1ª Sessão:

OS MATERIAIS UTILIZADOS



Ilustração adaptada do original de Kirkman, R. & Scott, J. *in* Kirkman, R. & Scott, J. (2001). *Baby Blues: Isto vai ser pior do que pensávamos, vol I*. Lisboa: Bizâncio.

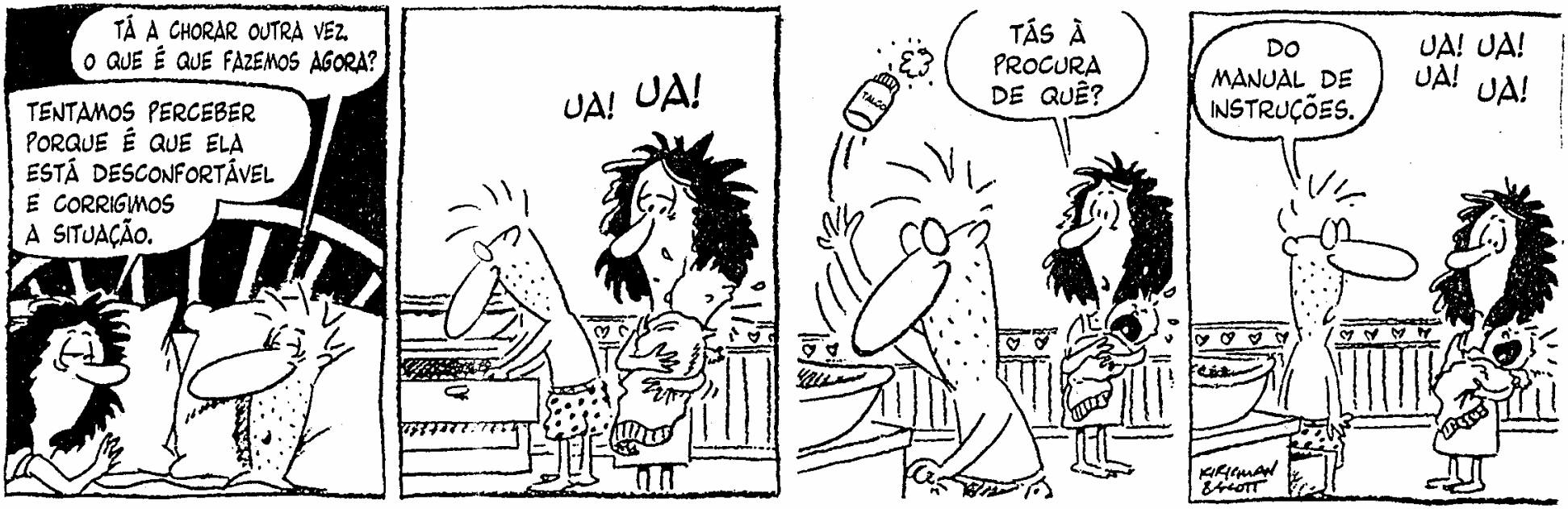


Ilustração adaptada do original de Kirkman, R. & Scott, J. *in* Kirkman, R. & Scott, J. (2001). *Baby Blues: Isto vai ser pior do que pensávamos, vol I.* Lisboa: Bizâncio.

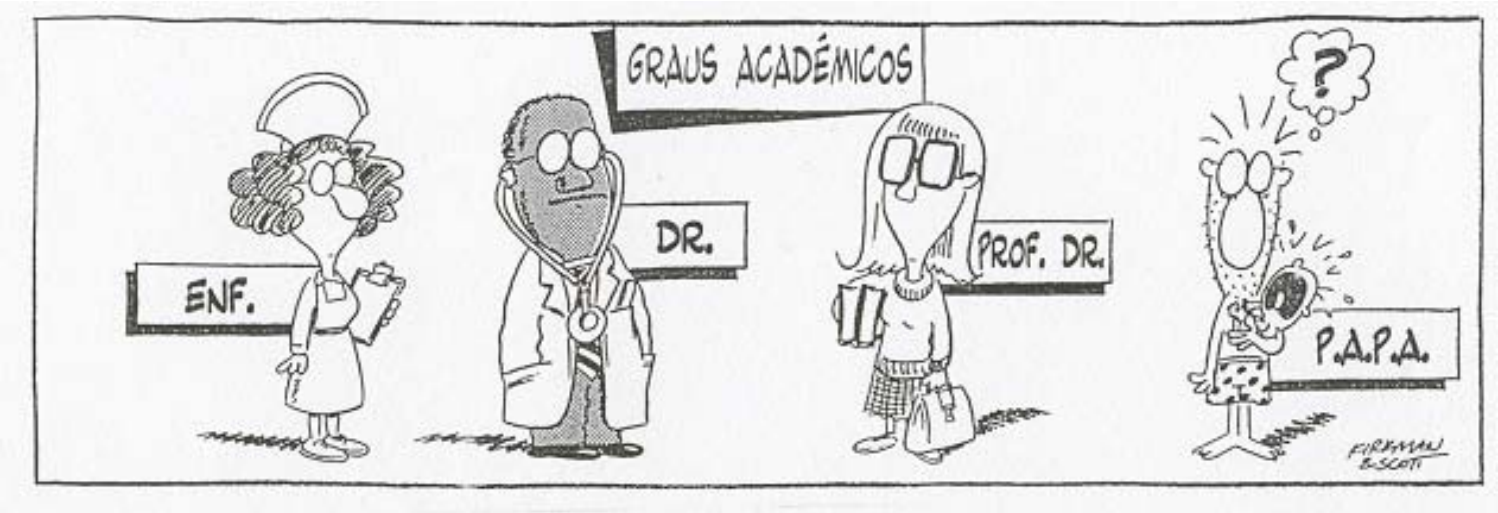


Ilustração adaptada do original de Kirkman, R. & Scott, J. *in* Kirkman, R. & Scott, J. (2001). *Baby Blues: Isto vai ser pior do que pensávamos, vol I*. Lisboa: Bizâncio.



SER FAMÍLIA

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO PARENTAL

DATAS DAS SESSÕES:

Janeiro: 31 * **Fevereiro**: 7; 14; 21; 28

Março: 7; 14; 21; 28 * **Abril**: 4; 11; 18

HORÁRIO:

5ª feira; 18h30-20h00.

LOCAL:

"O Abrigo – Centro de Solidariedade Social de S. João de Ver".

TEMAS DA FORMAÇÃO:

