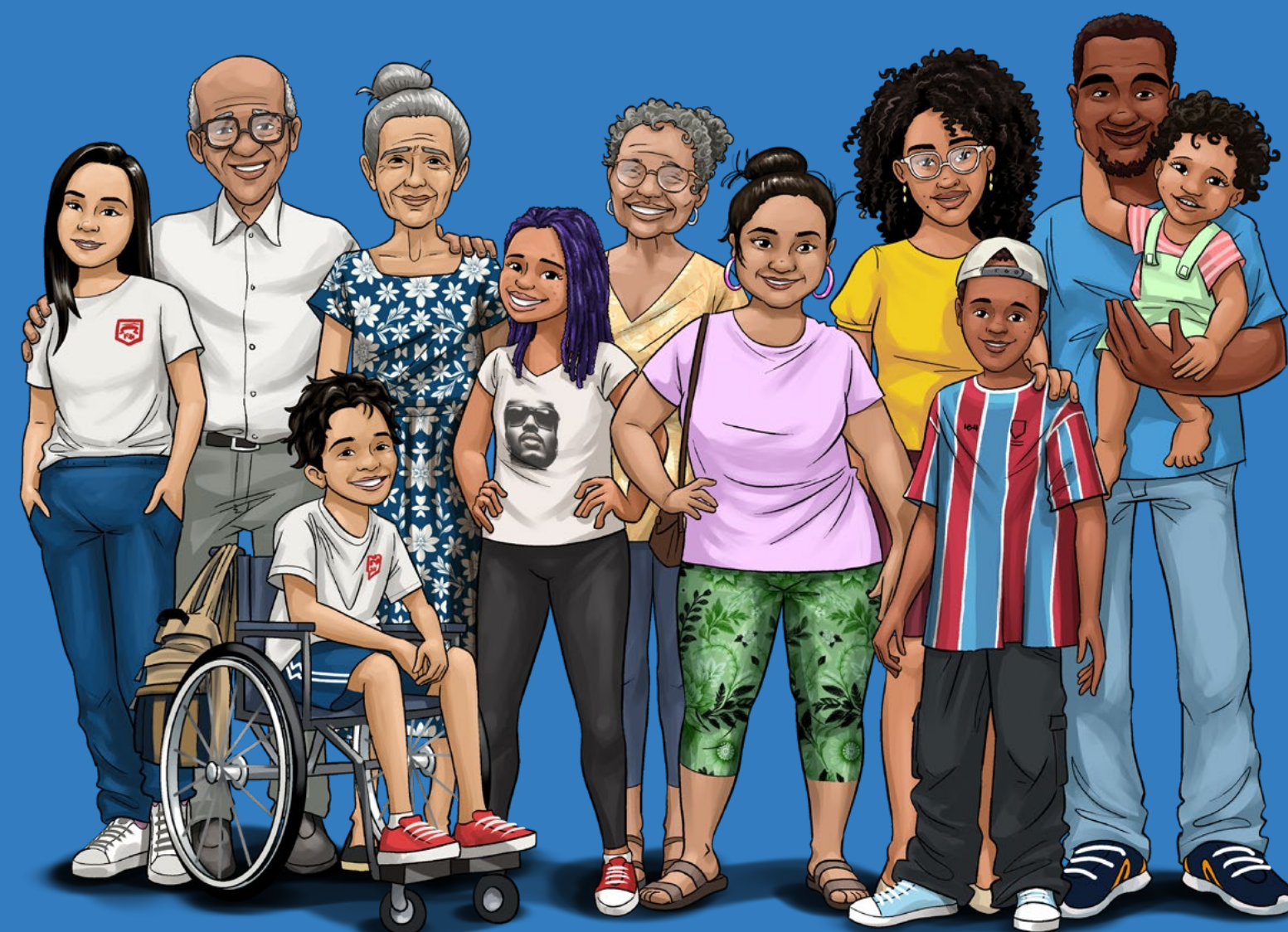


FAMÍLIAS FORTES

3ª edição



Guia Mães, Pais e Responsáveis



SECRETARIA NACIONAL DE
POLÍTICAS SOBRE DROGAS
E GESTÃO DE ATIVOS

MINISTÉRIO DA
JUSTIÇA E
SEGURANÇA PÚBLICA



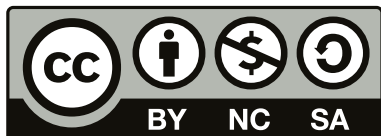
Mães, Pais e Responsáveis



SECRETARIA NACIONAL DE
**POLÍTICAS SOBRE DROGAS
E GESTÃO DE ATIVOS**

MINISTÉRIO DA
**JUSTIÇA E
SEGURANÇA PÚBLICA**





Guia dos Encontros de Mães, Pais e Responsáveis - Famílias Fortes 3ª edição do Ministério da Justiça e Segurança Pública e Fundação Oswaldo Cruz é disponibilizada 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

G943 [Guia dos encontros de famílias : 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.

99 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 978-85-5506-198-1

ISBN impresso 978-85-5506-199-8

1. Drogas, política de prevenção, 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

GUIA DOS ENCONTROS DE MÃES, PAIS E RESPONSÁVEIS - Famílias Fortes 3ª edição

Elaboração de texto:
Departamento de Serviço Social da Oxford brookes University, Reino Unido

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

INTRODUÇÃO	6
Metodologia Famílias Fortes	6
Histórico da Metodologia Famílias fortes	6
Objetivos da Metodologia	7
Colaboração institucional	7
Teorias de base da Metodologia Famílias Fortes	8
Tabela 1 - Modelos e Teorias de base da Famílias Fortes	9
Diretrizes Internacionais e Evidências Científicas	10
Implementação da Famílias Fortes	11
Estrutura da Metodologia	11
Estratégias Pedagógicas	11
