

Nome:

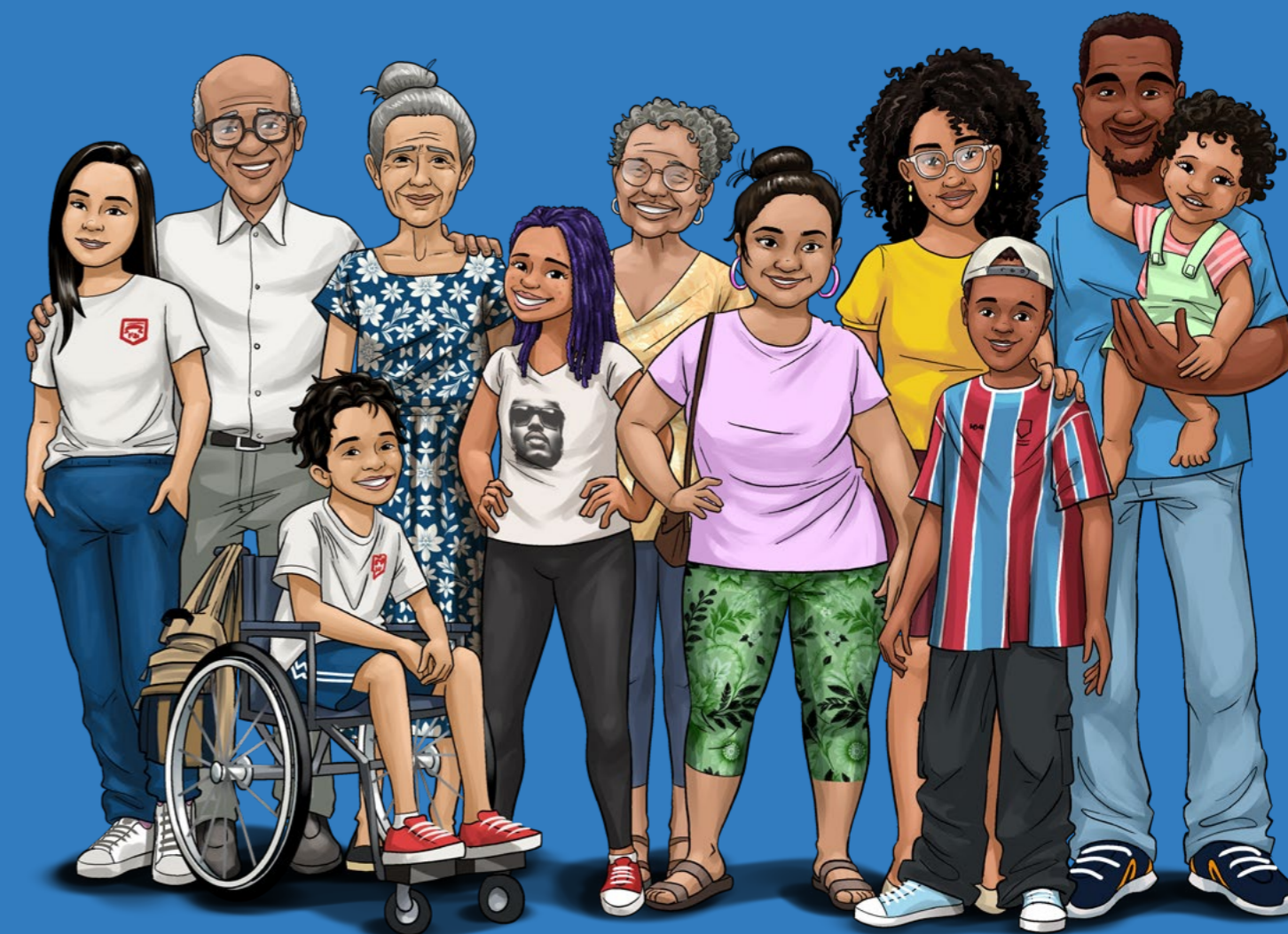
Escola:

Cidade:

Usando em:

# FAMÍLIAS FORTES

3ª edição



**Caderno Mães, Pais e Responsáveis**

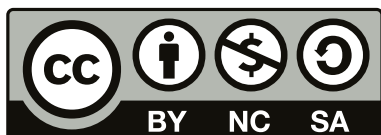
# Caderno de Atividades de Mães, Pais e Responsáveis



SECRETARIA NACIONAL DE  
POLÍTICAS SOBRE DROGAS  
E GESTÃO DE ATIVOS

MINISTÉRIO DA  
JUSTIÇA E  
SEGURANÇA PÚBLICA





Caderno de Atividades dos Encontros de Mães, Pais e Responsáveis — 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 de 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 mães, pais e responsáveis : 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.

79 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 978-85-5506-188-2

ISBN impresso 978-85-5506-189-9

1. Drogas, política de prevenção, exercício. 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 MÃES, PAIS E RESPONSÁVEIS - 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

---

<b>Encontro 1: Amor e Limites</b>	8
<b>Encontro 2: As regras da nossa casa</b>	12
<b>Encontro 3: Incentivar boas atitudes</b>	20
<b>Encontro 4: Usar consequências</b>	26
<b>Encontro 5: Construir Pontes</b>	34
<b>Encontro 6: Proteger do uso de substâncias</b>	38
<b>Encontro 7: Ajudar e ser ajudado</b>	44
<b>Encontro de Acompanhamento 1: Lidar com estresse</b>	52
<b>Encontro de Acompanhamento 2: Comunicar quando não concorda</b>	58
<b>Encontro de Acompanhamento 3: Revisar as habilidades de amor e limites</b>	64
<b>Encontro de Acompanhamento 4: Rever como ajudar com a pressão das amizades</b>	68

## **NOSSO LEMA**

**MÃES, PAIS  
E RESPONSÁVEIS**

"Somos pessoas **fortes e amorosas**. Demonstramos amor e estabelecemos limites. Estamos ajudando nossas filhas e filhos a se tornarem adultas e adultos responsáveis."



## **NOSSO LEMA** FAMÍLIAS

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



# ENCONTRO 1

## AMOR E LIMITES

No encontro 1, vamos nos conhecer e aprender como podemos ajudar nossas filhas e filhos a terem uma boa adolescência. Aprenderemos sobre a importância de demonstrar amor e definir limites e como apoiar os sonhos e metas de nossas filhas e filhos.


































































## ENCONTRO DE MÃES, PAIS E RESPONSÁVEIS

### Atividade 1.6 – Lista de coisas que faço bem como mãe, pai ou responsável

Fazemos bem algumas coisas e também podemos melhorar em outras. Observe o que você já tem feito pela sua filha ou filho e tente fazer algo novo nas próximas semanas.

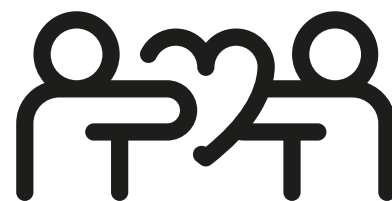
Você deve usar uma lista para cada filha ou filho.