As exigências de ser pai/mãe

Conhecermo-nos melhor

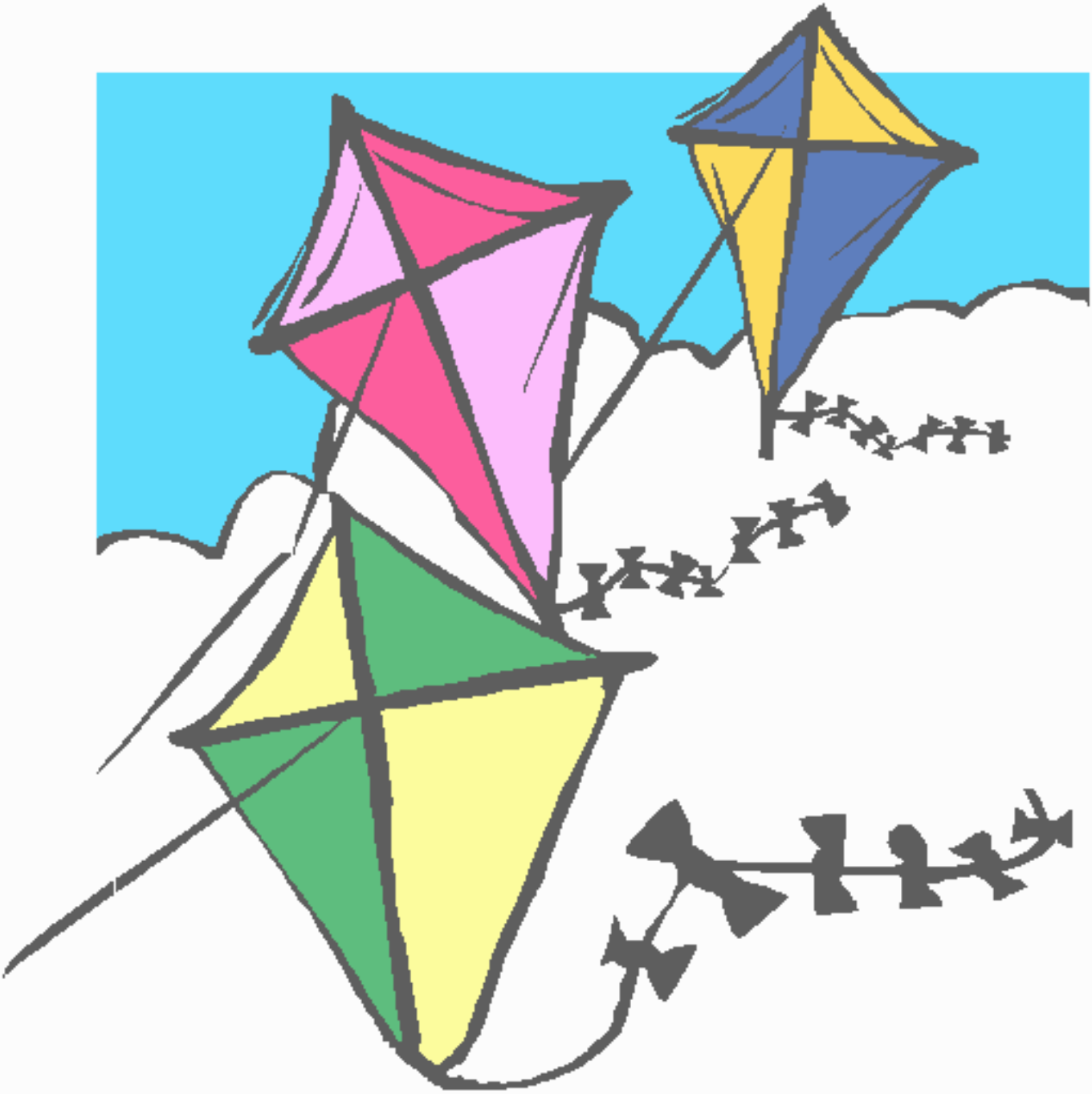
Gostar de nós para gostar dos outros

A comunicação/ O diálogo na família

Formas de lidar com o conflito na relação pais-filhos

Educar as crianças para serem felizes

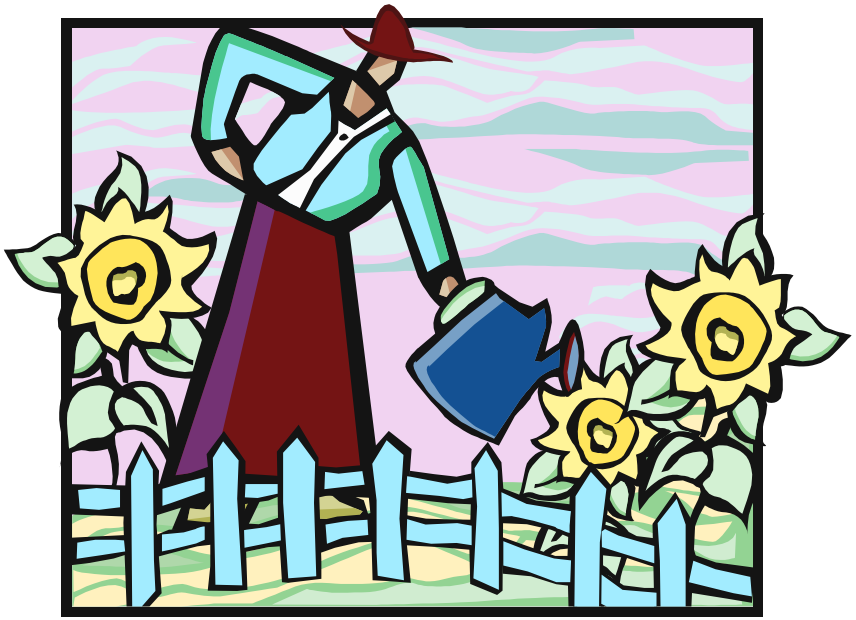
Desenho de Carlos Daniel, 9 anos



Educar...

Imagem adaptada de ClipArt/Microsoft Word
Referência relativa à *metáfora do papagaio de papel*:
- Marujo, H. A. (1996-1999). Programa para o desenvolvimento de competências de parentalidade. In A. L. Silva, H. A. Marujo & L. Bizarro, *Programa para o desenvolvimento da auto-estima e do bem-estar social em jovens, professores e pais.* (Versão experimental). Lisboa: Junta Nacional de Investigação Científica/Fundação para a Ciência e Tecnologia.

“Eu estou a regar as plantas para elas não morrerem.”



“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.”

Imagem adaptada de ClipArt/Microsoft Word

2ª Sessão:

OS MATERIAIS UTILIZADOS

BOA MÃE



BOM PAI

Desenho de Carlos Daniel, 9 anos



Ilustrações adaptadas do original de Matthews, A. *in* Matthews, A. (1988). *Being Happy! A Handbook to Greater Confidence and Security.* Singapore: Media Masters.

Nunca serei como o meu pai...

