

Nome:

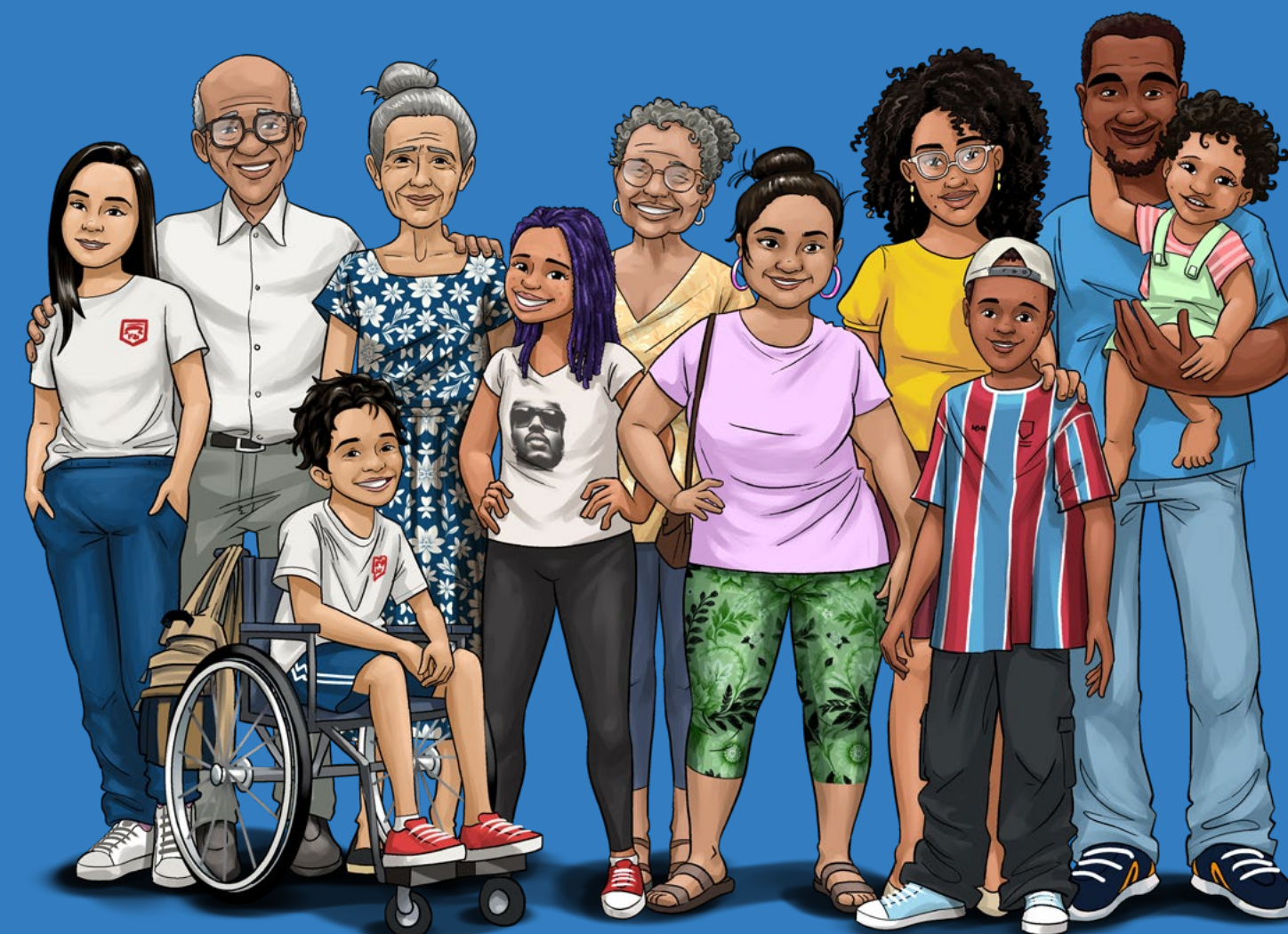
Escola:

Cidade:

Usando em:

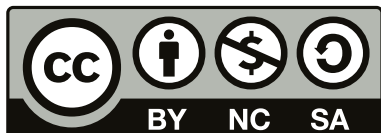
FAMÍLIAS FORTES

3ª edição



Caderno Crianças e Adolescentes

Caderno de Atividades das Crianças e Adolescentes



Caderno de Atividades dos Encontros de Crianças e Adolescentes – Famílias Fortes 3ª edição do Ministério da Justiça e Segurança Pública e Fundação Oswaldo Cruz é disponibilizado nos Termos de Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra desde que citada a fonte.

Famílias Fortes – 3ª edição – Versão brasileira adaptada do Programa Strengthening Families Program UK (10-14)

Strengthening Families Program é desenvolvido pelo Departamento de Serviço Social da Oxford Brookes University, Reino Unido. A versão brasileira adaptada do “Strengthening Families Program for Parents and Youth 10-14 – DVD Based Curriculum – Leader Guide 2006” – SFP 10-14 UK.

Revisão: Maria Fernanda Piconez e Trigueiros
Projeto gráfico Diagramação: Ohpá! Design e Comunicação
Direção: Nara Denilse de Araújo

362.2917

C122 [Caderno de atividades dos encontros de crianças e adolescentes : famílias fortes] / direção Nara Denise de Araújo ; revisão Maria Fernanda Piconez e Trigueiros. - 3. ed. - Brasília : Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas e Gestão de Ativos (Senad), 2025.
69 p. : il. color.

Elaboração de texto: Departamento de Serviço Social da Oxford Brookes University Trabalho em parceria da Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas e Ativos (Senad) com a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) e o Escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crime (UNODC)

ISBN digital 978-85-5506-185-1
ISBN impresso 978-85-5506-186-8

1. Drogas, política de prevenção, exercícios, Brasil. 2. Adolescente, proteção, Brasil. 3. Família, atuação, Brasil. I. Araújo, Nara Denise. II. Trigueiros, Maria Fernanda Piconez e. III. Departamento de Serviço. Social da Oxford Brookes University. IV. Brasil. Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas e Gestão de Ativos (Senad). V. Título.

CDD

Ministro da Justiça e Segurança Pública: Enrique Ricardo Lewandowski

SECRETARIA NACIONAL DE POLÍTICAS SOBRE DROGAS E GESTÃO DE ATIVOS (Senad)

Secretária: Marta Rodriguez de Assis Machado
Diretora de Prevenção e Reinserção Social: Nara Denilse de Araújo
Coordenador-geral de Reinserção Social: Raphael Calazans de Souza
Coordenadora de Articulação e Parcerias: Sara Maria Baptista Reis
Coordenador de Proteção Social: Andre Wagner Carvalho de Oliveira
Coordenadora-geral de Prevenção: Flora Moura Lorenzo
Coordenador de Projetos de Prevenção: Antônio Rafael da Silva Filho

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (Fiocruz)

Presidente: Mario Santos Moreira
Diretora Fiocruz Brasília: Fabiana Damásio Passos
Coordenador Nacional: André Vinicius Pires Guerrero
Referência institucional para o Projeto GENTE: Helena Fonseca Rodrigues
Assessora de Governança e Gestão: Ana Cecília Miranda de Araújo
Referência Técnica Nacional de Prevenção: Luiz Felipe Zago
Referência Técnica Nacional de Articulação Intersetorial: Igo Gabriel dos Santos Ribeiro
Referência Técnica Nacional de Formação: Marcelo Pedra Martins Machado

EQUIPE TED SENAD / FIOCRUZ

Assessora de Monitoramento I: Letícia Augusto Melo Assunção
Assessor de Monitoramento II: Raphael Tadeu Sabaini
Assessora Administrativa: Kelli Angela de Freitas
Assessora Financeira: Julia de Araujo Carrari
Consultora de Publicação e Design: Emanuelle Arcângela Patrocínio Alves
Articuladora de Prevenção: Débora Estela Massarente Pereira
Articuladora Intersetorial: Paula Santos de Jesus