**Tabela Lista de coisas que faço bem como mãe, pai e responsável**

Faça um “X” na coluna, mostrando quando você faz as seguintes coisas com sua filha ou filho	 raramente	 às vezes	 sempre
1. Espero me acalmar para depois lidar com o problema			
2. Digo “eu amo você”			
3. Ajudo minha filha ou filho a entender as regras			
4. Me divirto em família			
5. Digo à minha filha ou filho as consequências de desobedecer as regras			
6. Elogio e dou recompensas especiais quando minha filha ou filho segue as regras			
7. Aplico as consequências quando ela ou ele desobedecem uma regra;			
8. Dou abraços			
9. Participo das reuniões da escola			
10. Vejo as apresentações de datas comemorativas na escola da minha filha ou filho			
11. Explico como fazer as tarefas da casa			
12. Passo tempo com minha filha ou filho			
13. Digo à minha filha ou filho o motivo das regras			
14. Apoio minha filha ou filho quando estiver chateada/o			
15. Estabeleço horário para fazer a lição de casa			
16. Digo à minha filha ou filho que tenho orgulho quando fazem algo difícil			
17. Ajudo minha filha ou filho a resolver os problemas que surgem em casa			
18. Tento ver as coisas a partir do ponto de vista da minha filha ou filho			
19. Digo à minha filha ou filho o que penso sobre o consumo de álcool, tabaco e outras drogas			
20. Ajudo minha filha ou filho a lidar com uma situação difícil com as amigas e amigos ou na escola.			

## Amor e limites

Uma boa educação, que protege crianças e adolescentes de diversos riscos é aquela em que as mães, pais e responsáveis desenvolvem um bom vínculo, demonstrando amor e estabelecendo limites.



## ENCONTRO DE FAMÍLIAS

### Atividade 1.1 - Famílias conversam sobre o Mapa dos Sonhos

Use as perguntas abaixo para conversar com sua criança ou adolescente sobre o mapa dos sonhos.

Lembre-se que é importante encorajar as crianças e adolescentes, mesmo que pareçam que seus sonhos e desejos sejam impossíveis.



- Que tipo de trabalho você gostaria de ter?
- O que você pode começar a fazer para chegar nestes objetivos?
- Como você imagina sua família quando você crescer?
- Como vocês irão se divertir? E o que você gostaria de fazer no seu tempo livre?

## FRASES DE CONCLUSÃO

### Responsáveis:

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

### Crianças e adolescentes:

“Um dos meus sonhos é...”



# ENCONTRO 2

## AS REGRAS DA NOSSA CASA

No encontro 2, vamos entender as mudanças das filhas e filhos e aprender sobre a importância de ter determinadas regras em casa. Também aprenderemos a conversar de forma tranquila, usando frases que começam com "EU".







## ENCONTRO DE MÃES, PAIS E RESPONSÁVEIS

### Atividade 2.2 – Regras e responsabilidades para filhas e filhos

As regras e as rotinas são indispensáveis para o desenvolvimento da criança e do adolescente, pois fornecem a sensação de segurança em um mundo repleto de situações desconhecidas e inseguras.

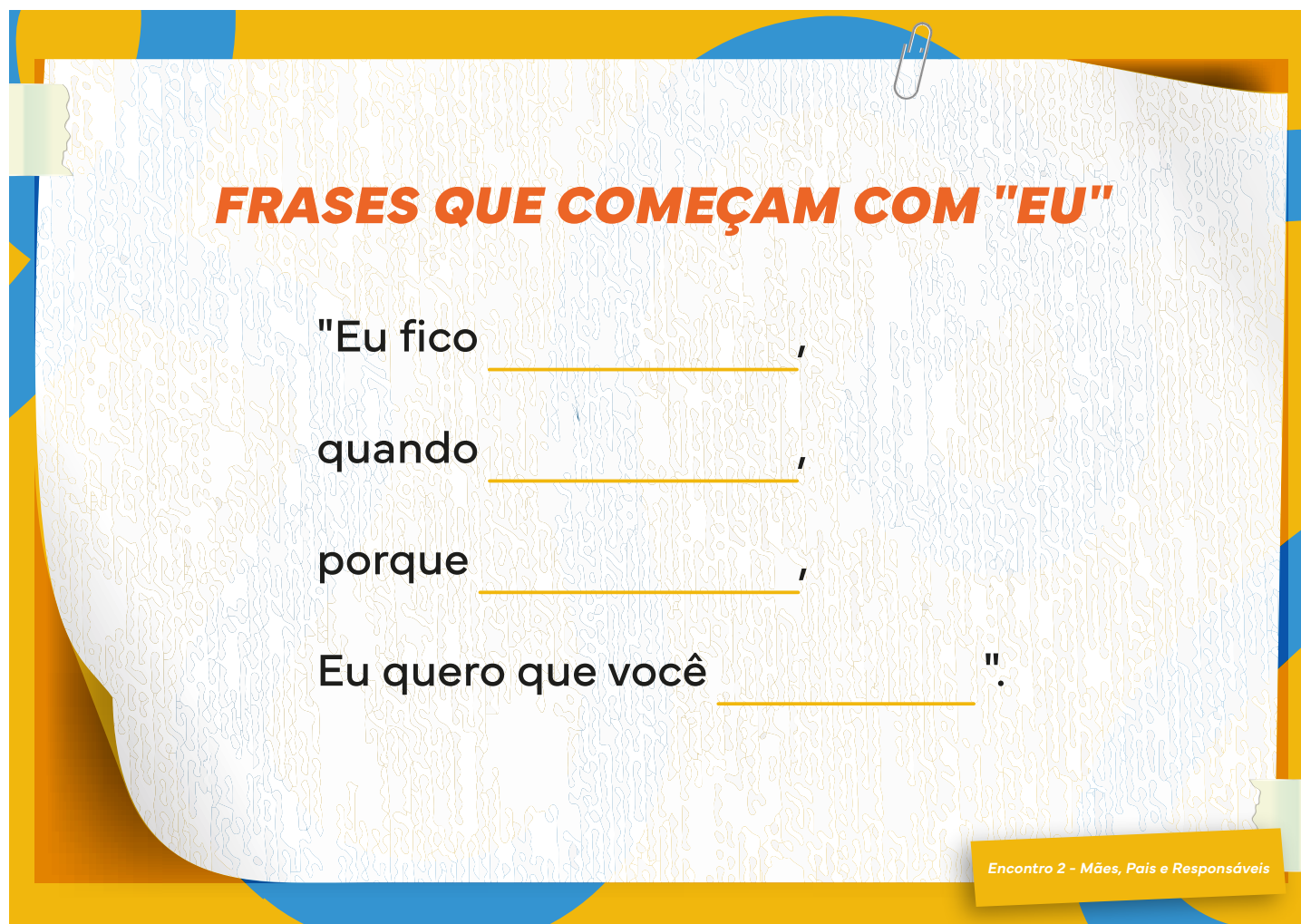
**Tabela – Regras e responsabilidades para minha filha e meu filho**

<p><b>1. Tarefas da casa</b> Diga uma ou duas pequenas tarefas da casa que você espera que a filha ou filho faça todos os dias para colaborar com a família:</p> <p>_____</p>	
<p><b>2. Lição de casa</b> Minha filha /meu filho deve fazer a lição às _____ horas.</p>	
<p><b>3. Hora de voltar para casa à noite</b> Quero que minha filha/meu filho volte para casa às _____ horas.</p>	
<p><b>4. Hora de dormir</b> Minha filha/meu filho deve dormir às _____ horas.</p>	

## Atividade 2.7 – Praticando frases que começam com “Eu”

As frases que começam com “Eu” podem ser usadas tanto para elogiar e expressar sentimentos positivos quanto para ensinar as crianças e adolescentes o que esperamos que façam. Podemos mostrar que suas atitudes nos afetam e expressar o que esperamos, sem gritar e ofender.

### Frases que começam com Eu



**FRASES QUE COMEÇAM COM "EU"**

"Eu fico \_\_\_\_\_ ,  
quando \_\_\_\_\_ ,  
porque \_\_\_\_\_ ,  
Eu quero que você \_\_\_\_\_ " .