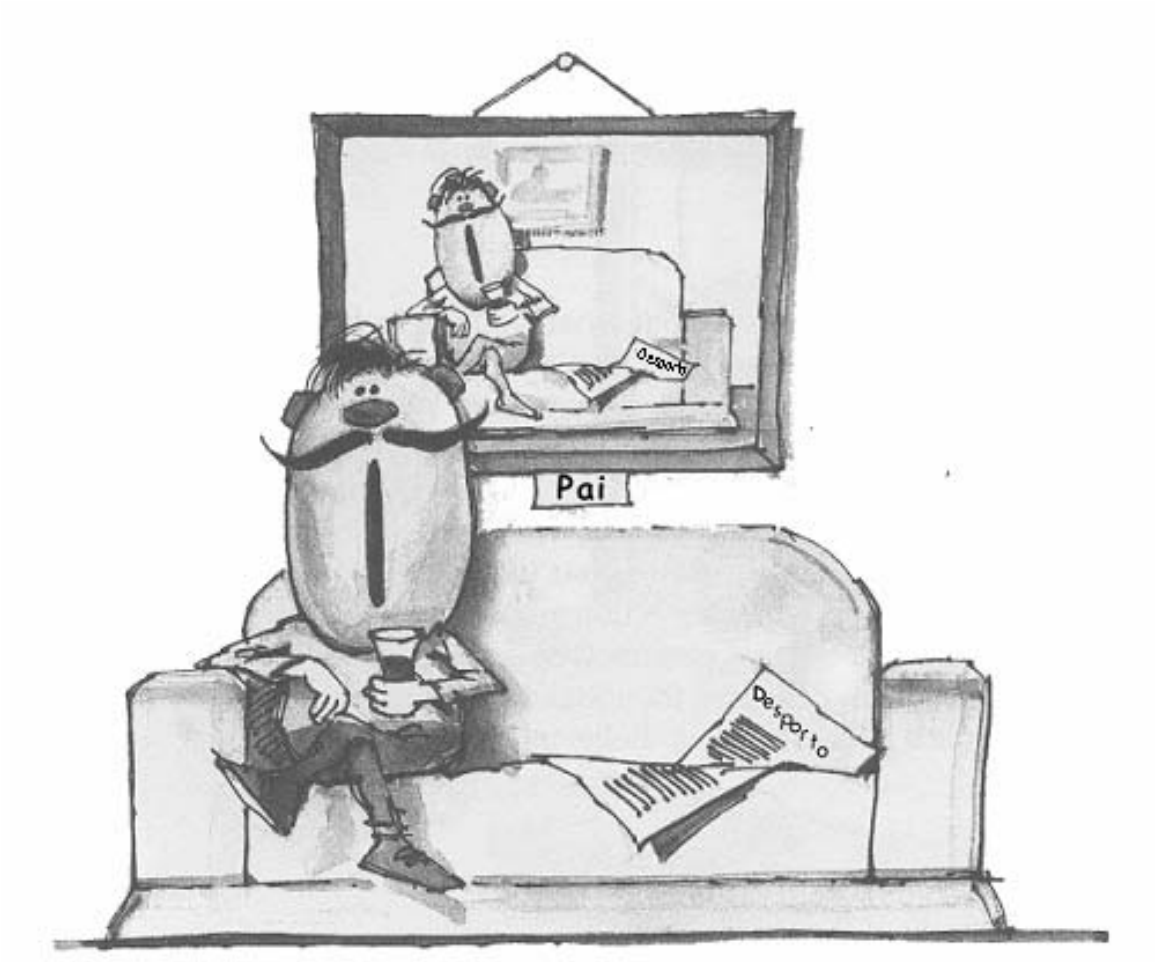


Ilustração adaptada do original de Matthews, A. *in* Matthews, A. (1988). *Being Happy! A Handbook to Greater Confidence and Security.* Singapore: Media Masters.

3ª Sessão:

OS MATERIAIS UTILIZADOS



Quando eu era CRIANÇA...

Palavras que ouvi e que me magoaram...



Ilustrações adaptadas de Carvalho, J. *in Terra do Nunca*, ano 2, n.º 58 (Publicação integrada na revista de domingo do *Jornal de Notícias*).

AUTO-ESTIMA :

O VALOR QUE DAMOS A NÓS PRÓPRIOS...

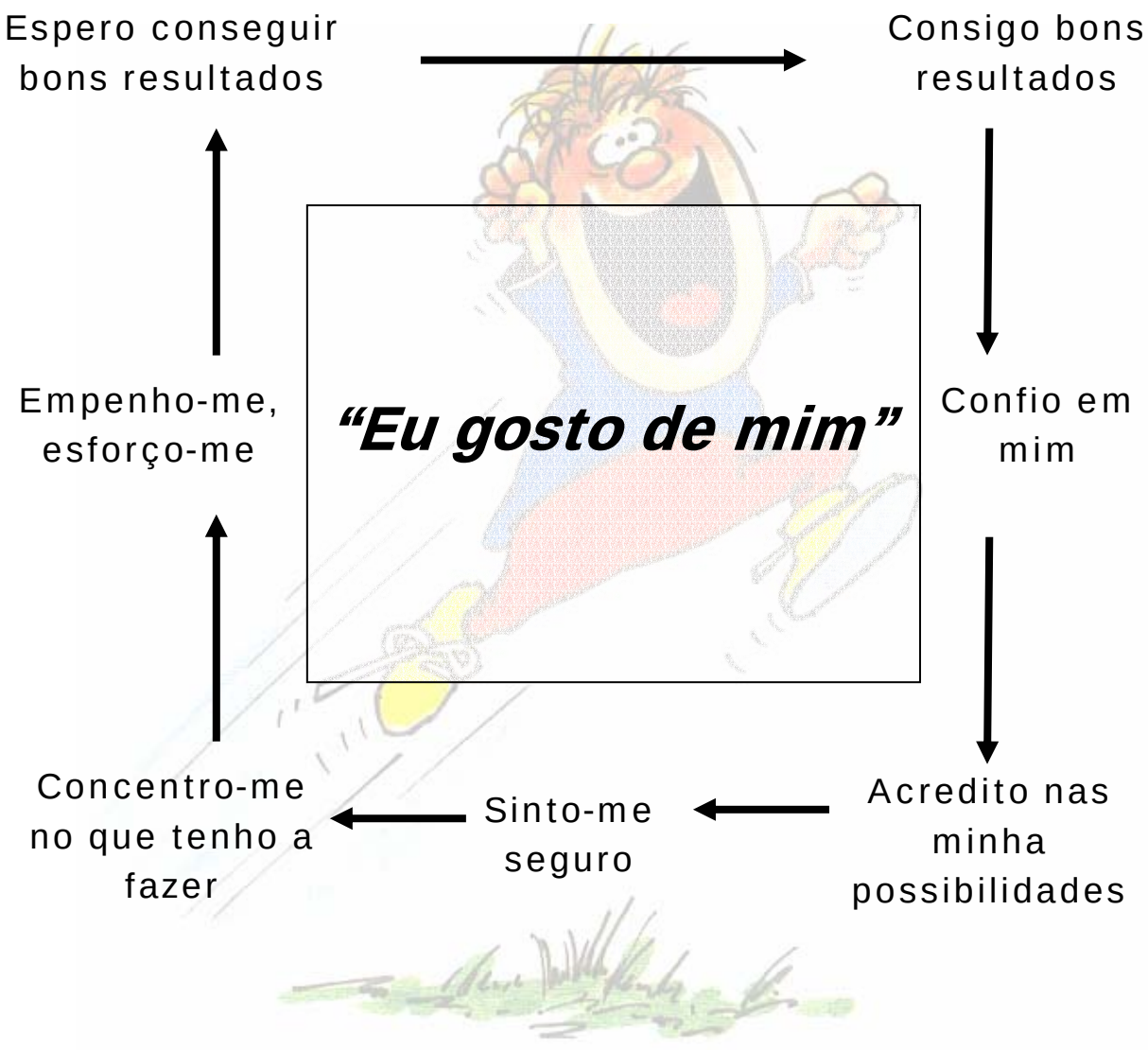


Ilustração de Matthews, A. *in* Matthews, A. (1988). *Being Happy! A Handbook to Greater Confidence and Security.* Singapore: Media Masters.

Referências para a construção do texto:
- Korb-Khalsa, K. L., Azok, S. D., & Leutenberg, E. A. (1992). *Seals+Plus. Self-Esteem and Life Skills*. Ohio: Wellness Reproductions.
- Marujo, H. A. (1996-1999). Programa para o desenvolvimento de competências de parentalidade. In A. L. Silva, H. A. Marujo & L. Bizarro, *Programa para o desenvolvimento da auto-estima e do bem-estar social em jovens, professores e pais.* (Versão experimental). Lisboa: Junta Nacional de Investigação Científica/Fundação para a Ciência e Tecnologia.

O nosso corpo também “fala”...