CADERNO DE ATIVIDADES DOS ENCONTROS DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES - Famílias Fortes 3ª edição

Elaboração de texto:

Coordenação Geral de Saúde Mental e Outras Drogas do Ministério da Saúde, Brasil, 2015

Revisão técnica:

Bruna dos Santos Mattos de Araújo
Daniela Piconez e Trigueiros
Debora Estela Massarente Pereira
Luana Carla Bandeira Sobrinho
Mariana Russo Voydeville Damasceno
Marina de Souza Pedralho
Meline Varela Lima Saraiva

Supervisão: Mayara Soares dos Santos
Colaboração: Viviane Paula Santos Rocha
Revisão: Maria Fernanda Piconez e Trigueiros
Projeto gráfico e Diagramação: Ohpá! Design e Comunicação
Direção: Nara Denilse de Araújo

REALIZAÇÃO

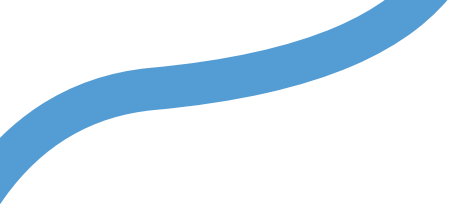
SECRETARIA NACIONAL DE
POLÍTICAS SOBRE DROGAS
E GESTÃO DE ATIVOS

MINISTÉRIO DA
JUSTIÇA E
SEGURANÇA PÚBLICA



APOIO







SUMÁRIO

Encontro 1: Sonhos e desejos	8
Encontro 2: Admirar as mães, pais e responsáveis	12
Encontro 3: Lidar com o estresse	20
Encontro 4: Seguir regras	26
Encontro 5: Lidar com a pressão das amizades	28
Encontro 6: Lidar com a pressão das amizades	32
Encontro 7: Atingir nossos sonhos	36
Encontro de Acompanhamento 1: Fazer boas amizades	44
Encontro de Acompanhamento 2: Lidar com conflitos	50
Encontro de Acompanhamento 3: Dar o recado	56
Encontro de Acompanhamento 4: Praticar nossas habilidades	60

NOSSO LEMA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

*"Somos crianças
e adolescentes fortes
com um **GRANDE** futuro.
Estamos tomando boas
decisões para alcançarmos
nossos sonhos."*



NOSSO LEMA FAMÍLIAS

*"Somos famílias **fortes**
que se **cuidam** e
se divertem juntas."*



ENCONTRO 1

SONHOS E DESEJOS

No encontro 1, vamos nos conhecer e criar regras de convivência para o grupo. Depois pensaremos em nossos sonhos e desejos para o futuro e discutiremos sobre as etapas necessárias para alcançá-los.



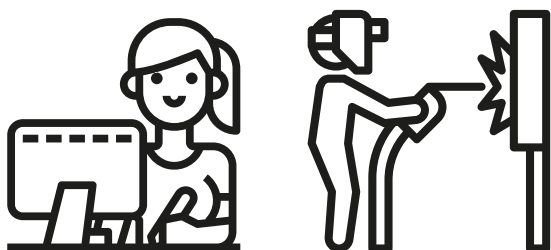
ENCONTRO DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Atividade 1.2 – Fazendo o Mapa dos Sonhos

Ter sonhos e desejos nos ajuda a sermos mais felizes e saudáveis ao longo de toda a vida. Este é um modelo de Mapa dos Sonhos.

MAPA DOS SONHOS

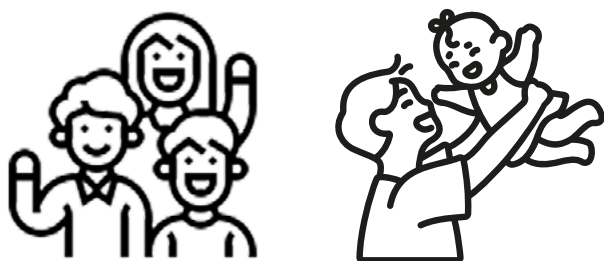
Trabalho ou profissão



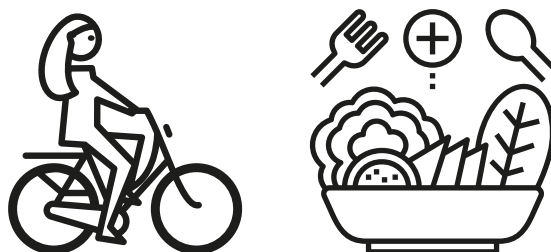
Diversão



Amigos e família



Saúde e bem-estar



ENCONTRO DE FAMÍLIAS

Atividade 1.1 – Famílias conversam sobre o Mapa dos Sonhos

No encontro das famílias, use estas perguntas para conversar sobre sonhos e desejos com sua/seu responsável.

Quando você tinha a minha idade



- Quando tinha a minha idade você pensava em exercer qual profissão?
- Qual tipo de apoio te ajudaria a realizar seus desejos e sonhos?
- Como você se divertia?
- O que você gostava de fazer junto com a família?

FRASES DE CONCLUSÃO

Responsáveis:

“Um dos sonhos da minha filha ou filho é...”

Crianças e adolescentes:

“Um dos meus sonhos é...”



ENCONTRO 2

ADMIRAR AS MÃES, PAIS E RESPONSÁVEIS

No encontro 2, aprenderemos que nossas mães, pais ou responsáveis também têm suas próprias preocupações e estresses e que não é tão fácil ser adulto. Pensaremos nos ensinamentos que nos dão e nas coisas especiais que fazemos em família.



ENCONTRO DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Atividade 2.3 – Presentes

As pessoas responsáveis por nós nos dão muitos presentes. Geralmente focamos nossa atenção nas coisas materiais, mas também ganhamos outros presentes muito importantes, como as coisas que nos ensinam, momentos de diversão e demonstrações de amor.



Querida/querido _____,

Uma coisa que você faz que eu realmente gosto é _____

E outra coisa que eu também gosto é quando você _____

Agradeço por tudo isso!

Com carinho, _____

ENCONTRO DE FAMÍLIAS

Atividade 2.1 – Fazendo a Árvore da Família

No Encontro de famílias, vamos montar a árvore da nossa família, com qualidades e elogios de cada membro, como na árvore abaixo:

EXEMPLO DE “ÁRVORE DA FAMÍLIA”



Qualidades de cada pessoa

Todo mundo tem qualidades, coisas que sabe fazer bem e características que outras pessoas admiram. Quais são as qualidades de sua mãe, pai ou responsável? E das crianças e adolescentes da família? Escolha desta lista ou adicione outras qualidades para montar a árvore da sua família.

Senso de humor	Curiosa/o
Atleta	Organizada/o
Inteligente	Perguntadora/or
Carinhosa/o/	Forte
Afetuosa/o	Cheia/o de energia
Calma/o/quieta/o	Apoiadora/or
Feliz/ Alegre	Otimista
Criativa/o	Generosa/o
Amável /protetora/or	Responsável
Prestativa/o	Boa/m em consertos
Arrumada/o	Imaginativa/o
Confiável	Persistente
Cozinha bem	Honesta/o
Esforçada/o	_____
Boa/m ouvinte	_____
Observadora/or	_____
Agradável / Legal	_____
Companheira/o	_____
Engraçada/o/ Brincalhona/ão	_____

Qualidades de toda a família

As famílias têm coisas boas e características marcantes. Quais são as qualidades da sua família? Escolha desta lista ou adicione outras coisas boas.