Encontro 2 - Mães, Pais e Responsáveis

## 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 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



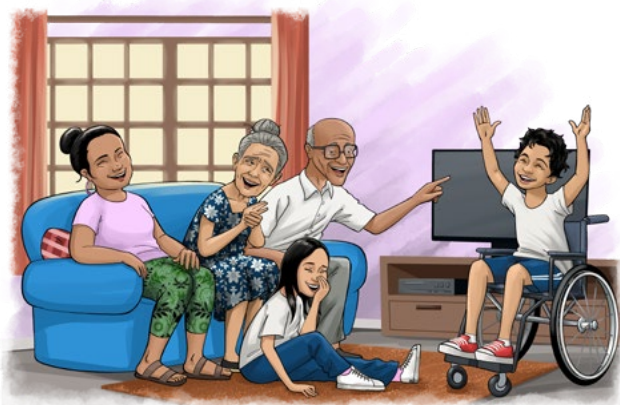
### Compartilha crenças espirituais



### 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

## INCENTIVAR BOAS ATITUDES

No encontro 3, aprenderemos sobre a importância de reconhecer quando as filhas e os filhos fazem o que é certo e fazer elogios por isso. Aprenderemos a usar o Sistema de Pontos para incentivar boas atitudes.



## ENCONTRO DE MÃE, PAIS E RESPONSÁVEIS

### Atividade 3.5 – Usando o Sistema de Pontos

1. Pense em uma atitude que você queira incentivar, por exemplo, fazer o dever de casa todos os dias, melhorar as notas escolares ou escovar os dentes, sem precisar ser lembrado. Podem ser outros comportamentos que tenham a ver com a rotina da sua casa. Comece por comportamentos simples e mais fáceis de cumprir, para motivar sua filha/filho.
2. Cada vez que a criança ou adolescente cumprir a tarefa combinada, ganhará 1 ponto.
3. Defina quantos pontos são necessários juntar até o final da semana. A recompensa não precisa ser somente quando fizerem absolutamente tudo que deveriam. Por exemplo, você pode definir que se a criança escovar os dentes sem ser lembrada por 4 dias, ela pode ganhar a recompensa.
4. Ao final da semana, se tiver juntado o mínimo de pontos necessários, ganha a recompensa combinada, como por exemplo, um tempo a mais no futebol ou comerem bolo de chocolate. Pode ser algo que não custe dinheiro ou que esteja dentro de suas possibilidades de comprar.

#### Tabela Sistema de Pontos

(Use o modelo da página 80 para fazer cópias)

Semana	Comportamento esperado	Valor	Pontos para ganhar recompensa	Recompensa	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Total
08 a 14/07	Fazer dever de casa	1	5	15 minutos a mais no jogo de futebol								



## FORMAS DE MOSTRAR AMOR

Existem diversas formas de mostrar amor e carinho. Aprenderemos algumas nos encontros da metodologia Famílias Fortes e podemos pensar em outras formas.

### Quadro . Formas de mostrar AMOR

#### Elogiar:



#### Usar o sistema de pontos:

Semana	Comportamento esperado	Valor	Pontos para ganhar recompensa	Recompensa	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Total
08 a 14/07	Fazer dever de casa	1	5	15 minutos a mais no jogo de futebol								

#### Passar o tempo:



#### Compreender o ponto:



#### Abraçar:



#### Dizer eu amo você:



## 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 familiar 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

## USAR CONSEQUÊNCIAS

No encontro 4, falaremos sobre como usar as consequências que são respeitosas e razoáveis quando as filhas e os filhos se comportam mal. Aprenderemos que é melhor guardar grandes consequências para as situações em que o problema for realmente grave.



## ENCONTRO DAS MÃES, PAIS E RESPONSÁVEIS

### Atividade 4.3 – Usando pequenas consequências e tirando recompensas

Pense em algumas coisas pequenas que sua filha ou filho faz em casa e lhe aborrece. Pode ser deixar coisas jogadas no chão, não ajudar a lavar a louça, acordar tarde ou outras situações.

Circule no quadro abaixo a figura que representa o **pequeno problema** que acontece em sua casa, o qual você irá se concentrar na próxima semana. Você pode escolher outro pequeno problema, escrever ou desenhar no quadrado em branco.

Quadro 1 - pequenos problemas

Brigar com irmã/ão	Quarto bagunçado	Chegar tarde	Não fazer a tarefa da casa que você pediu
Deixar o prato em cima da mesa depois de comer	Não escovar os dentes	Deixar coisas jogadas no chão	Responder Grosseiramente
Gastar energia (luz)	Demorar no banheiro.	Não querer tomar banho	Deixar a louça suja

Crie, junto com a sua família, regras a respeito dos problemas que lhe aborrecem. Por exemplo, se você fez o combinado de lavarem a louça depois do jantar e não estão fazendo isso, converse com a família e redefina a regra. Por exemplo, você pode dizer “vamos precisar fazer um rodízio de quem lava a louça, pois a louça não está sendo lavada, portanto, a partir de hoje começa o rodízio. Quem vai começar será ...(e definam quem começa)”.

Cada vez que a regra for quebrada, a pessoa que quebrou a regra pode ter de fazer uma tarefa da casa como consequência. É importante que seja algo diferente das tarefas que teriam que fazer normalmente.



Circule no quadro abaixo a figura que represente a **pequena** tarefa da casa que a sua filha ou filho deve fazer como consequência. Você pode escolher outras **pequenas** tarefas da casa ou outras pequenas consequências e escrevê-las ou desenhá-las nos quadrados em branco.

**Quadro 2 - pequenas consequências - pequenas tarefas da casa**

Tirar o lixo	Varrer a sala	Guardar a louça	Estender a roupa
Arrumar as camas	Colocar água na geladeira	Dar água para animal de estimação	Ir comprar pão
Organizar o quarto	Guardar as roupas	Molhar as plantas	Colocar a mesa

Além de dar pequenas tarefas, outra estratégia como consequência para pequenos problemas é retirar pequenas recompensas que sua filha ou filho tem. É importante dosar para não retirar a recompensa (o que gostam) por muito tempo, pois são pequenos **problemas**, que merecem **pequenas** consequências.

Circule no quadro abaixo a figura que represente a **pequena** recompensa que você pode tirar. Você pode escolher outras pequenas recompensas e escrevê-las nos quadrados em branco.

**Quadro 3 - pequena recompensa a tirar**

Diminuir o tempo videogame	Retirar o celular por um turno	Diminuir o tempo de ver TV ou internet por (ex. 30 min a menos por dia por 3 dias)	Antecipar hora de voltar para casa
Não ir para casa de amiga ou amigo	Dormir até mais tarde	Não sair para brincar	Não receber uma amiga ou amigo em casa

### Atividade 4.5 – Grandes consequências para comportamentos graves

Pense em algumas coisas que sua filha ou filho poderiam fazer que causariam um grande problema se não fossem resolvidas, como por exemplo, chegar em casa depois do horário combinado, cabular aula, ir para onde não deve ou beber bebida alcoólica com uma amiga ou amigo. Pode ser algo que ainda não tenha acontecido.

Circule no quadro abaixo a figura que represente **grandes** problemas. Você pode escolher outros **grandes** problemas e escrevê-los nos quadrados em branco.

Quadro 4 - grandes problemas

Cabular aula	Mentir	Dormir até mais tarde e perder a aula	Bater nos irmãos'
Beber bebida alcoólica	Xingar mãe/pai, responsável	Fumar	Desrespeitar professor/a
Roubar	Brigar na rua	Desrespeitar as pessoas mais velhas	Pichar

Crie, junto a sua família, regras a respeito de atitudes que podem causar grandes problemas. Por exemplo, é muito importante explicar para suas filhas e filhos o que você pensa a respeito de mentira, consumo de álcool e outras drogas, namoro e sexo, brigas, etc. Converse com toda a família e definam regras objetivas. Por exemplo: "A regra é: devemos sempre dizer a verdade entre nós"; ou "A regra é: experimentar bebidas alcoólicas apenas a partir dos 18 anos, em casa."