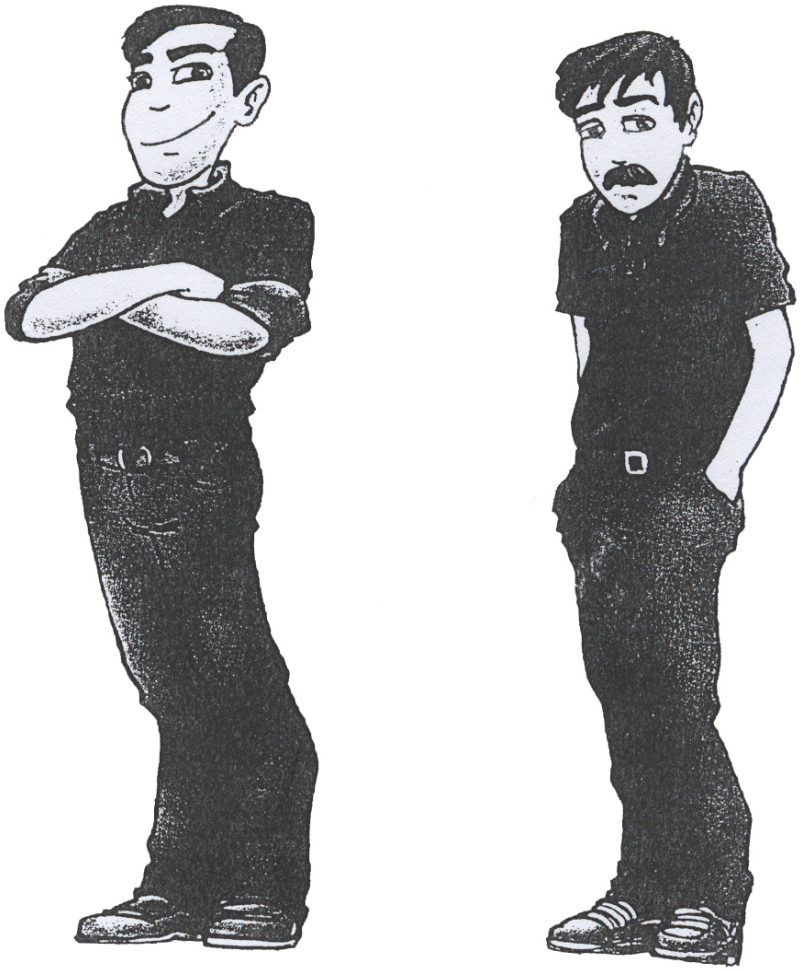


Ilustração *in* Pombo, A. , Moura, H., Crawford, M., & Nascimento, S. (1997). *Promoção da auto-estima. A pessoa segura de si mesma nasce ou faz-se? – Programa de orientação.* Lisboa: IEFP.

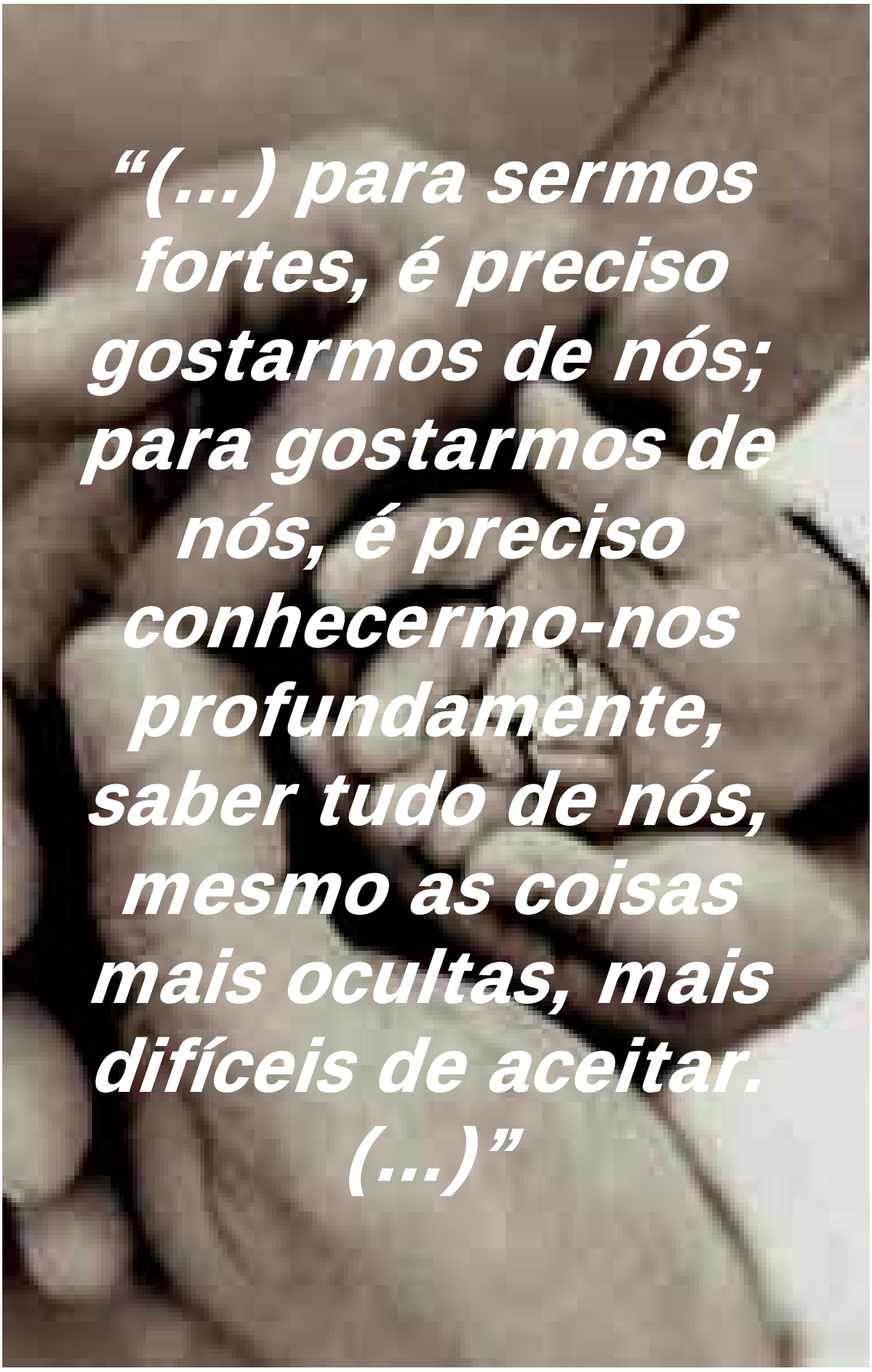


Imagem retirada de *www.google.com*
Referência para o texto:
- Tamaro, S. (1995). *Vai Aonde te Leva o Coração.* (Título original: *Va’ Dove Ti Porta Il Cuore*; Trad.: M. J. V. Figueiredo). Lisboa: Editorial Presença. (Obra original publicada em 1994).

Atitudes dos pais que podem magoar ou entristecer as crianças...

- 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 perguntar 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..."*).

Referências para a construção do texto:
- Biddulph, S. (2001). *O Segredo das Crianças Felizes.* (Título original: *The Secret of Happy Children.*; Trad.: I. Pedrome). Queluz: Alda Editores. (Obra original publicada em 1984).
- Elias, M. J., Friedlander, B. S., & Tobias, S. E. (1999). *Emotionally Intelligent Parenting: how to raise a self-disciplined, responsible, socially skilled child.* New York: Harmony Books.



Ilustração de Matthews, A. *in* Matthews, A. (1988). *Being Happy! A Handbook to Greater Confidence and Security.* Singapore: Media Masters.

"O VELHO, O RAPAZ E O BURRO"



"O Velho, o Rapaz e o Burro": conto tradicional.
Ilustração adaptada do original de Kincaid, E., Embleton, G., Rowe, E., & Lyon, B. *in* Kincaid, L. (2000). *As Mais Belas Histórias para Crianças.* Porto: Edições Asa.

