido e que era importante para si; situação 2: a pessoa aceita o facto de ter cometido determinado engano, e prevê que numa próxima ocasião tal não se venha a repetir).

  Da mesma forma, a maneira como explicamos aquilo que acontece às crianças, tem influência no desenvolvimento de atitudes optimistas ou pessimistas da sua parte. Por exemplo (11-1):

  - Situação 1 – A criança teve boa nota num teste, e o pai/a mãe diz-lhe:
    - "*Tiveste muita sorte!*"

    ou

    - "*Vês como és capaz e inteligente?*"

- Situação 2 – A criança teve má nota num teste, e o pai/a mãe diz-lhe:
  - *"És mesmo burro!"*

  ou
  - *"Tudo se resolve! Para a próxima vais conseguir melhores resultados..."*

Também nestas situações, a primeira resposta corresponde a uma atitude pessimista (situação 1: o pai/a mãe não valoriza o bom resultado da criança, uma vez que o atribui ao factor sorte, e não ao esforço daquela; situação 2: o pai/a mãe utiliza uma expressão muito depreciativa para com a criança, que não a encoraja a vencer as dificuldades), ao passo que a segunda diz respeito a uma atitude optimista (situação1: o pai/a mãe reforça o bom resultado da criança, valorizando as suas capacidades; situação 2: o pai/a mãe encorajam a criança a não desanimar perante uma adversidade, transmitindo-lhe esperança de que numa próxima oportunidade ela poderá obter melhores resultados).

Procura-se reflectir em que medida, na relação com os filhos, os participantes os ensinam a gostarem de si próprios, a serem pessoas alegres e optimistas, que esperam o melhor das situações, das pessoas e da vida em geral. Que tipo de verbalizações emitem acerca de si próprios e dos filhos: depreciativas/negativas ou construtivas/positivas?

- **Actividade 3:** Exercício de substituição de pensamentos/verbalizações pessimistas por outros mais optimistas.

➢ Material: retroprojector; acetatos.

➢ Duração: 20 m

➢ Descrição: Tendo em consideração que uma mesma situação pode ser interpretada de diversas maneiras (relembra-se a imagem apresentada na sessão anterior, da pessoa que semeia ou recolhe estrelas do céu), reflecte-se com o grupo que é possível treinarmos a nossa capacidade de pensar/sentir/reagir de forma diferente às situações com as quais nos confrontamos no nosso dia-a-dia.

Com efeito, por vezes os nossos pensamentos ou verbalizações causam-nos infelicidade e desânimo e desencorajam-nos de tentar ultrapassar as adversidades com as quais necessariamente nos deparamos, porque são parte integrante da

vida. Com frequência, na relação com os filhos deixamos transparecer esses pensamentos e verbalizações.

Todavia, é possível lutar contra eles, substituindo-os por outros mais positivos, mais provocadores de felicidade ou de outras emoções positivas. Se há palavras ou expressões que nos carregam os ombros e o coração, há outras que nos fortalecem emocionalmente e que nos ajudam a olhar a vida de uma forma mais entusiasmada.

Na perspectiva de que educar não é fazer sofrer, nem depreciar, mas sim estimular os talentos de cada criança, e ajudá-la a esperar o melhor da vida e das pessoas, então será extremamente importante o recurso a palavras vigorosas e enérgicas.

Nesta medida, modificar a nossa linguagem poderá ajudar-nos a mudar "de fora para dentro". Projecta-se um acetato (11-2) com alguns exemplos:

Linguagem pessimista	**Linguagem optimista**
Que desastre o que me aconteceu	*Para tudo há uma solução*
É horrível	*Tudo se resolve*
Foi uma catástrofe	*Onde há vida há esperança*
Estou em pânico	*Estou um pouco assustado*
Estou deprimido	*Sei que sou capaz*
Está bem	*Um espectáculo, genial*
Gosto	*É o máximo*
Não está mau	*Está excelente*

- **Actividade 4:** O questionamento apreciativo.
- Material: retroprojector; acetatos.
- Duração: 20 m
- Descrição: Discute-se com o grupo uma outra questão, que tem igualmente repercussões no desenvolvimento de atitudes de optimismo ou de pessimismo nas crianças, e que diz respeito à forma como colocamos as perguntas que lhes fazemos: assim, a formulação das perguntas pode chamar a atenção para o lado negativo ou positivo das situações.