Caso a regra seja quebrada, a criança ou adolescente terá uma consequência ou pode-se tirar recompensa.



1. Circule dois desenhos que representem as grandes tarefas da casa que crianças ou adolescentes podem fazer como consequência. Você pode escolher outras grandes tarefas e escrevê-las nos quadrados em branco:

**Quadro 5 - Grandes consequências**

Varrer a casa	Lavar panela	Cuidar dos animais de estimação	Ajudar nas compras
Lavar o banheiro	Lavar roupa	Passar roupa	Ajudar a cuidar dos irmãos
Limpar a geladeira	Arrumar a sala	Fazer o lanche	Limpar o quintal

Além de dar grandes tarefas, outra estratégia como consequência para grandes problemas é retirar grandes recompensas que sua filha ou filho tem.

2. Circule dois desenhos que representem os grandes recompensas que você pode tirar. Você pode escolher outras grandes recompensas e escrevê-las nos quadrados em branco:

**Quadro 6 - Grande recompensa a tirar**

Ganhar um presente	Participar de alguma programação da escola	Participar de um grupo de atividades	Trocar o celular
Ir em uma festa esperada	Fazer algo no cabelo	Ganhar uma roupa nova	Passar o fim de semana com as/os prima/os
Acordar mais tarde nos fins de semana	Fazer um passeio	Ir ao show	Andar de bicicleta

## LEMBRE-SE

Aplique a consequência, mas não se esqueça de conversar com sua filha ou filho sobre o problema. Tente entender o que levou a criança ou adolescente a ter tal atitude ruim. As consequências que você dará, como fazer uma tarefa de casa ou outra consequência, ou retirar uma recompensa, são uma maneira de ensinar sobre terem boas atitudes.



### Comportamentos e consequências

Dê pequenas consequências para pequenos problemas.



Quarto bagunçado



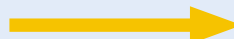
Tirar o lixo



Dê grandes consequências para grandes problemas.



Fumar



Não ir ao show



Lembre-se que crianças e adolescentes se comportam mal, às vezes.



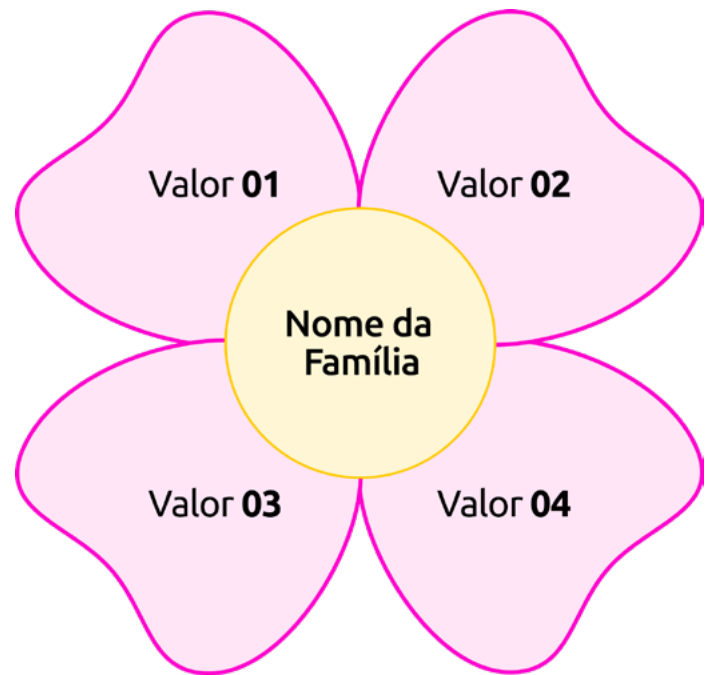
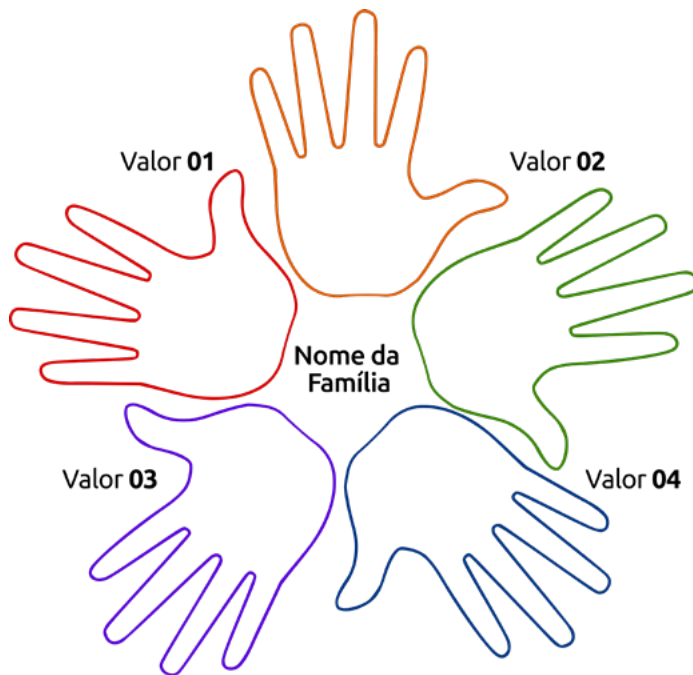
Acalme-se



## 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 força para enfrentar os desafios.



### FRASES DE CONCLUSÃO

Um valor que nossa família tem...



# ENCONTRO 5

## CONSTRUIR PONTES

No encontro 5, aprenderemos a escutar nossas filhas e filhos quando estão com problemas. Aprenderemos também que podemos imitar nossas mães, pais e responsáveis nas coisas boas que fizeram conosco e fazer diferente nas coisas que consideramos ruins.

Descobriremos que todo ser humano possui quatro necessidades básicas: sentir-se pertencente a um grupo, experimentar momentos de diversão, ter confiança e ser independente. Crianças e adolescentes, muitas vezes, apresentam comportamentos desafiadores para atender a estas necessidades. Podemos ajudar nossas filhas e filhos a satisfazerem estas necessidades de maneira saudável.



## ENCONTRO DAS MÃES, PAIS E RESPONSÁVEIS

### Atividade 5.7 – Filhas e filhos satisfazendo necessidades negativamente

Tudo que sua filha e seu filho fazem é na tentativa de satisfazer algumas necessidades básicas. É importante pensar em como podemos ajudar para que satisfaçam de forma positiva.

### AS PESSOAS PRECISAM DE:

#### **Pertencimento**

Precisam sentir que fazem parte, que não estão sozinhas ou sozinhos no mundo.



#### **Diversão**

Ter prazer ou se divertir, inclusive as mães, pais e responsáveis.



#### **Autoconfiança**

Sentir que faz a diferença no mundo, tendo confiança em si e em suas capacidades.



#### **Independência**

Aprender a pensar por si só e tomar suas próprias decisões.



## ENCONTRO DAS 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. Seja o mais específico possível (**exemplos: dividir o banheiro de manhã; pouca diversão em família; escolher um 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 as pessoas envolvidas no problema participem dando opiniões.