Boa em demonstrar admiração



Boa em resolver problemas



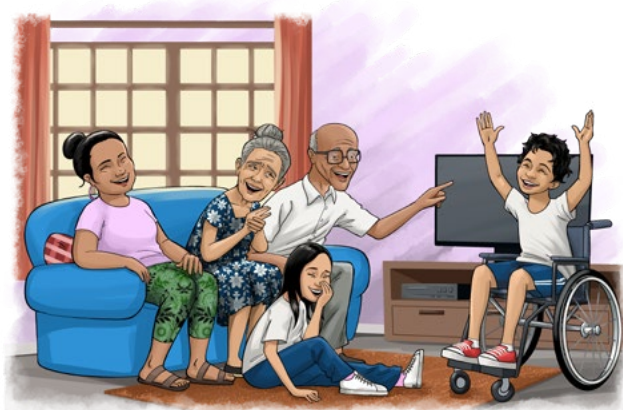
Compartilha crenças espirituais



Boa comunicação



Senso de humor



Ajuda as pessoas



Se divertem juntos



Trabalha em conjunto



Generosa



Envolvida na comunidade



FRASES DE CONCLUSÃO

Responsáveis:

“Uma qualidade que minha filha ou filho tem é...”

Crianças e adolescentes:

“Uma qualidade que a pessoa responsável por mim tem é...”



ENCONTRO 3

LIDAR COM O ESTRESSE

No encontro 3, aprenderemos a reconhecer os sinais de quando estamos estressadas/os e descobriremos algumas maneiras saudáveis de lidar com o estresse



ENCONTRO DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Atividade 3.4 – Maneiras que funcionam para mim

Existem várias formas de lidar com o estresse. Podemos fazer várias coisas para acalmar quando nos chateamos. Algumas coisas podem ser feitas na hora, como respirar fundo e contar até 10, e outras podem ser feitas depois que passar a situação (como jogar bola ou conversar com uma pessoa amiga). Uma situação estressante que costuma acontecer é:

EU POSSO LIDAR MELHOR COM A SITUAÇÃO...

☐ me exercitando;

☐ mantendo o bom humor;

☐ observando a natureza;

☐ conversando com uma pessoa amiga;

☐ ouvindo uma música que gosto;

☐ ficando só;

☐ meditando ou orando;

☐ lendo algo legal;

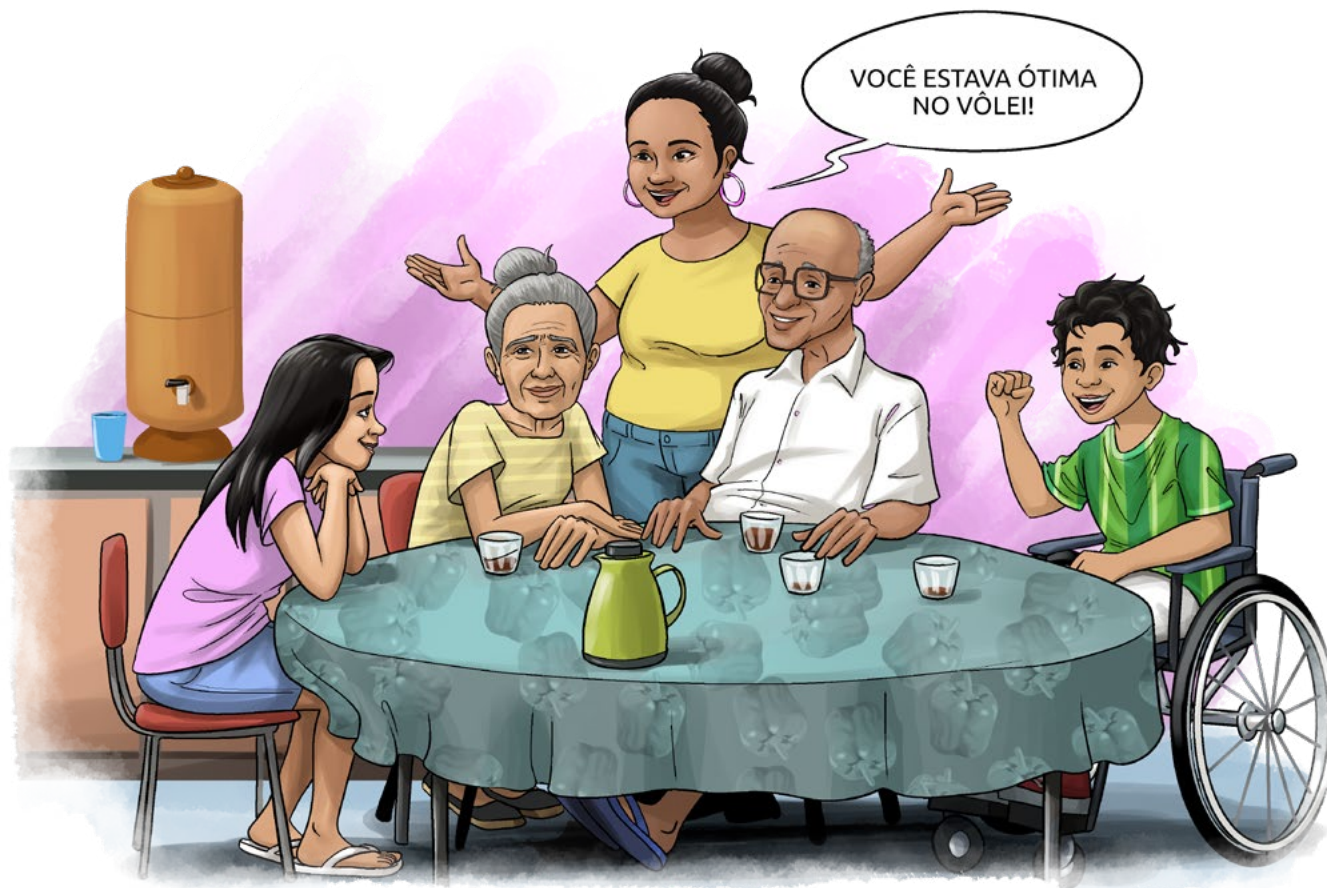
☐ escrevendo em meu diário;

☐ outros:

ENCONTRO DE FAMÍLIAS

Atividade 3.1 – Momentos de família

Os momentos de famílias são uma boa maneira das famílias fazerem planos, resolverem pequenos problemas e, principalmente, se divertirem juntas.



Regras dos momentos de família:

- Comece o momento com ELOGIOS
- RESPEITE as opiniões
- SEM sermão ou bronca
- Mantenha o FOCO
- Faça uma LISTA do que foi decidido
- Resuma os COMBINADOS
- Faça momentos CURTOS
- Veja se o que foi decidido no momento de família anterior está DANDO CERTO
- CONTINUE TENTANDO

Formas de se divertir em família

Existem várias atividades que a família pode fazer para se divertir sem gastar dinheiro, como brincadeiras em casa, ir a praças, parques, museus, cachoeiras, fazer piquenique, cozinhar juntos, etc. Não deixe de se divertir com sua família!

COISAS DIVERTIDAS PARA FAZER COM A FAMÍLIA

Coisas que são de graça:



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

Coisas que custam dinheiro:



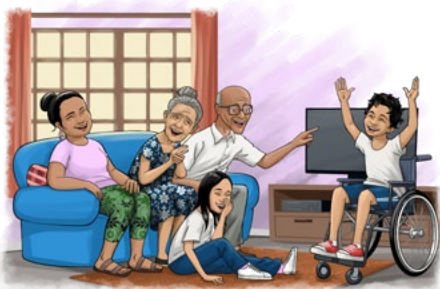
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Coisas que fazemos fora de casa:



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

Coisas que fazemos em casa:



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

Uma coisa que vamos fazer em família para nos divertirmos semana que vem é:

Uma coisa que vamos fazer em família para nos divertirmos mês que vem é:

FRASES DE CONCLUSÃO

Responsáveis:

“Uma recompensa que minha filha ou filho quer ganhar é...”

Crianças e adolescentes:

“Uma recompensa que eu quero ganhar é...”