Apresentam-se alguns exemplos de questões/verbalizações que incidem nos aspectos negativos e outras que se centram nos aspectos positivos das experiências de vida (acetato 11-3):

-	+
▪ *Aposto que deixaste o quarto todo desarrumado, não foi?* ▪ *De certeza que ainda não fizeste os trabalhos de casa... deves estar à espera que eu os faça!* ▪ *Portaste-te mal outra vez na escola?*	▪ *O dia correu-te bem?* ▪ *Conseguiste entregar aquele trabalho à professora?* ▪ *Que aventuras tiveste hoje na escola?*

Mediante estes exemplos, apela-se à partilha de experiências pessoais dos participantes. Como uma forma de introduzir algum humor na sessão, apresenta-se uma banda desenhada que pretende ilustrar verbalizações dos pais, que com frequência são dirigidas às crianças, e que se constituem como verdadeiras "profecias de desgraça" (acetato 11-4), na medida em que antecipam a ocorrência de situações negativas.

- **Actividade 5: "***As coisas boas da nossa família"*.

➢ Material: não tem material.

➢ Duração: 10 m

➢ Descrição: Sugere-se a cada casal de participantes que exprima perante o grupo quais são as qualidades da sua família e, em particular, de cada um dos seus membros.

Para concluir a sessão, discutem-se as seguintes ideias em grupo:

- Em todas as sociedades, organizações ou grupos humanos que existem, alguma coisa funciona. Por exemplo, na nossa família existe sempre qualquer aspecto bom ou funcional, mesmo face a insuficiências ou problemas.

- O acto de fazer perguntas às pessoas, grupos, famílias, traz inevitáveis consequências para elas. Daí a especial atenção a colocar na qualidade das perguntas. Se fizermos perguntas sobre coisas boas, encontraremos, provavelmente, respostas sobre coisas boas.
- Aquilo em que nos concentramos, transforma-se na nossa própria realidade (poderá fazer sentido recorrer novamente à imagem com as estrelas, utilizada na sessão anterior: 10-1). A linguagem que usamos cria a nossa realidade. Se usarmos uma linguagem positiva para falar do nosso mundo, obteremos dele uma imagem mais positiva.

- **Actividade 6:** Conclusão da sessão.

➢ Material: não tem material.

➢ Duração: 5 m

➢ Descrição: Promove-se a reflexão e sumariação das principais fases da sessão, e procede-se à avaliação da mesma, mediante a discussão em grupo.

ACTIVIDADES	TEMPO ESTIMADO
1. Recapitulação da sessão anterior e apresentação dos temas e objectivos desta sessão	5 m
2. Como é que a criança aprende a ser optimista/pessimista?	30 m
3. Exercício de substituição de pensamentos/verbalizações pessimistas por outros mais optimistas	20 m
4. O questionamento apreciativo	20 m
5. "*As coisas boas da nossa família"*	10 m
6. Conclusão da sessão	5 m

- 12ª SESSÃO -

TEMÁTICA

Avaliação/balanço do programa de intervenção.

OBJECTIVOS

- Recapitulação dos conteúdos abordados ao longo do programa.
- Comparação das expectativas iniciais e crenças sobre o programa com a actual avaliação do mesmo.
- Comparação das expectativas iniciais de mudança com as possíveis alterações comportamentais e de atitude após a participação no programa.
- Reconhecimento da importância da participação no programa como um ponto de partida de uma renovação pessoal no desempenho da função parental.
- Avaliação do impacto e eficácia, bem como dos pontos altos e baixos do programa de intervenção.
- Estabelecimento de uma relação positiva pais-filhos (os filhos estão presentes em parte da sessão).
- Reflexão sobre a perspectiva segundo a qual ser pessoa e o próprio acto de educar são processos em construção permanente.

MATERIAIS

- Acetatos (12-1; 12-2).
- Retroprojector.
- Papel de cenário.
- Canetas coloridas.

ACTIVIDADES/PROCEDIMENTOS

- **Actividade 1:** Recapitulação dos conteúdos abordados/avaliação do programa.
  - Material: retroprojector; acetatos.
  - Duração: 10 m
  - Descrição: Inicialmente procede-se a uma recapitulação dos conteúdos que foram abordados ao longo das sessões. Poder-se-á recorrer de novo aos acetatos

1-5 e 1-6 (utilizados na primeira sessão): relembram-se as metáforas do papagaio e do jardim.