Responsável 1: \_\_\_\_\_

Responsável 2: \_\_\_\_\_

Crianças e Adolescentes: \_\_\_\_\_

#### 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 aplicar por uma semana e decidir se está dando certo.

Solução:

\_\_\_\_\_

Data para verificar: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## FRASES DE CONCLUSÃO

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

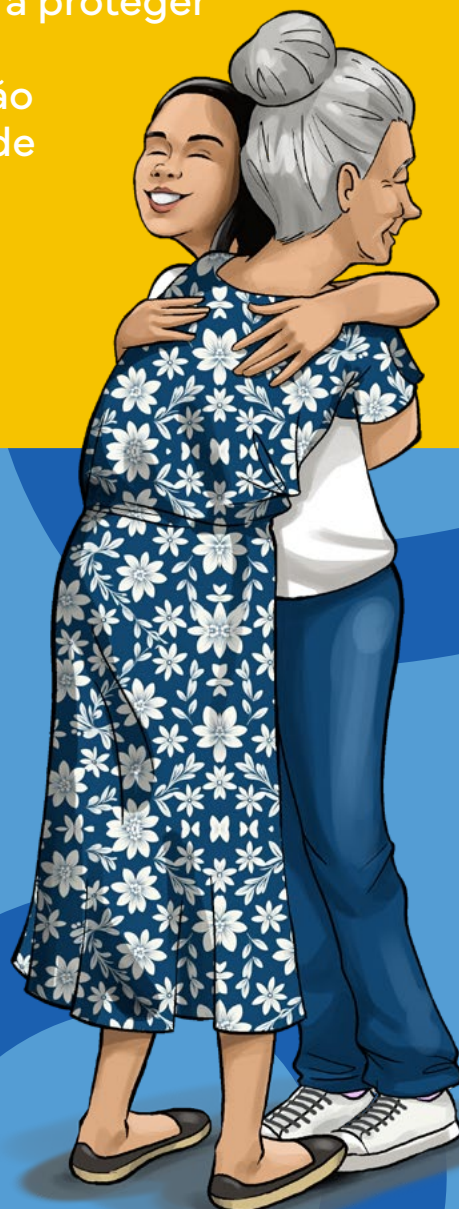


# ENCONTRO 6

## PROTEGER DO USO DE SUBSTÂNCIAS

No encontro 6, vamos aprender estratégias para proteger nossas filhas e filhos do uso de álcool e outras drogas, além de maneiras de fortalecer a relação com a escola, pois este é um importante fator de proteção.

Vamos escrever uma carta para dizer que queremos o melhor para nossas filhas e filhos.



## ENCONTRO DAS MÃES, PAIS E RESPONSÁVEIS

### Atividade 6.3 – Debate sobre quem, o quê, onde e quando

Pesquisas sobre famílias com crianças e adolescentes descobriram que é muito importante as pessoas responsáveis saberem onde suas filhas e filhos estão, o que estão fazendo e ter conhecimento sobre suas amizades.



Quem vai com você?  
O que você vai fazer?  
Onde você vai?  
Quando você volta?

### Atividade 6.4 - Carta para sua filha/filho



Querida ou querido, \_\_\_\_\_

Quando você entrou em minha vida, eu sonhava com você crescendo, você criança, adolescente e já adulto. Estes são alguns dos sonhos que tive para você:

\_\_\_\_\_

Agora que você tem \_\_\_\_\_ anos, tenho orgulho de você porque \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Pensando em tudo que vivenciamos nos encontros da metodologia Famílias Fortes, o que quero para você em sua adolescência é \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Por amar você, eu busco te proteger de riscos que podem surgir e por isso, me preocupo com o uso de álcool, cigarro e outras drogas durante sua adolescência, além de outras situações de risco, como por exemplo, violências, infecções sexualmente transmissíveis e gravidez precoce. Tenho medo de você se envolver com álcool e outras drogas e seus sonhos e desejos acabarem sendo comprometidos e não chegarem a se realizar. Então, quero te lembrar algumas formas que o uso de álcool e outras drogas podem te afastar dos seus objetivos futuros:

\_\_\_\_\_

Como te amo e me preocupo muito com você e com o que pode acontecer ao longo da sua vida, preciso te dizer quais são os valores da nossa família e os comportamentos que espero de você agora e no futuro em relação ao uso de álcool e outras drogas:

\_\_\_\_\_

Confio que você seguirá essas regras. Mas, se você beber ou usar drogas, lembre-se que você irá se expor a riscos e vamos aplicar consequências. Vamos decidir quais são as consequências no momento certo, mas você precisa saber que vai perder algumas recompensas importantes.

Eu amo você e vou fazer tudo o que estiver ao meu alcance para ajudar a alcançar seus objetivos e sonhos.

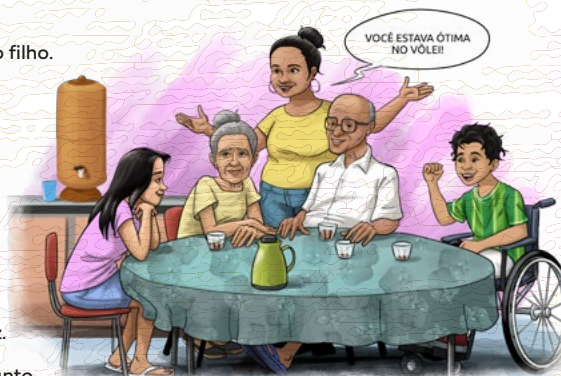
Com amor, \_\_\_\_\_

## Atividade 6.5 e 6.6 – Ferramentas e habilidades para cuidar das filhas e filhos

Ao longo dos encontros da metodologia, aprendemos diversas ferramentas para proteger nossas filhas e nossos filhos do uso de álcool e outras drogas. Todas elas são ferramentas para demonstrar amor e definir limites e nos ajudam a ter um bom relacionamento em nossa família.

### FERRAMENTAS E HABILIDADES PARA CUIDAR DAS FILHAS E FILHOS

- Ter regras em casa.
- Lembrar que sua filha ou filho ainda está em desenvolvimento.
- Usar uma frase que começa com "Eu".
- Compreender o ponto de vista da filha e do filho.
- Dar recompensas extras.
- Usar "Quem, O Quê, Onde, Quando".
- Dizer "não" com firmeza e gentileza.
- Divertir-se com a família.
- Dar uma tarefa de casa de cinco minutos ou outra pequena consequência.
- Elogiar as boas atitudes
- Falar sobre seus sonhos e desejos.
- Ter momentos de família.
- Escutar os sentimentos.
- Controlar o estresse.
- Tirar uma recompensa.
- Apoiar os sonhos da filha e do filho.
- Usar consequências.
- Usar um Sistema de Pontos.
- Pedir um tempo para evitar discussões.
- Sair da sala para se acalmar.
- Evitar brigas.
- Falar uma pessoa de cada vez.
- Resolver problemas em conjunto.
- Pedir ajuda de outra pessoa adulta.



Encontro 6 - Mães, Pais e responsáveis  
Acompanhamento 2 - Mães, Pais e Responsáveis

## ENCONTRO DE FAMÍLIAS


### Atividade 6.3 – Compartilhando habilidades de recusar

A família ganha quando conversam, quando crianças e adolescentes sentem que precisam falar sobre os problemas e quando as mães, pais e responsáveis ouvem e ajudam a descobrir como lidar com situações difíceis.

## 7 ETAPAS

### 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

## FRASES DE CONCLUSÃO

Uma coisa que aprendi sobre como alcançar sonhos é...



# ENCONTRO 7

## AJUDAR E SER AJUDADO

No encontro 7, aprenderemos que todas as pessoas precisam de ajuda de vez em quando e, por isso, podemos tanto ajudar quanto pedir ajuda em situações difíceis.