4ª Sessão:

OS MATERIAIS UTILIZADOS

► Estilo *"Deixa fazer tudo"*:

- sente dificuldade em dizer não e em ser firme, permitindo que a criança lhe faça exigências;

- tenta a todo o custo evitar o conflito;

- é habitual em pessoas submissas, que têm muita dificuldade em mostrar as suas opiniões e necessidades.







Ilustrações adaptadas do original de Allan Stomann *in* Biddulph, S. (2001). *O Segredo das Crianças Felizes.* (Título original: *The Secret of Happy Children.*; Trad.: I. Pedrome). Queluz: Alda Editores. (Obra original publicada em 1984).

Referências para o texto:
- Biddulph, S. (2001). *O Segredo das Crianças Felizes.* (Título original: *The Secret of Happy Children.*; Trad.: I. Pedrome). Queluz: Alda Editores. (Obra original publicada em 1984).
- Hart, L. (1990). *The winning family: increasing self-esteem in your children and yourself.* Oakland, C. A.: LifeSkills Press.

► 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.







Ilustrações adaptadas do original de Allan Stomann *in* Biddulph, S. (2001). *O Segredo das Crianças Felizes.* (Título original: *The Secret of Happy Children.*; Trad.: I. Pedrome). Queluz: Alda Editores. (Obra original publicada em 1984).

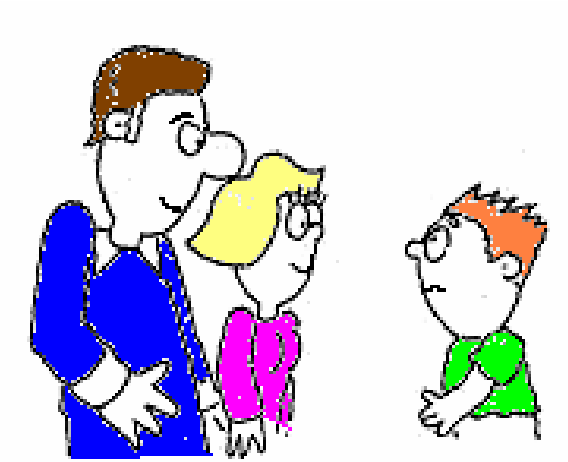
Referências para o texto:
- Biddulph, S. (2001). *O Segredo das Crianças Felizes.* (Título original: *The Secret of Happy Children.*; Trad.: I. Pedrome). Queluz: Alda Editores. (Obra original publicada em 1984).
- Hart, L. (1990). *The winning family: increasing self-esteem in your children and yourself.* Oakland, C. A.: LifeSkills Press.

► Estilo *"Democrata"*:

- 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 que exprimem as suas ideias e opiniões, de forma serena e construtiva, respeitando as dos outros.





Ilustrações adaptadas do original de Allan Stomann *in* Biddulph, S. (2001). *O Segredo das Crianças Felizes.* (Título original: *The Secret of Happy Children.*; Trad.: I. Pedrome). Queluz: Alda Editores. (Obra original publicada em 1984).

Referências para o texto:
- Biddulph, S. (2001). *O Segredo das Crianças Felizes.* (Título original: *The Secret of Happy Children.*; Trad.: I. Pedrome). Queluz: Alda Editores. (Obra original publicada em 1984).
- Hart, L. (1990). *The winning family: increasing self-esteem in your children and yourself.* Oakland, C. A.: LifeSkills Press.



Estilo *"Deixa fazer tudo"*:

«Pronto, queres ver o jogo na televisão, então vai lá, não é preciso berrar...».

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.





Ilustrações adaptadas do original de Allan Stomann *in* Biddulph, S. (2001). *O Segredo das Crianças Felizes.* (Título original: *The Secret of Happy Children.*; Trad.: I. Pedrome). Queluz: Alda Editores. (Obra original publicada em 1984).

Referências para o texto:
- Biddulph, S. (2001). *O Segredo das Crianças Felizes.* (Título original: *The Secret of Happy Children.*; Trad.: I. Pedrome). Queluz: Alda Editores. (Obra original publicada em 1984).
- Hart, L. (1990). *The winning family: increasing self-esteem in your children and yourself.* Oakland, C. A.: LifeSkills Press.



Estilo *"Autoritário"*:

«Agora vais acabar os deveres! Não há futebol para ninguém! E nem me respondas!».



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.



Ilustrações adaptadas do original de Allan Stomann *in* Biddulph, S. (2001). *O Segredo das Crianças Felizes.* (Título original: *The Secret of Happy Children.*; Trad.: I. Pedrome). Queluz: Alda Editores. (Obra original publicada em 1984).

Referências para o texto:
- Biddulph, S. (2001). *O Segredo das Crianças Felizes.* (Título original: *The Secret of Happy Children.*; Trad.: I. Pedrome). Queluz: Alda Editores. (Obra original publicada em 1984).
- Hart, L. (1990). *The winning family: increasing self-esteem in your children and yourself.* Oakland, C. A.: LifeSkills Press.

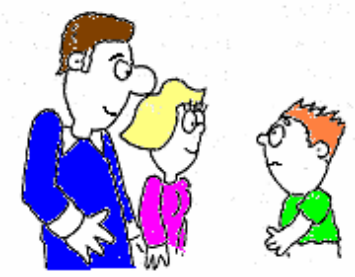


Estilo *"Democrata"*:

«Então hoje queres ver o jogo de futebol que vai dar na televisão? Mas então vamos fazer um acordo: até à hora do jogo começar, achas que consegues acabar os deveres? Que te parece?»

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.



Ilustrações adaptadas do original de Allan Stomann *in* Biddulph, S. (2001). *O Segredo das Crianças Felizes.* (Título original: *The Secret of Happy Children.*; Trad.: I. Pedrome). Queluz: Alda Editores. (Obra original publicada em 1984).

Referências para o texto:
- Biddulph, S. (2001). *O Segredo das Crianças Felizes.* (Título original: *The Secret of Happy Children.*; Trad.: I. Pedrome). Queluz: Alda Editores. (Obra original publicada em 1984).
- Hart, L. (1990). *The winning family: increasing self-esteem in your children and yourself.* Oakland, C. A.: LifeSkills Press.