Com base na discussão em grupo, procurar-se-á avaliar junto dos participantes qual o impacto e eficácia do programa, tentando identificar os seus aspectos mais positivos, as dificuldades e pontos a melhorar, assuntos a introduzir, formas diferentes de abordar as situações, etc.

Será importante comparar crenças iniciais sobre o programa com a actual avaliação do mesmo, bem como comparar expectativas de mudança com as eventuais alterações de comportamento e atitudes após a participação nesta iniciativa.

- **Actividade 2:** Uma conversa entre pais e filhos.
  - Material: não tem material.
  - Duração: 20 m
  - Descrição: Seguidamente, os filhos dos participantes são solicitados a comparecer na sala.

    Uma vez presentes na sala (pais/mães para um lado, e filhos para o outro), procurar-se-á perceber até que ponto os filhos têm noção do que foram estas sessões de trabalho com os seus pais[1].

    Depois de os ouvir, solicita-se aos pais e mães presentes que expliquem aos seus filhos em que consistiu o programa, os conteúdos abordados, como se sentiram.

    Mediante a interacção que se estabelecer no momento entre pais/mães e filhos, poder-se-á perguntar aos filhos se sentiram mudança nos respectivos pais/mães, e se sim, em que sentido ocorreu essa mudança.

    À psicóloga caberá o papel de mediar este diálogo entre pais/mães e filhos.

- **Actividade 3:** Pais perfeitos? Mães perfeitas? Filhos perfeitos?
  - Material: não tem material.
  - Duração: 20 m
  - Descrição: A psicóloga questiona os filhos da seguinte forma: *Como é o bom pai/a boa mãe?*

[1] Naturalmente que as crianças mais novas poderão ter dificuldade em entender o diálogo que se pretende estabelecer, mas mesmo assim, optou-se por incluir nesta actividade todos os filhos dos participantes.

Depois de ouvir as crianças, questionam-se os pais/mães: *Como são os bons filhos?*

Com base na partilha de ideias dos participantes e dos seus filhos, suscita-se a reflexão sobre os conceitos de *"bom pai/boa mãe"* e *"bom filho/boa filha"*, e sobre a perfeição: em que medida é possível e desejável?; até que ponto deve ser uma meta na nossa vida?

- **Actividade 4:** O Dia dos Filhos.
- Material: acetato; retroprojector.
- Duração: 20 m
- Descrição: Recorre-se à projecção de uma imagem (acetato 12-1), no sentido de estimular a reflexão, com pais/mães e filhos, sobre o facto de numa família todos terem virtudes e defeitos, e que o mais importante é que todos colaborem, quer os adultos, quer as crianças, e se ajudem mutuamente, para que possam viver da forma mais harmoniosa possível.

  Os pais/mães são então solicitados a oferecer às crianças o trabalho que haviam elaborado para o *Dia dos Filhos*. Cada casal terá a oportunidade de explicar aos seus filhos o que desenhou ou escreveu no seu trabalho.

  Conclui-se esta actividade apelando mais uma vez à ideia de que todos nos encontramos em construção, quer os adultos, quer as crianças, na medida em que devemos estar sempre disponíveis para aprendermos algo mais sobre a vida e as relações interpessoais, no sentido de nos melhorarmos cada vez mais enquanto pessoas. Projecta-se uma imagem que pretende estimular esta reflexão (acetato 12-2).

- **Actividade 5:** Elaboração de um cartaz colectivo.
- Material: Papel de cenário; canetas coloridas.
- Duração: 20 m
- Descrição: Pais/mães e filhos são solicitados a elaborar um cartaz colectivo, sob o título *Ser Família*. Cada um será livre de desenhar, ou então escrever uma frase ou palavras soltas, sobre o que significa ser uma família. Os pais/mães poderão partilhar mensagens sobre o(s) significado(s) das temáticas abordadas nas sessões. A psicóloga também participará na elaboração deste trabalho.

ACTIVIDADES	TEMPO ESTIMADO
1. Recapitulação dos conteúdos abordados/avaliação do programa.	10 m
2. Uma conversa entre pais e filhos	20 m
3. Pais perfeitos? Mães perfeitas? Filhos perfeitos?	20 m
4. O Dia dos Filhos	20 m
5. Elaboração de um cartaz colectivo	20 m

- AVALIAÇÃO *FOLLOW-UP*: 3 meses -

TEMÁTICA

A mudança é possível?