Tabela 2 - Fatores de risco e proteção abordados por encontro da Metodologia Famílias Fortes (Molgaard, Spoth, & Redmond, 2000)	12
Aplicação da Metodologia Famílias Fortes	13
Estrutura e Logística dos Encontros	13
Orientações para a Facilitação dos Encontros	14
Composição dos Grupos e Convite às Famílias	15
Elementos Centrais da Metodologia Famílias Fortes	16
Resultados da Implementação da Metodologia Famílias Fortes	16
Resultados Esperados e Impactos	16
Evidências de Impacto	17
Síntese dos Resultados	17
Considerações Finais	18
Referências	19
Dicas para a Equipe de Facilitação	20
Anexo I - Termo de Autorização de Imagem	21
Anexo II - Lista de Frequência	22

ENCONTROS REGULARES

Encontro 1 - Mães, pais e responsáveis - Amor e limites	24
Encontro 2 - Mães, pais e responsáveis - As regras da nossa casa	44
Encontro 3 - Mães, pais e responsáveis - Incentivar boas atitudes	60
Encontro 4 - Mães, pais e responsáveis - Usar consequências	80
Encontro 5 - Mães, pais e responsáveis - Construir pontes	96
Encontro 6 - Mães, pais e responsáveis - Proteger do uso de substâncias	116
Encontro 7 - Mães, pais e responsáveis - Ajudar e ser ajudado	136

ENCONTROS DE ACOMPANHAMENTO

Acompanhamento 1 - Mães, pais e responsáveis - Lidar com estresse	146
Acompanhamento 2 - Mães, pais e responsáveis - Comunicar quando não concorda	156
Acompanhamento 3 - Mães, pais e responsáveis - Revisar as habilidades de amor e limites	166
Acompanhamento 4 - Mães, pais e responsáveis - Rever como ajudar com a pressão das amizades	174

