



PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

“ PARENTALIDADE POSITIVA

Parentalidade

A Parentalidade Positiva define-se como um “comportamento parental baseado no melhor interesse da criança e que assegura a satisfação das principais necessidades das crianças e a sua capacitação, sem violência, proporcionando-lhe o reconhecimento e a orientação necessários, o que implica a fixação de limites ao seu comportamento, para possibilitar o seu pleno desenvolvimento”.

(Recomendação do Conselho da Europa, Lisboa 2006)

Parentalidade até ao 1.º ciclo...

Durante a idade pré-escolar, os pais ajudam os filhos a focarem-se nos três marcos desenvolvimentais seguintes:

1. Construção de competências de prontidão escolar (leitura, escrita, aprendizagem por descoberta)
2. Desenvolvimento de competências sociais e de amizade;
3. Aprendizagem da regulação emocional e iniciação de competências de resolução de problemas.

Parentalidade após o 1º ciclo...

Durante os primeiros anos de vida escolar, os pais continuam a investir nos marcos anteriores, porém, fixam-se mais nos seguintes:



Marcos desenvolvimentais após 1.º ciclo

1. Desenvolvimento da independência;
2. Desenvolvimento de motivação para a aprendizagem escolar;
3. Desenvolvimento do sentido de responsabilidade familiar, da segurança emocional e da empatia.

Fonte: ANOS INCRÍVEIS, Carolyn Webster-Stratton



PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

PAIS como Coterapeutas

- Ensinar a TÉCNICA DA TARTARUGA (Schneider & Robin, 1992):

1. RECONHECER O SENTIMENTO
2. PARAR
3. RESPIRAR
4. PENSAR

- Incentivar o AUTO-DIÁLOGO POSITIVO: “vais conseguir”, “respira fundo”;
- Elogiar de imediato os esforços do filho para gerir emoções.

Sugestões Práticas para Pais

TABELA DE TAREFAS ADEQUADAS A CADA IDADE - Promover a autonomia-			
2 a 3 anos	4 a 5 anos	6 a 8 anos	9 aos 11 anos
Guardar brinquedos	Arrumar/ Esticar a roupa de cama	Lavar a loiça	Preparar os lanches
Pôr os guardanapos na mesa	Ajudar a pôr e levantar a louça da mesa	Pôr e levantar a louça da mesa	Cuidar dos animais de estimação
Arrumar no seu quarto os sapatos/casaco	Guardar as roupas nos armários	Apanhar e estender roupa	Trocar a roupa da cama
Colocar a roupa suja no cesto	Varrer	Aspirar	Limpar e arrumar divisões da casa
Pegar em frutas e legumes	Regar plantas e dar comida ao gato/cão	Cuidar de uma planta	Escrever a lista de compras
Limpar pequenas superfícies	Limpar o pó	Guardar as compras	Ajudar na preparação de refeições
Deitar o lixo no caixote	Separar o lixo	Tirar o lixo e colocar novo saco	Levar o lixo ao caixote
Comer sozinho	Vestir-se sozinho	Preparar a mochila	Tomar banho

Fonte: Reis, Ilda; COMPÊNDIO EDUCAR HOJE, 2023

Técnica da tartaruga (respiração)

1 Identifica/ou sente que estás a sentir-te irritado.

2 Pensa para ti mesmo "Para".

3 Entra na tua "casca" e faz três profundas respirações. Pensa em situações, como: "Eu posso acalmar-me", "Eu estou bem", "Eu posso pensar em soluções para o meu problema", "Eu sou bom a resolver problemas".
As crianças também podem pensar em relaxar todo o corpo ou uma parte de cada vez.

4 Quando te sentires calmo e pronto para pensares em soluções para o problema, sai da tua casca.



PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

ALGUMAS ESTRATÉGIAS EDUCATIVAS POSITIVAS

No Departamento de Psicologia e Orientação, acreditamos que a promoção de comportamentos positivos é um dos pilares para uma educação equilibrada e eficaz. Partilhamos consigo algumas estratégias que podem ajudar a criar um ambiente educativo mais harmonioso e produtivo:

Aumentar os comportamentos adequados:

Reforço positivo: Reforce bons comportamentos com elogios ou pequenas recompensas, valorizando o esforço e o progresso.

Atenção e encorajamento: Demonstre interesse genuíno e incentive as crianças a persistirem.

Privilégios: Ofereça atividades ou regalias como reconhecimento por comportamentos adequados.

Diminuir os comportamentos inadequados:

Time out ou espaço da calma: Proporcione um momento de reflexão fora do ambiente que gerou o comportamento.

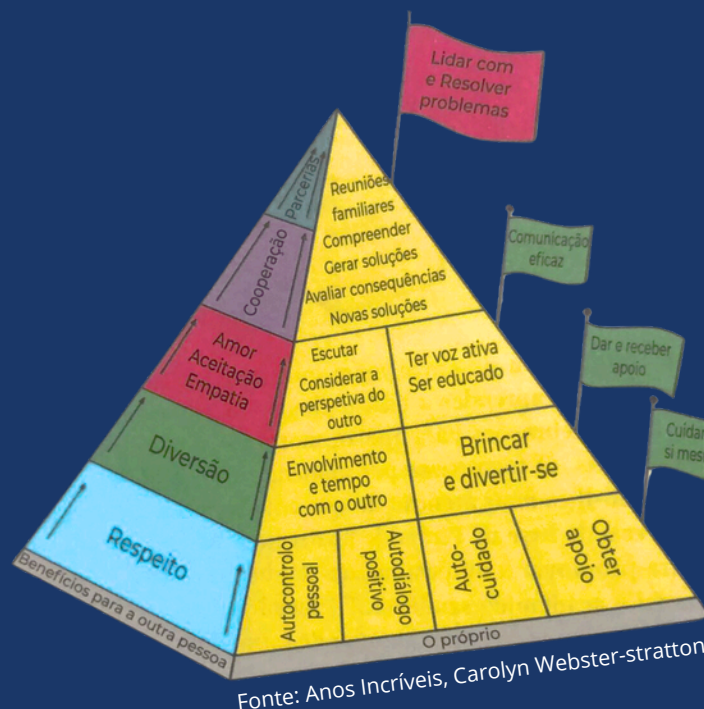
Custo-resposta: Reduza privilégios de forma proporcional ao comportamento inadequado.

Consequências lógicas e naturais: Permita que as crianças enfrentem as consequências diretas das suas ações, de forma segura e controlada.

Objetivo misto:

Sistema de créditos: Utilize um sistema de pontos ou créditos para recompensar boas práticas e incentivar mudanças positivas.

Contrato comportamental: Estabeleça acordos claros entre a criança, a escola e a família, definindo metas e consequências previamente combinadas.



Fonte: Anos Incríveis, Carolyn Webster-stratton

Estas práticas, quando integradas no dia a dia, ajudam a construir relações de confiança, promovem a autorregulação e preparam as crianças para lidar com os desafios de forma mais consciente e autónoma.

Juntos, cultivamos comportamentos positivos para um futuro mais promissor!

Céu Henriques

PSICÓLOGA

CÉDULA PROFISSIONAL N.º 019781