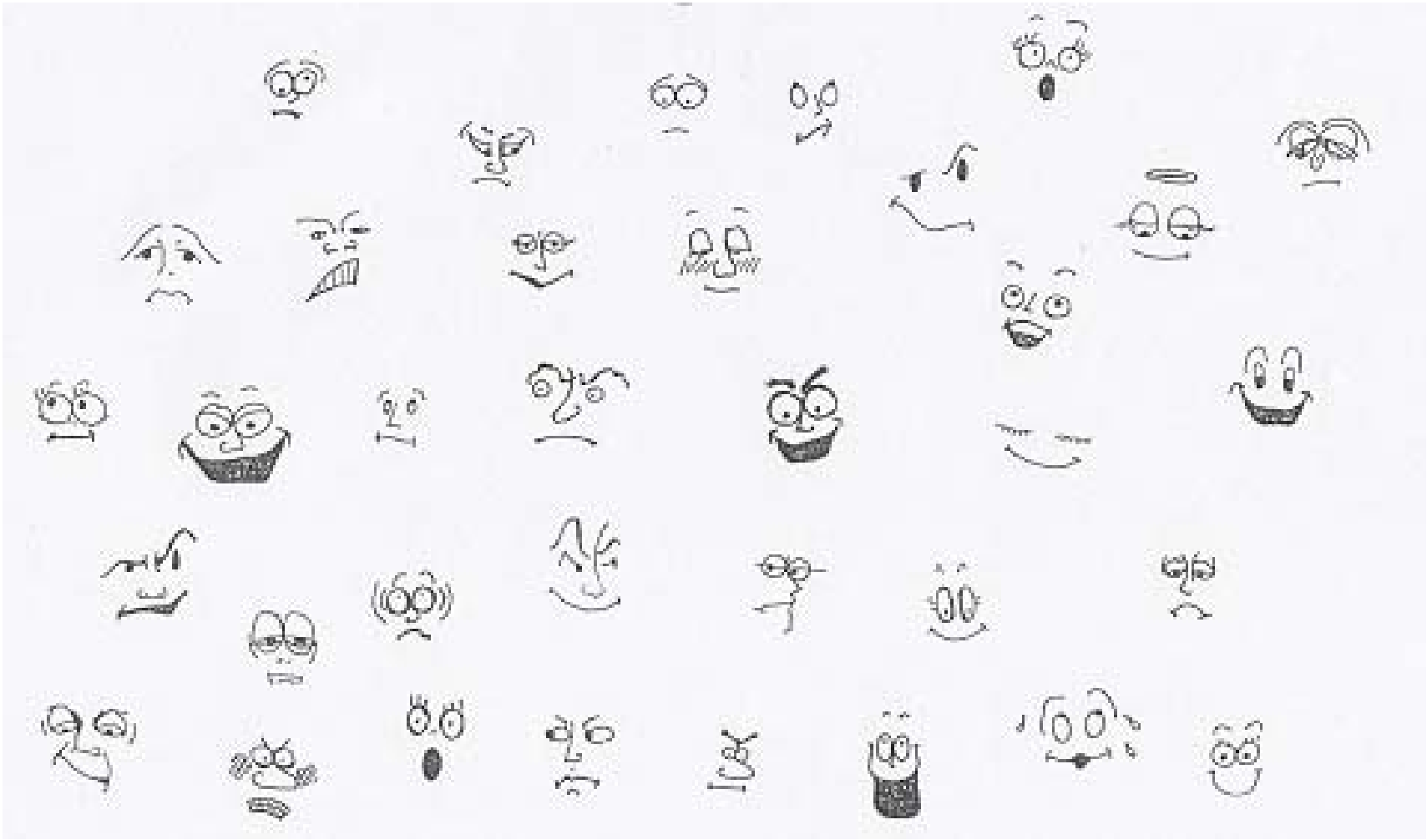
5ª Sessão:

OS MATERIAIS UTILIZADOS



Referência relativa à ideia da dicotomia entre *saber/sentir*:
- Marujo, H. A. (1996-1999). Programa para o desenvolvimento de competências de parentalidade. In A. L. Silva, H. A. Marujo & L. Bizarro, *Programa para o desenvolvimento da auto-estima e do bem-estar social em jovens, professores e pais.* (Versão experimental). Lisboa: Junta Nacional de Investigação Científica/Fundação para a Ciência e Tecnologia.

EMOÇÕES



Ilustrações de Amy L. Leutenberg *in* Korb-Khalsa, K. L.; Azok, S.D. & Leutenberg, E. A. (1992). *Seals+Plus. Self-Esteem And Life Skills.* Ohio: Wellness Reproductions.

O QUE DIZEMOS COM O CORPO...



Ilustrações de Phil Hailstone *in* Townsend, J. (1996). *The Trainer's Pocketbook. (8th Edition).* Alresford: Management Pocketbooks.

Referência relativa ao tema das mensagens não verbais:
- Marujo, H. A. (1996-1999). Programa para o desenvolvimento de competências de parentalidade. In A. L. Silva, H. A. Marujo & L. Bizarro, *Programa para o desenvolvimento da auto-estima e do bem-estar social em jovens, professores e pais.* (Versão experimental). Lisboa: Junta Nacional de Investigação Científica/Fundação para a Ciência e Tecnologia.

6ª Sessão:

OS MATERIAIS UTILIZADOS

- 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.*

Imagem adaptada de *ClipArt/Microsoft Word*
Texto adaptado de:
- Filliozat, I. (2001). *No coração das emoções das crianças. Compreender a sua linguagem, risos e choros.* (Título original: *Au coeur des émotions de l'enfant. Comprendre son langage, ses rires et ses pleurs.*; Trad.: Editora Pergaminho). Cascais : Editora Pergaminho. (Obra original publicada em 1999).

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 me 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!

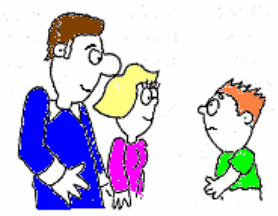
- Deixa-te disso, não pode ter corrido assim tão mal... Anda lanchar.

- Estou preocupado com a Matemática...

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

Ilustrações adaptadas do original de Allan Stomann *in* Biddulph, S. (2001). *O Segredo das Crianças Felizes.* (Título original: *The Secret of Happy Children.*; Trad.: I. Pedrome). Queluz: Alda Editores. (Obra original publicada em 1984).
Texto adaptado de:
- Biddulph, S. (2001). *O Segredo das Crianças Felizes.* (Título original: *The Secret of Happy Children.*; Trad.: I. Pedrome). Queluz: Alda Editores. (Obra original publicada em 1984).

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...

Ilustrações adaptadas do original de Allan Stomann *in* Biddulph, S. (2001). *O Segredo das Crianças Felizes.* (Título original: *The Secret of Happy Children.*; Trad.: I. Pedrome). Queluz: Alda Editores. (Obra original publicada em 1984).
Texto adaptado de:
- Biddulph, S. (2001). *O Segredo das Crianças Felizes.* (Título original: *The Secret of Happy Children.*; Trad.: I. Pedrome). Queluz: Alda Editores. (Obra original publicada em 1984).

7ª Sessão:

OS MATERIAIS UTILIZADOS

Lidar com situações difíceis...









?









Ilustrações adaptadas do original de Allan Stomann *in* Biddulph, S. (2001). *O Segredo das Crianças Felizes.* (Título original: *The Secret of Happy Children.*; Trad.: I. Pedrome). Queluz: Alda Editores. (Obra original publicada em 1984).

Fazes-me perder a cabeça! Já estou a ficar doente por tua casa!

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!

Não gosto mais de ti!

És mesmo burro! Nunca vais dar gente!

És tão espertinho!!!

Vou contar aos teus amigos todos que ainda fazes xixi na cama! Pareces um bebé!

Ainda és pior que o teu irmão!!!

Voltas a bater-lhe e eu mato-te!

MEDO
TRISTEZA
ARREPENDIMENTO
FÚRIA
ALEGRIA

8ª Sessão:

OS MATERIAIS UTILIZADOS

Em que situações perco o controlo?



Imagem de *Microsoft ClipArt Gallery*

Não grites comigo !!!