ENCONTRO 4

SEGUIR REGRAS

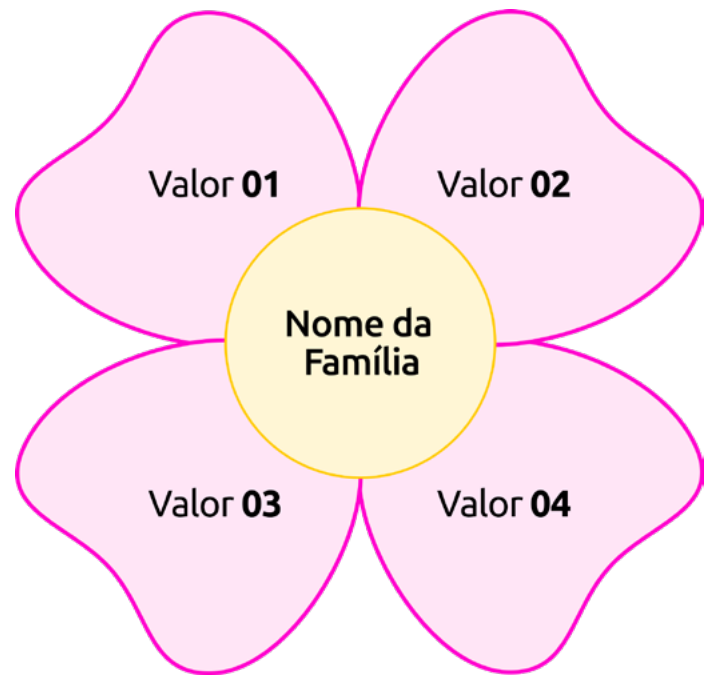
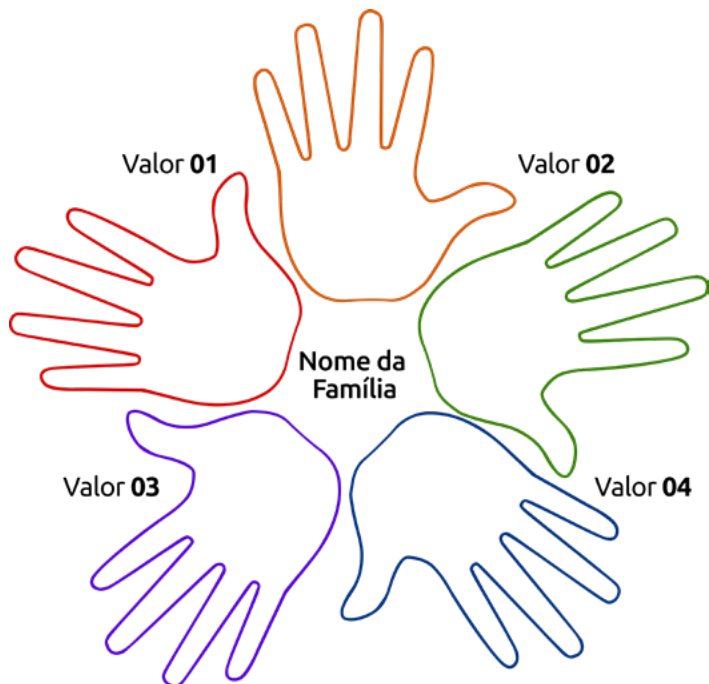
No encontro 4, vamos entender por que as regras são criadas e refletir sobre as consequências de não as seguir.



ENCONTRO DE FAMÍLIAS

Atividade 4.3 – Fazendo a Marca da Família

No encontro de famílias, vamos criar a marca da família, representando os valores e crenças que ajudam a proteger a família e a dar, aos familiares, força para enfrentar os desafios.



FRASES DE CONCLUSÃO

Cada pessoa diz:
"Um valor que minha família tem é..."



ENCONTRO 5

PRESSÃO DAS AMIGAS E AMIGOS E BOAS AMIZADES

No encontro, vamos ver um vídeo, conversar um pouquinho sobre drogas e aprender algumas etapas para lidar com amizades que nos pressionam para fazer coisas que podem causar problemas. Faremos encenações para exercitar as etapas aprendidas.



ENCONTRO DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Atividades 5.4, 5.5, 5.6 e 5.7 – Placas 1, 2, 3 e 4

Às vezes, nossas amigas e amigos nos chamam para fazer coisas que podem nos causar problemas, mesmo que pareçam divertidas ou legais. Vamos praticar as etapas, como vimos no vídeo.

PLACA 1 - FAÇA PERGUNTAS

"O que vamos fazer lá?"
 "Por que você quer fazer isso?"
 "Por que você quer ir lá?"
 "O que é isso?"
 "O que isso faz?"



Encontro 5 e 6 - Crianças e Adolescentes
 Acompanhamento 4 - Crianças e Adolescentes

PLACA 2 - DÊ NOME AO PROBLEMA

"Isso é furto."
 "Você está me chamando pra matar/cabular aula."
 "Isso é usar droga"
 "Pichar é depredar a cidade"
 "Isso é bullying"
 "Isso é contra as regras da minha família."
 "Isso é ilegal."
 "Isso é contra as regras da escola."
 "Isso é maldade."



Encontro 5 e 6 - Crianças e Adolescentes
 Acompanhamento 4 - Crianças e Adolescentes

PLACA 3 - DIGA O QUE PODERIA ACONTECER SE FIZESSE ISSO

"Alguém trabalhou muito para ter isso e não é justo a gente simplesmente pegar."
 "Nossos responsáveis podem ser chamados pela polícia."
 "Custou dinheiro para pintar a parede e a gente vai estragar se pichar."
 "Isso pode viciar e pode fazer mal para saúde. Ainda mais para nós que não somos adultos ainda."
 "Tem gente que sofre tanto que até se mata por causa de bullying."



Encontro 5 e 6 - Crianças e Adolescentes
 Acompanhamento 4 - Crianças e Adolescentes

PLACA 4 - DÊ OUTRA IDEIA E CHAME PARA IR COM VOCÊ

"Por que não vamos comer?"
 "Vamos ficar aqui mesmo?"
 "Vamos jogar bola."
 "A gente pode ver se consegue o dinheiro pra comprar."
 "Por que não vamos falar com alguém que possa ajudar?"



Encontro 5 e 6 - Crianças e Adolescentes
 Acompanhamento 4 - Crianças e Adolescentes

ENCONTRO DE FAMÍLIAS

Atividade 5.3 – Solução de problemas

Podemos aproveitar um momento de famílias para resolvermos pequenos problemas juntos. A resolução de problemas é uma boa estratégia para trabalharmos em grupo e, se a família toda contribuir, é mais provável a solução escolhida dar certo.



Etapa 1. Pequenos problemas

Escreva um pequeno problema que sua família tem. Escolha um problema bastante específico (**exemplos: dividir o banheiro de manhã; pouca diversão em família; programa de TV**).

Problema atual: _____

Etapa 2. Pontos de vista

Cada membro da família que estiver presente dá seu ponto de vista sobre o problema identificado na etapa 1. É importante que todas as pessoas envolvidas no problema participem dando opiniões.

Responsável 1: _____

Responsável 2: _____

Criança ou Adolescente: _____

Etapa 3. Pensar em possíveis soluções

Anote todas as sugestões, mesmo as que pareçam sem sentido e que talvez não funcionem.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Etapa 4. Escolha uma solução

Escolha uma das sugestões como solução para tentar por uma semana e decidir se está dando certo.

Solução: _____

Data para verificar: ____ / ____ / ____

FRASES DE CONCLUSÃO

Cada pessoa diz:

“Um problema para o qual poderíamos usar a Solução de Problemas é...”