INTRODUÇÃO

A Metodologia Famílias Fortes, originalmente denominado “Strengthening Families Program” (SFP-UK 10-14), foi desenvolvido pela Escola de Saúde e Assistência Social da Oxford Brookes University, no Reino Unido. Sua concepção inicial foi baseada em estudos científicos robustos conduzidos em Iowa, nos Estados Unidos, que avaliaram a eficácia da metodologia na promoção de vínculos familiares saudáveis e na prevenção de comportamentos de risco entre adolescentes e seus responsáveis. Desde seu desenvolvimento inicial, a metodologia se consolidou como uma intervenção preventiva baseada em evidências, amplamente aplicada e adaptada em diferentes contextos culturais ao redor do mundo.

METODOLOGIA FAMÍLIAS FORTES

Histórico da Metodologia

A Metodologia Famílias Fortes foi inicialmente aplicada nos Estados Unidos, em um estudo pioneiro que avaliou sua eficácia na promoção de práticas parentais positivas e na prevenção de comportamentos de risco, como o uso de substâncias entre adolescentes. Este estudo envolveu a aplicação da metodologia em diversas comunidades, demonstrando resultados promissores na melhoria da comunicação familiar, fortalecimento de vínculos afetivos e redução de comportamentos problemáticos.

Posteriormente, a metodologia foi adaptada e implementada em diversos países, incluindo Reino Unido, Polônia, Itália, Suécia e Brasil. No Brasil, a Metodologia teve sua aplicação inicial em 2013, com um pré-piloto envolvendo 57 famílias em seis territórios do Distrito Federal. Essa experiência inicial foi essencial para a realização de adaptações culturais que visavam ajustar o conteúdo da metodologia às características específicas do contexto brasileiro, como diferenças linguísticas, valores culturais e práticas parentais locais.

Em 2015, a Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas (SENAD), em parceria com a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) e o Escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crime (UNODC), passou a implementar formalmente a metodologia Famílias Fortes em diferentes regiões do país. Essa implementação foi acompanhada de sucessivas revisões e adaptações metodológicas para garantir que o conteúdo da metodologia permanecesse relevante, acessível e eficaz em promover mudanças positivas nos comportamentos e relacionamentos familiares. Além disso, o processo de implementação foi pautado por rigorosos métodos de avaliação de impacto e eficácia, permitindo um acompanhamento contínuo dos resultados alcançados.

A versão mais recente da Metodologia Famílias Fortes, lançada em 2024, incorpora atualizações substanciais baseadas em evidências científicas nacionais e internacionais. Essas atualizações buscam garantir que a metodologia se

mantenha alinhada às melhores práticas em prevenção de comportamentos de risco e fortalecimento de vínculos familiares, promovendo o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes e suas famílias. Também foram realizadas revisões para assegurar que a metodologia continue sendo adequada às necessidades específicas do contexto brasileiro e às diretrizes estabelecidas por órgãos internacionais como o UNODC.

Objetivos da Metodologia

A Metodologia Famílias Fortes é estruturada com base em objetivos claros e mensuráveis que visam promover o bem-estar das famílias e reduzir comportamentos de risco entre crianças e adolescentes. Os principais objetivos incluem:

- 1. Fortalecimento dos vínculos familiares:** Promover a coesão familiar, melhorar a comunicação entre responsáveis e filhas e filhos e fomentar um ambiente de respeito mútuo e apoio emocional.
- 2. Desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais:** Proporcionar a crianças e adolescentes e seus responsáveis estratégias eficazes para lidar com conflitos, resolver problemas e comunicar-se de forma assertiva.
- 3. Prevenção de comportamentos problemáticos:** Reduzir o uso de substâncias psicoativas e outros comportamentos de risco por meio do estabelecimento de regras específicas, reconhecimento positivo e modelagem de comportamentos adequados.
- 4. Promoção de práticas parentais positivas:** Apoiar as mães, pais e responsáveis na adoção de práticas educativas saudáveis que promovam o desenvolvimento emocional e social de crianças e adolescentes.