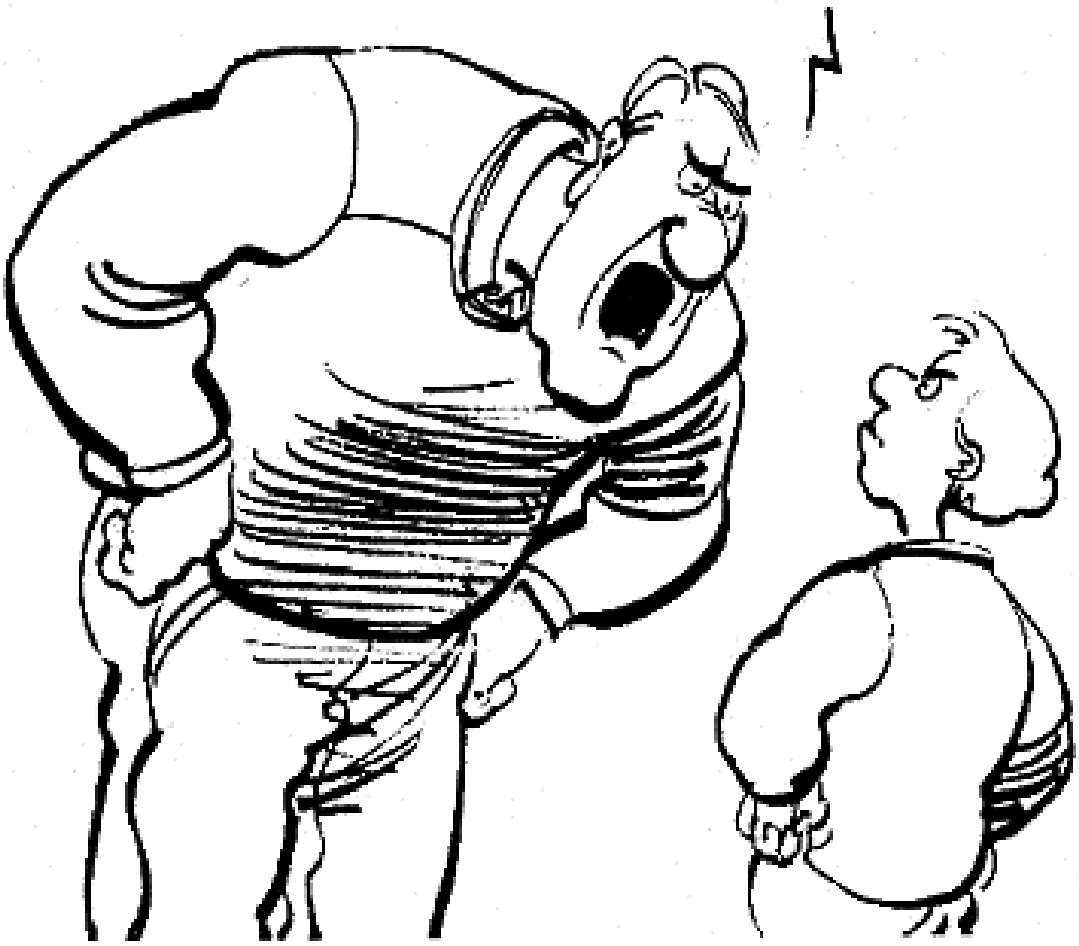


Imagem adaptada do original *in Calendário Família-Escola para o Ensino Básico, 1999-2000.* Ideia Original da Ouders & Coo – Associação de Pais Cristãos da Holanda, realizada pela Fundação Pro Dignitate com o apoio do Ministério da Educação de Portugal.

AUTO-CONTROLO

"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 falar/de agir."

ESTRATÉGIAS DE AUTO-CONTROLO:

- **PERCEBER EM SI PRÓPRIO OS SINAIS DE DESCONTROLO;**
- **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;**

Referências para a construção do texto:
- Biddulph, S. (2001). *O Segredo das Crianças Felizes.* (Título original: *The Secret of Happy Children.*; Trad.: I. Pedrome). Queluz: Alda Editores. (Obra original publicada em 1984).
- Marujo, H. A. (1996-1999). Programa para o desenvolvimento de competências de parentalidade. In A. L. Silva, H. A. Marujo & L. Bizarro, *Programa para o desenvolvimento da auto-estima e do bem-estar social em jovens, professores e pais.* (Versão experimental). Lisboa: Junta Nacional de Investigação Científica/Fundação para a Ciência e Tecnologia.

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 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 VIÁVEL NO QUOTIDIANO DA FAMÍLIA;
- SE AINDA ASSIM NÃO FOR POSSÍVEL CONTROLAR-SE, HÁ QUE SABER PEDIR DESCULPA MAIS TARDE, POR SE TER DESCONTROLADO.

Referências para a construção do texto:
- Biddulph, S. (2001). *O Segredo das Crianças Felizes.* (Título original: *The Secret of Happy Children.*; Trad.: I. Pedrome). Queluz: Alda Editores. (Obra original publicada em 1984).
- Marujo, H. A. (1996-1999). Programa para o desenvolvimento de competências de parentalidade. In A. L. Silva, H. A. Marujo & L. Bizarro, *Programa para o desenvolvimento da auto-estima e do bem-estar social em jovens, professores e pais.* (Versão experimental). Lisboa: Junta Nacional de Investigação Científica/Fundação para a Ciência e Tecnologia.

9ª Sessão:

OS MATERIAIS UTILIZADOS



Ilustração de Baumgardner, K. *in* Hart, L. (1990). *The Winning Family. Increasing self-esteem in your children and yourself.* Oakland: LifeSkills Press.

O ELOGIO NA EDUCAÇÃO

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!"

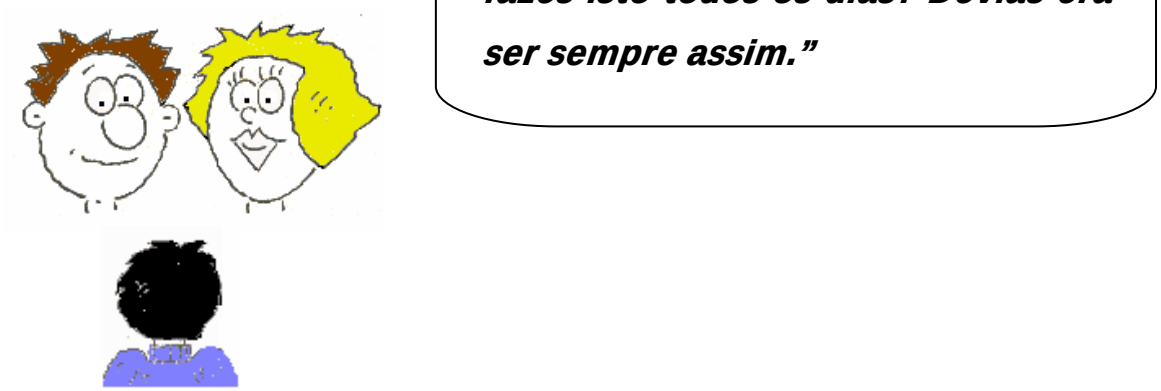


Ilustrações adaptadas do original de Allan Stomann *in* Biddulph, S. (2001). *O Segredo das Crianças Felizes.* (Título original: *The Secret of Happy Children.*; Trad.: I. Pedrome). Queluz: Alda Editores. (Obra original publicada em 1984).

Referências para a construção do texto:
- Biddulph, S. (2001). *O Segredo das Crianças Felizes.* (Título original: *The Secret of Happy Children.*; Trad.: I. Pedrome). Queluz: Alda Editores. (Obra original publicada em 1984).
- Elias, M. J., Friedlander, B. S., & Tobias, S. E. (1999). *Emotionally Intelligent Parenting: how to raise a self-disciplined, responsible, socially skilled child.* New York: Harmony Books.

O ELOGIO NA EDUCAÇÃO

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



OU ...



Ilustrações adaptadas do original de Allan Stomann *in* Biddulph, S. (2001). *O Segredo das Crianças Felizes.* (Título original: *The Secret of Happy Children.*; Trad.: I. Pedrome). Queluz: Alda Editores. (Obra original publicada em 1984).