ENCONTRO 6

PRESSÃO DAS AMIGAS E AMIGOS E BOAS AMIZADES

No encontro 6, descobriremos mais coisas para dizer e fazer quando uma amiga ou amigo nos chama e insiste para fazer algo ruim. Faremos uma pescaria para identificar características boas e ruins que nos ajudarão a identificar as verdadeiras amizades. E vamos praticar as novas etapas, com estratégias para evitarmos problemas e não perdermos a amizade.



ENCONTRO DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Atividade 6.2 – Pratique todas as etapas juntas

Placas 5, 6 e 7

No encontro passado, vimos que, algumas vezes, nossa amiga ou amigo insiste em fazer o que nos chamou para fazer e não aceita nossa ideia. Vamos praticar as novas etapas, como vimos no vídeo.

PLACA 5 - FIQUE TRANQUILO E DIGA: 'AMIGO(A), ESCUTE.'

Respire fundo...
Placa 5 – Fique tranquilo e diga: "Amiga(o), escute."
Respire fundo...
Amiga(o), escuta o que estou falando."



Encontro 6 - Crianças e Adolescentes
Acompanhamento 4 - Crianças e Adolescentes

PLACA 6 - REPITA AS ETAPAS 1-4

1. Pergunte
2. Dê nome ao problema
3. Diga o que podem acontecer se fizerem isto
4. Dê outra ideia e chame para ir com você



Encontro 6 - Crianças e Adolescentes
Acompanhamento 4 - Crianças e Adolescentes

PLACA 7 - SAIA PARA FAZER O QUE VOCÊ SUGERIU

"Bem João, eu vou mesmo para casa. Se quiser, vem comigo".
"João, escuta o que estou falando. Estou indo mesmo para praça. Se quiser, vem comigo".

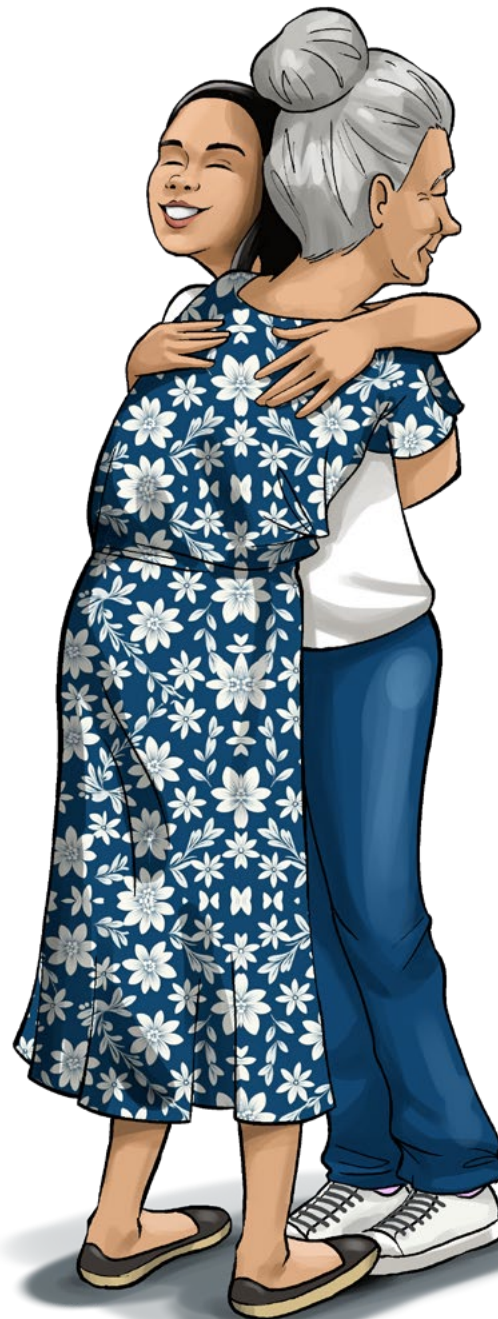


Encontro 6 - Crianças e Adolescentes
Acompanhamento 4 - Crianças e Adolescentes

FRASES DE CONCLUSÃO

Cada pessoa diz:

“Uma coisa que aprendi sobre alcançar sonhos é...”



ENCONTRO 7

ATINGIR NOSSOS SONHOS

No encontro 7, vamos entrevistar uma/um adolescente, perguntando sobre os temas que conversamos ao longo da realização dos encontros da Metodologia Famílias Fortes, como: sonhos para o futuro, entender as mães, pais ou responsáveis, lidar com o estresse, obedecer às regras e lidar com pressão de amigas e amigos. Também descobriremos formas de ajudar outras pessoas com as ferramentas que temos.



ENCONTRO DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Atividade 7.1 – O que eu faço quando...?

Ligue os problemas da coluna da esquerda com as possíveis formas de ajudar na coluna da direita. Você pode desenhar mais de uma linha para o mesmo item.

A mochila da sua amiga foi roubada no vestiário.

☐
☐

Se ofereça para estudar para o teste com ela/ele.

Seu amigo está preocupado que seus pais possam se divorciar.

☐
☐

Escute com atenção e compreenda o ponto de vista.

Você está preocupada/o que sua/seu namorada/namorado goste de outra pessoa.

☐
☐

Vá pedir ajudar.

Você recebeu um convite para ir a uma festa por uma pessoa mais velha e sabe que vai rolar bebida.

☐
☐

Diga que gosta muito dela/dele, mas que você não quer fazer sexo.

Sua amiga fugiu de casa e disse onde estava indo para você.

☐
☐

Saia da sala para se acalmar.

Você não consegue parar de brigar com sua mãe.

☐
☐

Fale com sua mãe, pai ou responsável.

Sua/seu namorada/namorado está pressionando você para fazer sexo.

☐
☐

Fale com alguém que você sente que pode confiar.

Sua/seu melhor amiga/o briga no banheiro

☐
☐

Diga para fazerem outra coisa.

Sua/seu amiga/o está triste por causa do seu boletim.

☐
☐

Vá com ela/ele à diretoria para contar.

☐

Faça algo divertido com sua/seu amiga/amigo.

☐

Encontre uma boa amizade para conversar.

Atividade 7.2 – Escrevendo perguntas para a entrevista

Temas da entrevista:



- Sonhos para o futuro
- Entender as mães, pais e responsáveis
- Lidar com o estresse
- Obedecer às regras
- Lidar com pressão das amizades



Carta às mães, pais e responsáveis

Querida/querido _____

Agradeço por ter me trazido para os encontros da metodologia Famílias Fortes, porque aprendi algumas coisas e me diverti.

Algumas coisas que eu aprendi são:

1. _____

2. _____

Eu gostei mais de alguns encontros de famílias também. Meus favoritos foram:

1. _____

2. _____

Uma coisa que aprendi sobre você é _____

Espero que possamos continuar a conversar sobre coisas importantes em casa como _____

e espero que me deixe ajudar a discutir as regras e consequências. Gostaria que você me ouvisse e eu vou tentar ouvir mais você também.