OBJECTIVOS

- Avaliação dos contributos do programa para os participantes, em termos de mudanças pessoais e nas práticas educativas.
- Avaliação das áreas nas quais a mudança se torna mais difícil.
- Reflexão sobre a perspectiva segundo a qual ser pessoa e o próprio acto de educar são processos em construção permanente.

MATERIAIS

- Retroprojector.
- Acetato (fw-1).
- Cartões representativos de elementos da família.

ACTIVIDADES/PROCEDIMENTOS

- **Actividade 1:** Avaliação das recordações dos participantes acerca dos temas explorados no programa.

➢ Material: acetato; retroprojector.

➢ Duração: 10 m

➢ Descrição: Os participantes são solicitados a descrever as recordações que têm relativamente aos temas explorados nas sessões do programa.

Solicita-se aos participantes que verbalizem palavras ou ideias das quais se recordam quando pensam nas sessões. Essas ideias são registadas num acetato (fw-1) pela psicóloga, para assim se fazer uma recapitulação dos conteúdos que haviam sido explorados.

- **Actividade 2:** Como vai a nossa família?

➢ Material: cartões representativos de elementos da família.

➢ Duração: 30 m

- Descrição: Sugere-se ao grupo que descreva a situação familiar actual, em termos das relações entre os seus membros.

  Nesse sentido, a psicóloga recorre a quatro cartões, que representam cada um diferentes elementos de uma família imaginária (Pai, Mãe, Filho 1, Filho 2). Através da manipulação desses cartões, a psicóloga representará diferentes formas de relação (mais estreitas ou mais distantes) nessa família imaginária: por exemplo, colocando determinados cartões mais próximos uns dos outros, para representar relações mais estreitas entre membros da família, ou o contrário, para assim representar relações mais distantes. Paralelamente, procurar-se-ão explicações possíveis para o carácter dessas relações.

  Tendo por base esta exemplificação, distribuem-se aos participantes cartões que representam todos os elementos das suas famílias nucleares (designadamente pai, mãe filho(s)), e solicita-se a cada casal que reflicta, em conjunto, sobre as relações entre os membros das suas famílias. Posteriormente a essa reflexão conjunta, cada casal procurará descrever ao grupo as relações actuais na sua família, tentando encontrar algumas explicações para as características dessas relações.

- **Actividade 3:** O *Ser Família* ajudou-nos?
- Material: não tem material.
- Duração: 20 m
- Descrição: Com base na actividade anterior, procurar-se-á perceber junto dos participantes que mudanças conseguiram nas suas vidas familiares (mudanças pessoais e em termos das suas práticas educativas), e em que medida o programa poderá ter contribuído para essas mudanças.

- **Actividade 4:** Quando a mudança é mais difícil...
- Material: não tem material.
- Duração: 20 m
- Descrição: No seguimento da actividade anterior, os participantes são solicitados a descrever as áreas nas quais sentem que a mudança se tem revelado mais difícil, tentando encontrar explicações possíveis para que tal aconteça.

- **Actividade 5:** Estamos em construção...

- Material: acetato, retroprojector.
- Duração: 10 m
- Descrição: Faz-se apelo a uma reflexão que já vinha sendo feita ao longo do programa: a de que ser pessoa, bem como o próprio acto de educar, são processos em construção permanente (poder-se-á recorrer novamente ao acetato 12-2, usado na última sessão).

  Mais uma vez se salienta a ideia segundo a qual podemos sempre tentar mudar algo em nós, quer como pessoas, quer como educadores, se percebermos que essa mudança nos pode trazer benefícios a nós e às pessoas com quem nos relacionamos. Importante é, então, a disponibilidade para tentarmos aprender sempre ao longo das nossas vidas, e a capacidade para questionarmos as nossas práticas e a forma como nos relacionamos com os outros.

ACTIVIDADES	TEMPO
1. Avaliação das recordações dos participantes acerca dos temas explorados no programa	10 m
2. Como vai a nossa família?	30 m
3. O *Ser Família* ajudou-nos?	20 m
4. Quando a mudança é mais difícil...	20 m
5. Estamos em construção...	10 m