Referências para a construção do texto:
- Biddulph, S. (2001). *O Segredo das Crianças Felizes.* (Título original: *The Secret of Happy Children.*; Trad.: I. Pedrome). Queluz: Alda Editores. (Obra original publicada em 1984).
- Elias, M. J., Friedlander, B. S., & Tobias, S. E. (1999). *Emotionally Intelligent Parenting: how to raise a self-disciplined, responsible, socially skilled child.* New York: Harmony Books.

Ser Família
9ª sessão / Actividade 5
Cartolina A4 a distribuir aos pais para a actividade *Dia dos Filhos*

Dos teus pais...

Ser Família
9ª sessão / Actividade 5
Cartolina A4 a distribuir aos pais para a actividade *Dia dos Filhos*

Dos vossos pais...

10ª Sessão:

OS MATERIAIS UTILIZADOS



Imagem retirada de *Microsoft ClipArt Gallery*

Uma pessoa optimista...

Uma pessoa pessimista...

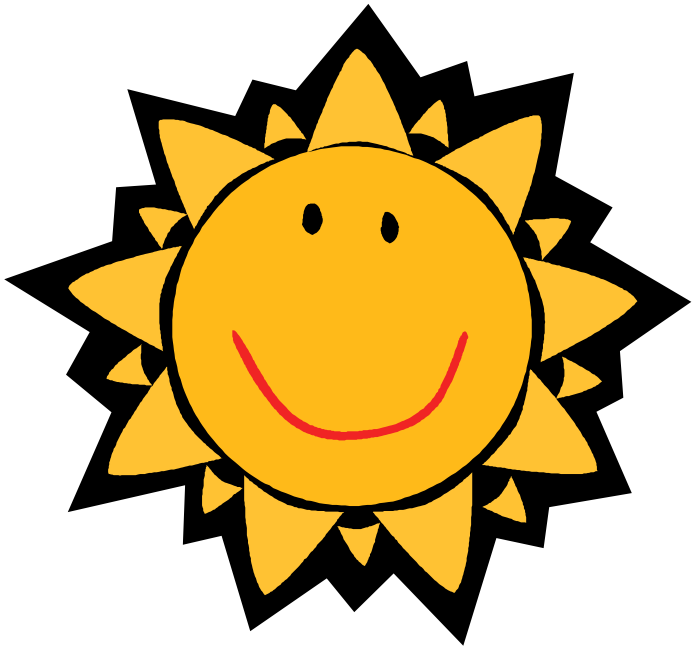
Referência:
- Marujo, H. A. (1996-1999). Programa para o desenvolvimento de competências de parentalidade. In A. L. Silva, H. A. Marujo & L. Bizarro, *Programa para o desenvolvimento da auto-estima e do bem-estar social em jovens, professores e pais.* (Versão experimental). Lisboa: Junta Nacional de Investigação Científica/Fundação para a Ciência e Tecnologia.

A criança também aprende a tristeza...



Ilustração de Matthews, A. *in* Matthews, A. (1988). *Being Happy! A Handbook to Greater Confidence and Security.* Singapore: Media Masters.

AGIR, FAZER ALGUMA COISA!



ERREI?
MAS APRENDI COM ISSO!

ESPERANÇA.

SE FIZERES O QUE SEMPRE FIZESTE,
TERÁS O QUE SEMPRE TIVESTE!

NÃO SOU PERFEITO(A)!

Imagem de *Microsoft ClipArt Gallery*

11ª Sessão:

OS MATERIAIS UTILIZADOS

Nestas Situações...

	Penso que:
1 - Consegui arranjar emprego...	***"Tive sorte."***
	"Procurei muito e consegui o que queria."
2 - Fui chamado à atenção no local de trabalho...	***"Sou mesmo estúpido!"***
	"Para a próxima tenho que estar mais atento."

	O pai/a mãe diz-lhe:
3 - A criança teve boa nota num teste...	***"Tiveste muita sorte!"***
	"Estou muito contente contigo. Vês como és capaz?"
4 - A criança teve má nota num teste...	***"És mesmo burro!"***
	"Tudo se resolve! Para a próxima vais conseguir melhores resultados..."

Referências para a construção do texto:
- Marujo, H. A., Neto, L. M., & Perloiro, M. F. (1999). *Educar para o Optimismo.* Lisboa: Editorial Presença.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism: How to change your mind and your life.* New York: Pocket Books.

Linguagem pessimista

Que desastre o que me aconteceu

É horrível

Foi uma catástrofe

Estou em pânico

Estou deprimido

Está bem

Gosto

Não está mau

Linguagem optimista

Para tudo há uma solução

Tudo se resolve

Onde há vida há esperança

Estou um pouco assustado

Sei que sou capaz

Um espectáculo, genial

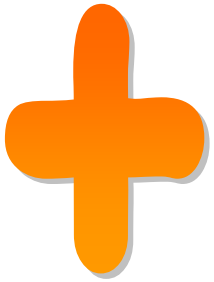
É o máximo

Está excelente

Referência para a construção do texto:
- Marujo, H. A.; Neto, L. M. & Perloiro, M. F. (1999). *Educar para o Optimismo.* Lisboa: Editorial Presença.



- ***Aposto que deixaste o quarto todo desarrumado!***
- ***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?***

Referências para a construção do texto:
- Marujo, H. A. (1996-1999). Programa para o desenvolvimento de competências de parentalidade. In A. L. Silva, H. A. Marujo & L. Bizarro, *Programa para o desenvolvimento da auto-estima e do bem-estar social em jovens, professores e pais.* (Versão experimental). Lisboa: Junta Nacional de Investigação Científica/Fundação para a Ciência e Tecnologia.
- Marujo, H. A.; Neto, L. M. & Perloiro, M. F. (1999). *Educar para o Optimismo.* Lisboa: Editorial Presença.

"EU BEM TE TINHA DITO QUE..."



Ilustrações de Francesco Tonucci *in* Tonucci, F. (1987). *Criança se Nasce.* Lisboa: Instituto Piaget – Revista Aprendizagem e Desenvolvimento.

12ª Sessão:

OS MATERIAIS UTILIZADOS



Desenho de Carlos Daniel, 9 anos



Imagem de *Microsoft ClipArt Gallery*

Sessão de *follow-up*:

OS MATERIAIS UTILIZADOS

Que recordações temos da formação?



Pai	Mãe
Filho 1	Filho 2
Filho 3	Filho 4

Trabalhos realizados pelos participantes no âmbito da actividade *Dia dos Filhos* (12 ª sessão)

Dos vossos pais...

ADoRo-vos

Pelas vezes que digo não
Pelo teu exemplo
Pela força que me dão
Pelo saber ouvir e opinar
Pela ajuda que me oferecem a
construir
Pela paz e confiança
Pelo sentido do bem e do mal
Pelo amor que me dão



Dos teus pais...

[redacted] tu estas sempre presente
ao longo dos nossos caminhos
Desejo que a tua vida brilhe
como o sal porque tu és o
Sal nos nossas vidas muitos
beijinhos dos teus pais que
te adoram [redacted] o

Dos vossos pais...

Vós sois a alegria
Do nosso viver
Vemos se ajudam bem
Vemos-nos fazem saber.

Nós gostamos de vós
Da mesma maneira sem exceção
Por isso nos lembramos
Sempre no nosso coração.

Para os nossos filhos...

Alegria à nossa vida
Vós todos viestes dar
Podeis contar connosco
Estaremos aqui para vos apoiar.

Se alguma vez vos magoamos
É porque foi sem pensar
Por isso nós vos pedimos
Queiram-nos perdoar.


Dos vossos pais...
NAS FÉRIAS