Espero que possamos fazer algumas coisas divertidas em família como _____

_____.

Sou feliz em ser parte da sua família, porque _____

_____.

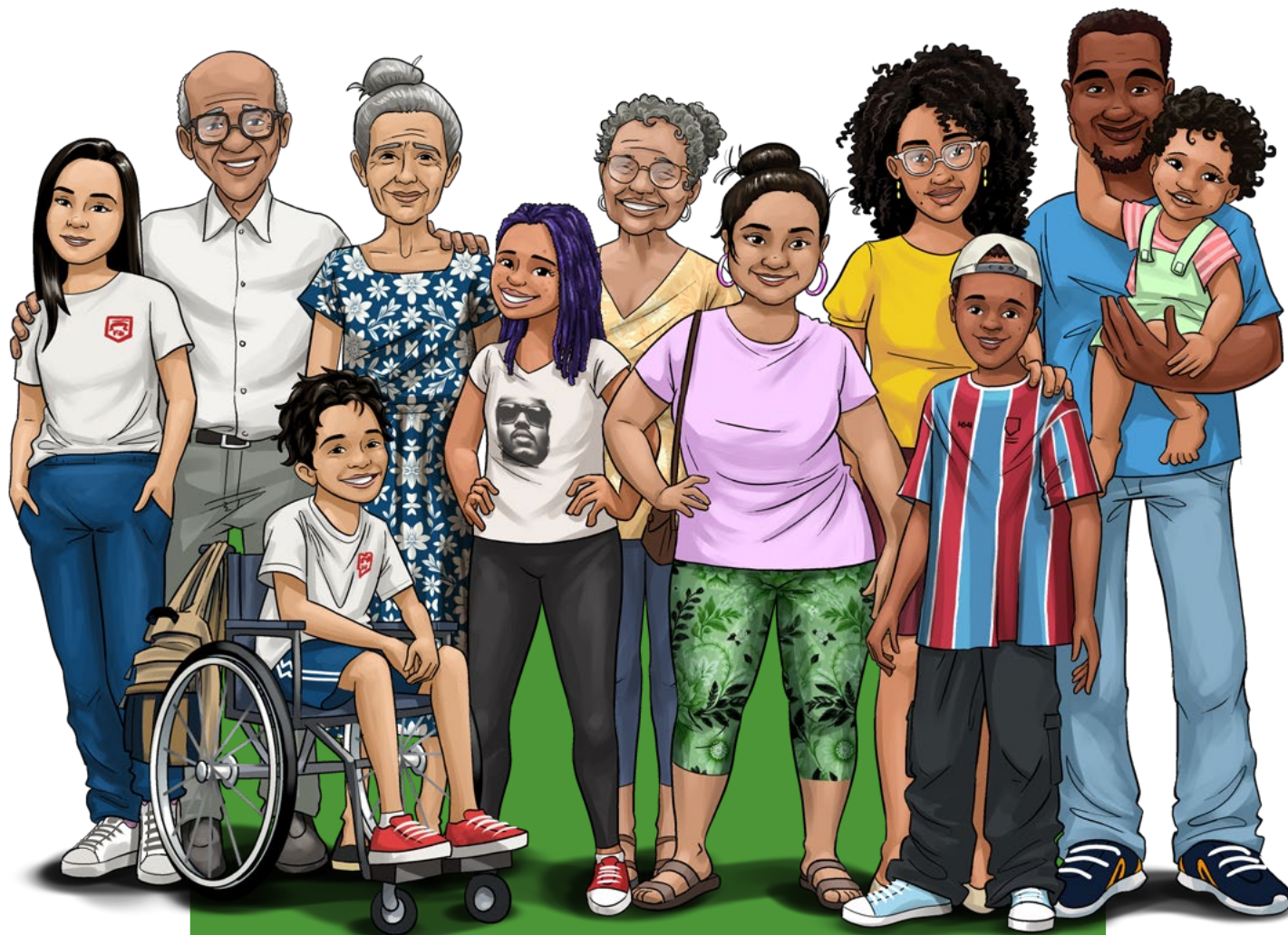
Com Amor, _____

FRASES DE CONCLUSÃO

Cada pessoa diz:

“Uma coisa que aprendi nos encontros
Famílias Fortes é...”





PARABÉNS!

Você e sua família completaram os encontros da metodologia Famílias Fortes!
Os 4 encontros de acompanhamento acontecerão em breve.
Guarde este caderno para usar na próxima etapa.
Até lá você pode revisar e praticar o que foi aprendido nestes 7 encontros!

Encontros de Acompanhamento

Olá! Estamos felizes ao receber vocês de volta aos encontros da metodologia Famílias Fortes!

Nos encontros de acompanhamento será trabalhada a forma como você e sua família se comunicam e maneiras de lidar com o estresse. Vamos relembrar as ferramentas e habilidades desenvolvidas nos 7 encontros anteriores. Você e sua família irão se divertir com jogos e atividades!!!

SUA PRESENÇA É MUITO IMPORTANTE.

Os 4 encontros serão toda _____, das _____ às _____.

ENCONTRO DE ACOMPANHAMENTO 1

FAZER BOAS AMIZADES

No encontro 1, vamos aprender a conhecer novas pessoas e fazer amizades. Também conversaremos sobre atitudes boas e ruins das pessoas e sobre o valor de uma boa amizade.



ENCONTRO DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Atividade 1.3 – Atitudes legais e atitudes ruins

As pessoas podem ter atitudes legais e atitudes ruins; isso interfere na forma como nos relacionamos com elas. Boas amizades são aquelas com pessoas que têm atitudes legais com a gente.

EQUIPE 1

Situação 1

Cena 1: grupo de adolescentes conversando depois da aula, pensando em quem convidar para uma festa sábado à noite.

Cena 2: um colega de aula ganha uma viagem como prêmio.

EQUIPE 2

Situação 2

Cena 1: a turma tem de eleger dois representantes de sala. Ele tem de pensar e falar com os colegas durante a semana.

Cena 2: uma pessoa diz a uma amiga que acha que seu namorado não gosta mais dela.

QUANDO AS PESSOAS SÃO BOAS AMIGAS, ELAS FORMAM UMA REDE DE AMIZADES E PODEM CONTAR UMAS COM AS OUTRAS.



ENCONTRO DE FAMÍLIAS

Atividade 1.1 – Estresse... Jogo de Adivinhar

Ache o seu aliviador do estresse

Existem diversas formas de relaxar. Veja alguns exemplos na lista abaixo.

- Tenha momentos de autocuidado;
- lembre que você pode recomeçar todos os dias;
- não demore a resolver os problemas;
- exercite-se;
- cuide das mágoas;
- pense no lado bom;
- escreva um diário;
- veja as situações como oportunidades de crescimento;
- fique em contato com a natureza;
- compartilhe seus pensamentos;
- tenha bom humor.

Atividade 1.2 – Termômetro do Estresse

Muitas vezes, algo que irrita muito as pessoas adultas, não incomoda as crianças e adolescentes. Por outro lado, algumas coisas que tiram as crianças e adolescentes do sério não fazem a menor diferença para as pessoas adultas. É importante perceber quando algo está irritando a outra pessoa e respeitar seus momentos de estresse.

TERMÔMETRO DO ESTRESSE

Olhe as razões de estresse de cada lista e veja se adivinha quão estressante a outra pessoa acha que a situação é.

Motivo de estresse para responsáveis

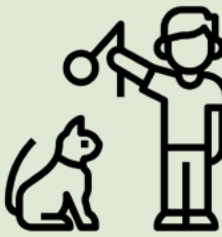
- Atrasar-se para o trabalho
- Preocupar-se com a saúde de familiares
- Não ter dinheiro para as necessidades básicas
- Preocupar-se em perder o emprego
- Perder o ônibus
- Gritarem com você
- Não ter tempo para cuidar da casa
- Faltar a um evento da filha ou filho na escola
- A chefia fazer muitas cobranças no trabalho
- Ter muita atividade para fazer no trabalho
- Brigas em casa

Motivo de estresse para crianças e adolescentes

- Sua melhor amizade vai se mudar de cidade
- Receber uma consequência pelo mau comportamento
- Ir mal na escola
- Atrasar-se para a aula
- Ter muita lição de casa
- Não ter a roupa da moda
- Não poder usar o celular
- Apresentar um trabalho na escola
- Esquecer a lição de casa

Atividade 1.3 – Bingo Aliviador do Estresse

Nesta atividade, estão listadas diversas estratégias para aliviar o estresse. Cada pessoa gosta de usar uma estratégia diferente e, às vezes, usamos as mesmas estratégias com outras pessoas.

			
Beber água	Ficar só	Brincar com animal de estimação	Manter o bom humor
			
Conversar com amigas e amigos	Tomar um banho	Meditar/Orar	Ouvir música
			
Dar uma volta	Observar a natureza	Respirar fundo	Ter um lazer
			
Desabafar	Ler	Exercitar-se	Ver vídeos

Atividade 1.4 – Amizade

Vamos conversar sobre amizade? Use as perguntas abaixo para puxar o assunto.