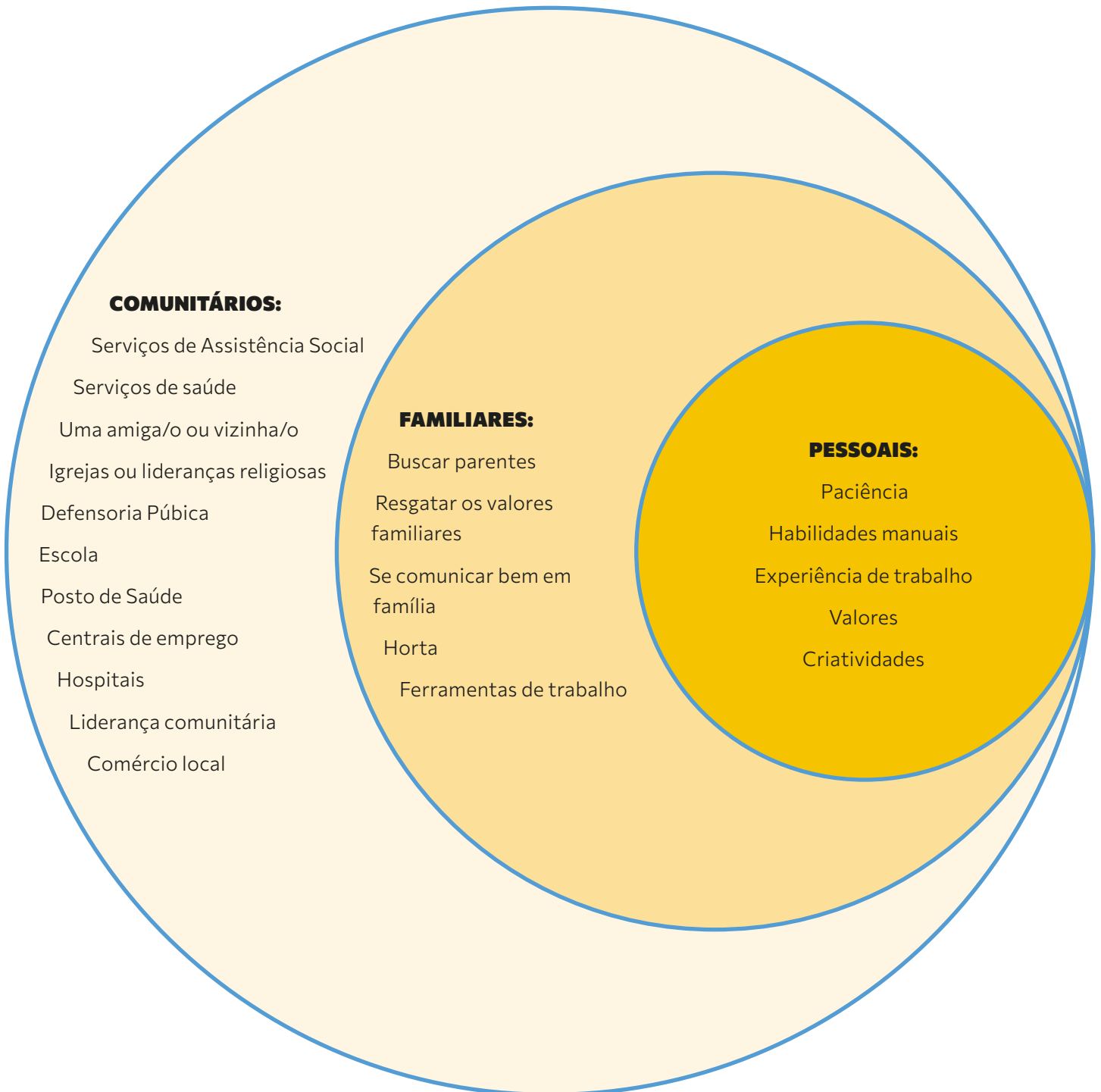
Pensaremos em quais ferramentas nós temos para lidar com os problemas.



## ENCONTRO DAS MÃES, PAIS E RESPONSÁVEIS

### Atividade 7.2 – Dando às famílias a ajuda que precisam

Para lidar com uma situação difícil e resolvê-la, precisamos de várias ferramentas. Podemos usar habilidades, valores ou bens materiais nossos e de nossa família, bem como recursos em nossa comunidade, como pessoas e lugares.





**Atividade 7.5 - Carta à filha/ filho****Carta à filha/ filho**

Querida/Querido \_\_\_\_\_

Estou feliz que tenhamos vindo para os encontros da metodologia Famílias Fortes. Mais que isso, estou feliz por ter passado algum tempo com você.

Aprendi mais coisas novas sobre você, como \_\_\_\_\_

Eu posso ver que você está realmente crescendo, não só fisicamente, mas também \_\_\_\_\_

Existem muitas coisas que gosto em você desde que era pequena/pequeno como \_\_\_\_\_

Mas agora que você já é (quase) adolescente existem coisas novas também que tenho orgulho, como \_\_\_\_\_

Estou feliz que estejamos aprendendo a trabalhar em conjunto para resolver os problemas entre você e eu, como \_\_\_\_\_

Às vezes é difícil ver seu ponto de vista, mas estou tentando aprender e espero que você ouça meu ponto de vista também. Quando você tiver um problema em casa, na escola ou com as amizades, espero que você venha conversar comigo. Vou tentar ouvir com atenção e não dar sermão, mas ficar do seu lado e lhe ajudar. Quero muito passar mais tempo com você.

Amo você e sempre amarei.

Com Amor, \_\_\_\_\_



Famílias fortes ajudam outras quando podem  
e pedem ajuda quando necessário.



## FRASES DE CONCLUSÃO

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

## LIDAR COM ESTRESSE

No encontro 1, falaremos sobre o que está dando certo em casa e discutiremos, para lembrar, quais ferramentas e habilidades podemos usar para solucionar problemas. Também vamos identificar estresses e maneiras saudáveis de lidar com eles, além de descobrir formas de evitar brigas com as filhas e os filhos.



## ENCONTRO DE MÃES, PAIS E RESPONSÁVEIS

### Atividade 1.2 - Estresse de responsáveis

Sugestões de maneiras para aliviar o estresse



Beber água



Ficar só



Brincar com animal de estimação



Manter o bom humor



Conversar com amigas e amigos



Tomar um banho



Meditar/Orar



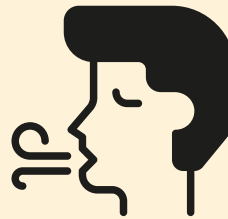
Ouvir música



Dar uma volta



Observar a natureza



Respirar fundo



Ter um lazer



Desabafar



Ler



Exercitar-se



Ver vídeos

### Atividade 1.4 – Em vez de brigar

Quando estamos sob muito estresse, torna-se mais difícil mantermos a calma com as filhas e filhos, especialmente quando ficam respondendo de forma grosseira. Mas, brigar nunca ajuda, pois enfraquece os limites que estamos colocando e atrapalha a relação amorosa que estamos construindo. Pode ajudar se aprendermos maneiras saudáveis de evitar brigas.

#### **EM VEZ DE BRIGAR...**

“Mas...”

“A regra é...”

“Independentemente disso...”

“Não vou discutir com você.”

“Avise que vai sair para a situação acalmar.”

## 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.

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

## Atividade 1.4 – Amizade

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

### Responsáveis Entrevistam Crianças e Adolescentes Sobre Amizades:

- O que você mais gosta em sua melhor amiga ou amigo?
- O que vocês mais gostam de fazer em conjunto?
- Você já se decepcionou com uma amiga ou amigo?
- Alguma amiga ou amigo já ajudou de verdade?
- Que sonho você gostaria de realizar junto com sua amiga ou amigo?