Crianças e Adolescentes Entrevistam Responsáveis Sobre Amizades:

- Quem era sua melhor amiga ou amigo quando tinha a minha idade?
- O que você gostava nela ou nele?
- O que vocês faziam em conjunto?
- Quem é sua melhor amiga ou amigo agora?
- O que você gosta nessa amizade?
- Você já se decepcionou ou terminou a amizade com alguém?
- Alguma amiga ou amigo já ajudou de verdade?



FRASES DE CONCLUSÃO

Cada pessoa diz:

“Uma estratégia que eu uso para aliviar o estresse é...”



ENCONTRO DE ACOMPANHAMENTO 2

LIDAR COM CONFLITOS

No encontro 2, aprenderemos a diferença entre as formas passiva, agressiva e assertiva de lidar com conflitos. Também discutiremos as formas adequadas de reagir nas situações e como fazer boas amizades.



ENCONTRO DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Atividade 2.1 – Comportamento passivo, agressivo e assertivo

Quando há conflito, podemos agir de três maneiras. Podemos ter:

- Comportamento passivo, ou seja, entregamos a razão a outra pessoa, só pensamos no que ela quer e tentamos agradar. Temos medo do que as outras pessoas pensam.
- Comportamento agressivo, ou seja, forçamos, exigimos ou criticamos, só pensamos no que queremos, fazemos qualquer coisa para conseguir o que queremos.
- Comportamento assertivo, ou seja, fazemos o possível, com firmeza, honestidade e verdade, com respeito.

COMPORTAMENTO PASSIVO, AGRESSIVO E ASSERTIVO

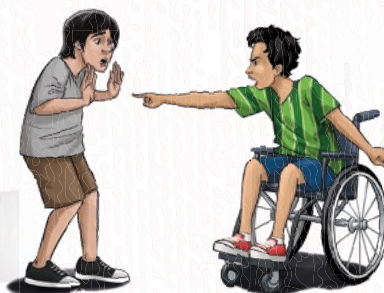
COMPORTAMENTO PASSIVO

- Entrega-se, tenta agradar a outra pessoa, só pensa no que a outra pessoa quer, tem medo do que as outras pessoas vão pensar.



COMPORTAMENTO AGRESSIVO

- Só pensa no que quer, faz qualquer coisa para conseguir, é crítico e exigente.



COMPORTAMENTO ASSERTIVO

- Faz o que é possível, respeita as outras pessoas, tem postura honesta e verdadeira e respeita a si mesmo.



Acompanhamento 2 - Crianças e Adolescentes

ENCONTRO DE FAMÍLIAS

Atividade 2.1 - Pontos de vista

Tópicos para conversa:

- Que horas deve estar em casa no fim de semana?
- Que horas dormir durante a semana?
- Quantas tarefas da casa para fazer?
- Por quanto tempo usar o celular/internet/redes sociais?
- O que assistir?



2.2 – Entendendo pontos de vista

Veja a lista a seguir e escolha uma situação que costuma causar problemas em casa:

- ☐ Não fazer as tarefas da casa na hora
- ☐ Não fazer a lição de casa
- ☐ Não chegar em casa na hora
- ☐ Brigar com irmãos ou irmãs
- ☐ Não se arrumar para a escola a tempo
- ☐ Outros (escreva aqui) _____

Ponto de vista das crianças e adolescentes:

1. Diga seu ponto de vista sobre os problemas:

“Eu acho _____”

Resposta da pessoa responsável:

2. Responda confirmando se compreendeu o ponto de vista

“Entendi que seu ponto de vista é _____”

Ponto de vista da pessoa responsável:

3. Responsável diz seu ponto de vista sobre o mesmo problema (sem bronca ou sem tentar resolver problema):

“Eu acho _____”

Resposta da criança ou adolescente:

4. Responda confirmando se compreendeu o ponto de vista

“Entendi que seu ponto de vista é _____”

Atividade 2.3 – Usando o que aprendemos

A lista a seguir mostra coisas que vocês aprenderam juntos em família nos encontros da metodologia Famílias Fortes:

Ter tempo para diversão em família



Conhecer as qualidades de cada pessoa da família



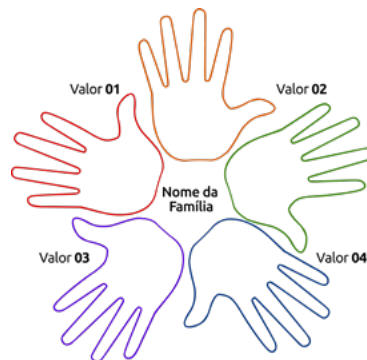
Usar os momentos de famílias



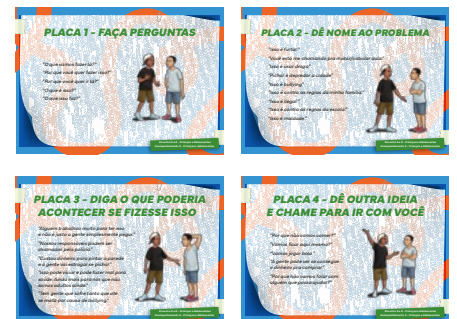
Resolver problemas em conjunto



Conhecer os valores da família



Lidar bem com a pressão das amizades



Lidar bem com o estresse



Ouvir diferentes pontos de vista



Demonstrar respeito



Discuta cada questão em família:

- Que coisas estamos fazendo muito bem como família em casa?
- Quais problemas temos para resolver?
- Quais ferramentas poderíamos usar?
- O que nossa família aprendeu a fazer melhor participando dos encontros da metodologia Famílias Fortes?

FRASES DE CONCLUSÃO

Cada pessoa diz:

“Uma coisa que nossa família faz melhor por ter participado dos encontros Famílias Fortes é...”



ENCONTRO DE ACOMPANHAMENTO 3

DAR O RECADO

No encontro 3, aprenderemos a expressar o que queremos usando a fala e a linguagem corporal. Falaremos sobre elogiar nossas mães, pais e responsáveis e, sobre nos comunicarmos bem.



ENCONTRO DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Atividade 3.4 – Diferença entre sentimentos e expressões faciais

Algumas vezes, a expressão do nosso rosto não mostra aquilo que realmente estamos sentindo. Podemos ter dificuldade em expressar nossas emoções ou não nos sentimos à vontade com determinadas pessoas. Mas é importante conseguirmos expressar nossas emoções de forma adequada para falar sobre elas. Também é muito importante percebermos quando nossas mães, pais, responsáveis, amigas ou amigos estão felizes ou tristes, aborrecidas/os ou confiantes, etc., para sabermos qual a melhor forma de reagir e oferecer ajuda.



FRASES DE CONCLUSÃO

Cada pessoa diz:

“Trabalhar em família nos ajuda quando...”



ENCONTRO DE ACOMPANHAMENTO 4

PRATICAR NOSSAS HABILIDADES

No encontro 4, falaremos sobre o estresse e as maneiras positivas de lidar com ele. Relembraremos o que fazer quando uma amiga ou amigo nos chamar para fazer algo ruim ou perigoso e também praticaremos as habilidades desenvolvidas nos 4 encontros de acompanhamento.



ENCONTRO DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Atividade 4.1 – Lidando com o estresse

Existem diversas formas de lidar com o estresse. Cada pessoa tem suas próprias estratégias para se acalmar e lidar com as situações difíceis. Quais estratégias você costuma usar? E quais estratégias você poderia experimentar?

☐ me exercitando;



☐ mantendo o bom humor;



☐ observando a natureza;



☐ conversando com uma pessoa amiga;



☐ ouvindo uma música que gosto;



☐ ficando só;



☐ meditando ou orando;



☐ lendo algo legal;



☐ escrevendo em meu diário;



☐ outros:

Atividade 4.3 – Praticando todas as etapas

Temos sonhos e desejos e, como já vimos, para alcançá-los precisamos seguir algumas regras e nos cuidarmos. Algumas pessoas estarão sempre ao nosso lado, nos apoiando e incentivando, enquanto outras pessoas não se importarão tanto e podem até nos atrapalhar. Nos encontros Famílias Fortes, aprendemos muitas ferramentas que nos ajudam a tomar boas decisões para alcançarmos nossos sonhos. Podemos evitar confusões usando as placas das 7 etapas e ainda podemos ajudar nossas amigas e amigos a também se saírem bem.

PLACA 1 - FAÇA PERGUNTAS

"O que vamos fazer lá?"
 "Por que você quer fazer isso?"
 "Por que você quer ir lá?"
 "O que é isso?"
 "O que isso faz?"



Encontro 5 e 6 - Crianças e Adolescentes
 Acompanhamento 4 - Crianças e Adolescentes

PLACA 2 - DÊ NOME AO PROBLEMA

"Isso é furto."
 "Você está me chamando pra matar/cabular aula."
 "Isso é usar droga"
 "Pichar é depredar a cidade"
 "Isso é bullying"
 "Isso é contra as regras da minha família."
 "Isso é ilegal."
 "Isso é contra as regras da escola."
 "Isso é maldade."



Encontro 5 e 6 - Crianças e Adolescentes
 Acompanhamento 4 - Crianças e Adolescentes

PLACA 3 - DIGA O QUE PODERIA ACONTECER SE FIZESSE ISSO

"Alguém trabalhou muito para ter isso e não é justo a gente simplesmente pegar."
 "Nossos responsáveis podem ser chamados pela polícia."
 "Custou dinheiro para pintar a parede e a gente vai estragar se pichar."
 "Isso pode viciar e pode fazer mal para saúde. Ainda mais para nós que não somos adultos ainda."
 "Tem gente que sofre tanto que até se mata por causa de bullying."



Encontro 5 e 6 - Crianças e Adolescentes
 Acompanhamento 4 - Crianças e Adolescentes

PLACA 4 - DÊ OUTRA IDEIA E CHAME PARA IR COM VOCÊ

"Por que não vamos comer?"
 "Vamos ficar aqui mesmo?"
 "Vamos jogar bola."
 "A gente pode ver se consegue o dinheiro pra comprar."
 "Por que não vamos falar com alguém que possa ajudar?"



Encontro 5 e 6 - Crianças e Adolescentes
 Acompanhamento 4 - Crianças e Adolescentes

PLACA 5 - FIQUE TRANQUILO E DIGA: 'AMIGO(A), ESCUTE.'

Respire fundo...

Placa 5 – Fique tranquilo e diga: "Amiga(o), escute."

Respire fundo...

Amiga(o), escuta o que estou falando."



Encontro 6 - Crianças e Adolescentes
Acompanhamento 4 - Crianças e Adolescentes

PLACA 6 - REPITA AS ETAPAS 1-4

1. Pergunte
2. Dê nome ao problema
3. Diga o que podem acontecer se fizerem isto
4. Dê outra ideia e chame para ir com você



Encontro 6 - Crianças e Adolescentes
Acompanhamento 4 - Crianças e Adolescentes

PLACA 7 - SAIA PARA FAZER O QUE VOCÊ SUGERIU

"Bem João, eu vou mesmo para casa. Se quiser, vem comigo".

"João, escuta o que estou falando. Estou indo mesmo para praça. Se quiser, vem comigo".



Encontro 6 - Crianças e Adolescentes
Acompanhamento 4 - Crianças e Adolescentes

Atividade 4.4 – Prática das habilidades

PRATICANDO HABILIDADES

- 1 Dizer uma forma de lidar com o estresse.
- 2 Listar algumas etapas para resistir à pressão das amizades.
- 3 Dizer uma característica de uma pessoa considerada boa amiga.
- 4 Dizer algo que você admira em sua mãe, pai ou pessoa responsável.
- 5 Falar uma situação em que poderia usar as etapas da pressão das amizades.
- 6 Falar algo que você aprendeu no Famílias Fortes.



Acompanhamento 4 - Crianças e Adolescentes

ENCONTRO DAS FAMÍLIAS

Atividade 4.3 – Fortalecendo nossas famílias

Todas as famílias são fortes. Talvez as famílias sejam boas em dizer quando estão aborrecidas ou em se divertirem juntas. Talvez sejam boas em resolverem problemas juntas ou talvez sua família ajude familiares mais velhos e vizinhos. Algumas famílias têm um bom senso de humor e outras são boas em se admirar. Nos encontros anteriores, falamos sobre o que temos feito bem como resultado de terem participado dos encontros da metodologia Famílias Fortes. Nesta semana, vamos ver algo que a família gostaria de melhorar, como por exemplo, ter mais senso de humor ou ajudar mais as pessoas.

COISAS QUE AS FAMÍLIAS FAZEM BEM

Admirarem-se



Resolver problemas em conjunto



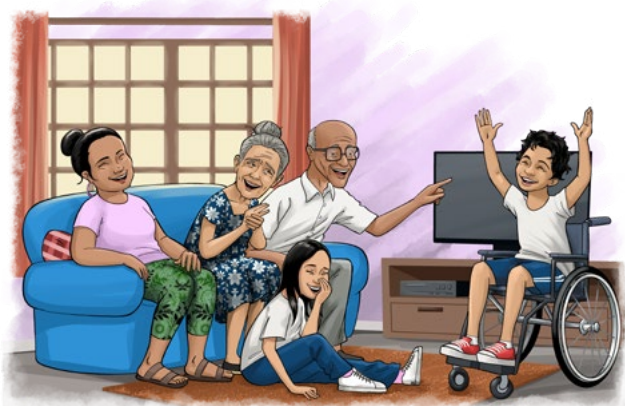
Respeitar crenças espirituais



Se comunicarem



Ter senso de humor



Ajudar outras pessoas



Divertirem-se em família



Dar tempo para a família



Trabalha em conjunto



Envolvida na comunidade



Ouvirem-se



FORMAS DE FORTALECER NOSSAS FAMÍLIAS

Comunicar-se:

- Ache um bom momento para conversar
- Tente entender o ponto de vista das outras pessoas
- Escute os sentimentos

Dar tempo para a famílias:

- Dê prioridade à família
- Faça momentos de família toda semana
- Planeje coisas que toda a família gosta

Admirarem-se entre si:

- Perceba o que você gosta em cada membro da família
- Elogiar
- Esconder bilhetes

Ter senso de humor:

- Conte coisas engraçadas da escola ou trabalho
- Conte piadas
- Assistam à tv em conjunto

Fortalecendo nossas famílias

Liste exemplos e formas em cada um dos itens.

Coisas que nossa família faz bem:

1. _____
2. _____

Qualidades que queremos que nossa família tenha:

1. _____
2. _____
3. _____

Escolha uma atividade para este final de semana:

O que pode atrapalhar os planos do final de semana?

Como vamos fazer isso?

Atividade 4.4 – Debate em família

Vamos separar um tempo para conversar com nossa família? Use as ideias abaixo para puxar assunto.

- Eu gosto quando você...
- Queria que saíssemos para...
- Incomoda-me quando...
- Nos encontros Famílias Fortes eu aprendi...

FRASES DE CONCLUSÃO

Cada pessoa diz:

“Uma coisa que nossa família faz melhor por ter participado dos encontros Famílias Fortes é...”





PARABÉNS!

Você e sua família completaram todo o ciclo dos encontros Famílias Fortes!

Guarde este caderno para revisar e praticar o que foi aprendido nos 7 encontros regulares e nos 4 encontros de acompanhamento!