## FRASES DE CONCLUSÃO

**Cada pessoa diz:**  
**“Uma estratégia que eu uso para aliviar o estresse é...”**



# ENCONTRO DE ACOMPANHAMENTO 2

## COMUNICAR QUANDO NÃO CONCORDA

No encontro 2, aprenderemos a nos comunicar usando a Técnica do Falante-ouvinte e a evitar brigas quando não concordamos com o ponto de vista da outra pessoa.



## ENCONTRO DOS RESPONSÁVEIS

### Revisão da prática em casa

#### EM VEZ DE BRIGAR...

“Mas...”

“A regra é...”

“Independentemente disso...”

“Não vou discutir com você.”

“Avisar que vai sair para a situação acalmar.”

#### Atividade 2.3 – Praticando a Técnica Falante-Ouvinte

As mães, pais e responsáveis podem aprender maneiras de se comunicar e resolver problemas em conjunto, o que será melhor para a família. O primeiro passo é reconhecer quando as coisas estão se transformando em uma briga e dar um tempo. É natural discordar, pois cada pessoa acha que sua maneira de lidar com a situação é a melhor. Vamos ver o que podemos fazer para conseguirmos conversar calmamente.

## LIDANDO COM DISCÓRDIAS

Peça um tempo para acalmar

Use a técnica Falante- Ouvinte:

Quem fala tem a palavra e é breve.  
Quem ouve presta atenção e não interrompe.  
Quem ouve resume o que foi falado.  
Quem fala e quem ouve se revezam.

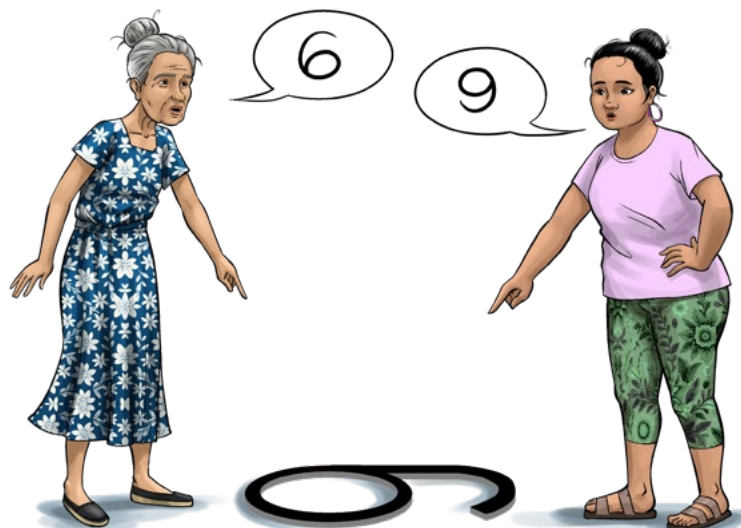


## ENCONTRO DE FAMÍLIAS

### 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



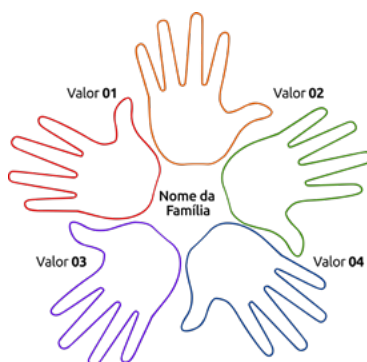
Usar os momentos de famílias



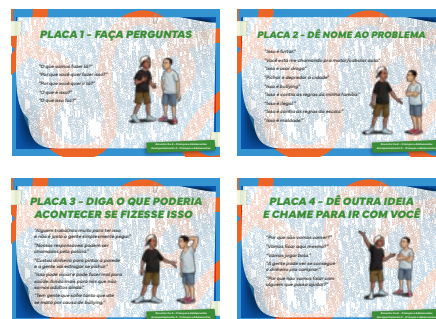
Resolver problemas em conjunto



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

## REVISAR AS HABILIDADES DE AMOR E LIMITES

No encontro 3, vamos jogar bingo para relembrar as ferramentas e habilidades que aprendemos ao longo do tempo e escreveremos elogios para nossas filhas e filhos.



## ENCONTRO DE MÃES, PAIS E RESPONSÁVEIS

### Atividade 3.3 – Bingo

Vamos ver quais ferramentas e habilidades temos conseguido usar e quais ainda podemos desenvolver.

Ter regras em casa	Lembrar que a criança / adolescente está em desenvolvimento	Usar uma frase que começa com “Eu”	Compreender o ponto de vista da filha / filho	Dar recompensas extras
Usar "Quem? O quê? Onde? Quando?"	Dizer “não” com firmeza e gentileza	Divertir-se com a família	Usar uma tarefa da casa de 5 minutos ou utilizar uma pequena consequência	Elogiar as boas atitudes
Falar sobre sonhos e desejos	Ter momentos de família	<b>LIVRE</b>	Escutar os sentimentos	Controlar o estresse
Tirar uma recompensa	Apoiar os objetivos da filha / filho	Usar consequências	Usar um sistema de pontos	Pedir um tempo para evitar discussões
Sair da sala para se acalmar	Evitar brigas	Falar uma pessoa de cada vez	Resolver problemas juntos	Pedir ajuda de outra pessoa adulta

### Atividade 3.4 – Habilidades a praticar

1. Frases que começam com "EU"  
(Eu fico... quando você... porque... quero que você...)
2. Quem? O quê? Onde? Quando?
3. "Você deve estar se sentindo..."
4. Dê ou retire uma recompensa
5. Dê uma pequena consequência (tarefa de 5 minutos ou outra que a família decidir).
6. Diga algo para divertirem-se juntas e juntos

### **RESPONSÁVEIS FAZEM A DIFERENÇA**

Vou continuar sendo uma influência importante na vida de minha filha ou filho à medida que cresce.

## ENCONTRO DE FAMÍLIAS

### Atividade 3.2 - Discutindo as máscaras da filha e do filho

Olhe qual é o sentimento de dentro da máscara e converse com sua filha ou filho:

- “O que fez você escolher este sentimento?”
- “Quando você se sentiu assim?”
- “Achei que fosse sua máscara porque...”

### FRASES DE CONCLUSÃO

**Cada pessoa diz:**  
**"Trabalhar em família nos ajuda quando..."**



# ENCONTRO DE ACOMPANHAMENTO 4

## REVER COMO AJUDAR COM A PRESSÃO DAS AMIZADES

No encontro 4, veremos como conversar com nossas filhas e nossos filhos usando a Técnica do Falante-Ouvinte. Também vamos rever como ajudar nossas filhas e filhos a lidarem com a pressão das amigas e falaremos sobre a necessidade de buscar ajuda em momentos difíceis.



## ENCONTRO DAS MÃES, PAIS E RESPONSÁVEIS

### Atividade 4.1 – Usando a Técnica Falante-Ouvinte com sua filha ou filho

#### TÉCNICA FALANTE-OUVINTE

1. Quem fala tem a palavra e é breve;
2. Quem ouve presta atenção e não interrompe;
3. Quem ouve resume o que foi falado;
4. Quem fala e quem ouve se revezam.



## Atividade 4.2 – Ajudando sua filha ou filho a resistir à pressão das amigas


É difícil para filhas e filhos resistirem à pressão das amigas e é importante que responsáveis ajudem a lembrar das etapas que aprenderam. As crianças e adolescentes que participaram dos encontros da metodologia Famílias Fortes conseguem resistir muito melhor à pressão das amigas e ficar longe de problemas.

### Etapas para resistir à pressão das amigas

- Pergunte: para que sua filha/filho saiba com certeza o que a amiga/amigo está tentando fazer.
- Dê nome ao problema: ajuda a criança/adolescente a ver a seriedade do que é sugerindo.
- Diga o que pode acontecer: é importante para convencer a outra criança/adolescente a desistir.
- Dê outra ideia e chame para ir com você: significa dizer outra coisa que poderiam fazer e convidar a criança/adolescente para fazer outra coisa.
- Se tranquilize e diga: “Amiga/o, me escuta! ”: significa não ficar com raiva e aborrecida/o com outra pessoa, mas sim fazer a criança ou adolescente prestar atenção ao ser chamada pelo nome e fazer a outra pessoa parar de discutir.
- Repita as etapas de 1 a 4: serve para deixar evidente a opinião de sua filha/filho.
- Saia para fazer o que você sugeriu: significa que sua filha/filho sabe o que quer e está tomando boas decisões, se afastando do problema.

### 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

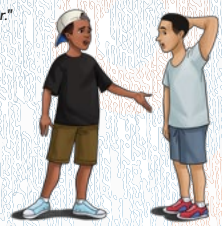
"Isso é furto."  
 "Você está me chamando pra matar/cabular aula."  
 "Isso é usar droga."  
 "Pichar é depredar a cidade"  
 "Isso é bullying"  
 "Isso é contra as regras da minha família."  
 "Isso é ilegal."  
 "Isso é contra as regras da escola."  
 "Isso é maldade."



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."



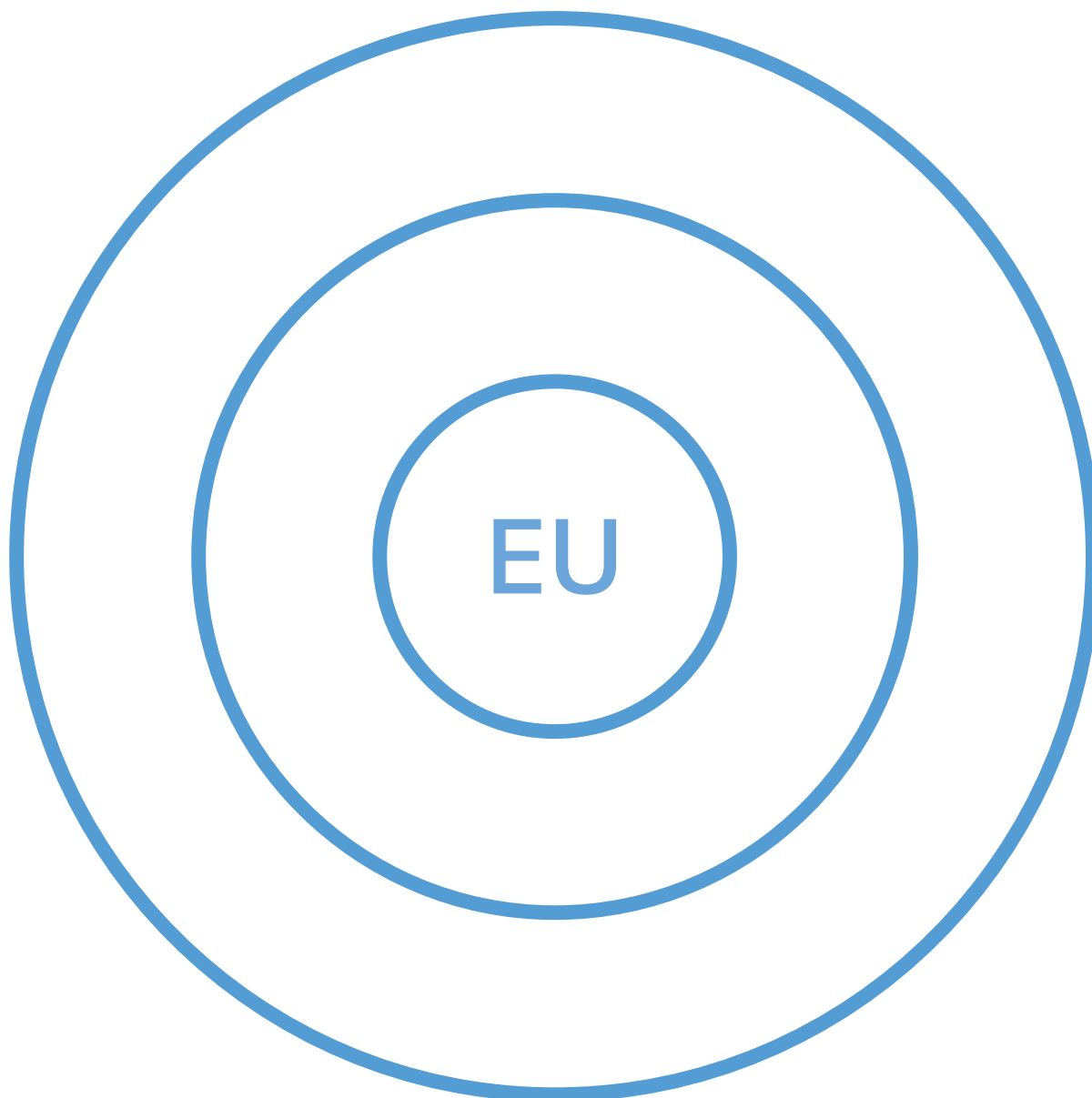
Encontro 6 - Crianças e Adolescentes  
Acompanhamento 4 - Crianças e Adolescentes

#### Atividade 4.4 – Obtendo apoio na criação de filhas e filhos

Não é nada fácil ser responsável por alguém e é muito importante ter apoio e apoiar as pessoas nesta tarefa. Cada pessoa busca um tipo de apoio para lidar com as situações do dia a dia.

Apoios que ajudam mães, pais e responsáveis a lidarem bem com suas filhas e seus filhos:

- Grupos ou instituições que reforçam os valores que você quer que suas filhas e seus filhos tenham;
- grupos que forneçam atividades seguras e adequadas para filhas e filhos;
- alguém que ouve quando você tem problemas com sua filha ou com seu filho;
- ouvir o que deu certo para outras mães, pais e responsáveis;
- buscar ajuda ou aconselhamento de um profissional.





**TODAS AS PESSOAS  
PRECISAM DE APOIO**

**"É PRECISO UMA  
COMUNIDADE INTEIRA PARA  
CRIAR UMA CRIANÇA."**

Provérbio africano



## ENCONTRO DAS FAMÍLIAS

### Atividade 4.3 – Fortalecendo nossas famílias

Todas as famílias são fortes. Talvez algumas famílias sejam boas em dizer quando estão aborrecidas ou se em divertirem juntas. Talvez sejam boas em resolver problemas juntas ou talvez sua família ajude familiares mais velho 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 nossa 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



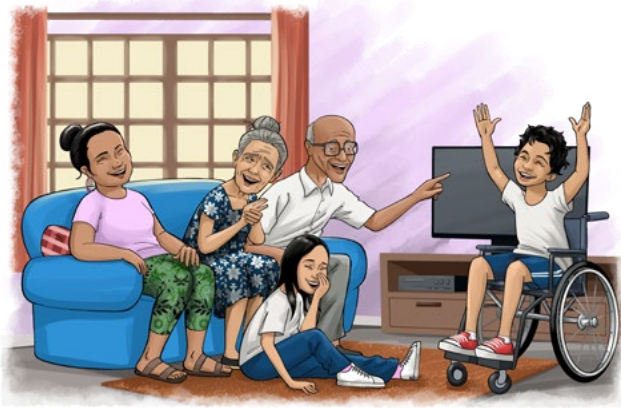
Respeitar crenças espirituais



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!



# SISTEMA DE PONTOS

Semana	Comportamento esperado	Valor	Pontos para ganhar recompensa	Recompensa	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Total
08 a 14/07	Fazer dever de casa	1	5	15 minutos a mais no jogo de futebol								

Modelo para fazer cópias