Colaboração Institucional

A implementação da Metodologia Famílias Fortes no Brasil é marcada por uma estreita colaboração entre diferentes instituições e organizações nacionais e internacionais. A parceria entre a SENAD, Fiocruz e UNODC foi essencial para garantir que a metodologia fosse adequadamente adaptada e implementada em território brasileiro, respeitando as especificidades culturais e sociais do país. Além disso, essa colaboração permitiu que a Metodologia fosse avaliada continuamente, possibilitando a identificação de áreas que necessitavam de melhorias e adaptações.

As diretrizes estabelecidas pelo UNODC, especialmente no que diz respeito à prevenção do uso de substâncias psicoativas e promoção da saúde mental, foram incorporadas à Metodologia Famílias Fortes como pilares fundamentais de sua estrutura. Essa abordagem integrada, fundamentada em evidências científicas,

cas e adaptada às necessidades locais, é essencial para garantir a sustentabilidade e eficácia da Metodologia ao longo do tempo.

Nos próximos tópicos, serão apresentados os fundamentos teóricos que sustentam a Metodologia Famílias Fortes, detalhando as principais teorias e modelos que embasam sua metodologia e as estratégias pedagógicas utilizadas para alcançar os objetivos propostos.

Teorias de base da Metodologia Famílias Fortes

A Metodologia Famílias Fortes é embasada em teorias amplamente reconhecidas que fornecem sustentação teórica e metodológica para suas práticas. Essas teorias foram selecionadas por sua relevância na compreensão dos processos de desenvolvimento familiar e juvenil, assim como na promoção de mudanças comportamentais saudáveis.

1. Modelo Bioecológico de Urie Bronfenbrenner (2005): Este modelo destaca a influência dos múltiplos sistemas que cercam o indivíduo, como o microsistema, mesossistema, exossistema e macrosistema. A Metodologia Famílias Fortes opera principalmente no nível do microsistema (família), promovendo interações positivas que, por sua vez, impactam outros contextos de desenvolvimento do adolescente.

2. Teoria da Aprendizagem Social de Albert Bandura (1977): A aprendizagem social por meio de observação, modelagem e reforço é central na Metodologia. Ao fornecer modelos de interação familiar positiva e estratégias de comunicação assertiva, a Metodologia utiliza esses princípios para promover mudanças comportamentais desejáveis entre pais e filhos.

3. Teoria Cognitivo-Comportamental: Este arcabouço teórico é aplicado por meio do desenvolvimento de habilidades de resolução de problemas, comunicação assertiva e autorregulação emocional, contribuindo para a resiliência de crianças e adolescentes e melhoria das relações familiares.

4. Teoria do Apego de John Bowlby (1969): O estabelecimento de vínculos seguros é essencial para o desenvolvimento saudável. A Metodologia promove práticas parentais que favorecem o apego seguro, essencial para a construção de um ambiente familiar acolhedor.

5. Teoria dos Sistemas Familiares de Murray Bowen (1966): Considera a família como um sistema interdependente onde o comportamento de um membro afeta o todo. A Metodologia promove estratégias para melhorar a coesão e comunicação familiar, mitigando conflitos e promovendo o desenvolvimento saudável.

6. Modelo da Resiliência (Kumpfer & Bluth, 2004): A capacidade de enfrentar adversidades é fortalecida por meio de intervenções que promovem práticas parentais positivas, apoio emocional e coesão familiar.

Tabela 1 - Modelos e Teorias de base da Famílias Fortes

MODELO / TEORIA	PRESSUPOSTOS	IMPLICAÇÕES PARA A METODOLOGIA FAMÍLIAS FORTES
Modelo da Ecologia Social do Uso de Substâncias na Adolescência	São fatores protetivos para o uso de drogas: autocontrole, autoeficácia acadêmica, vínculo familiar, supervisão parental, normas familiares e comunitárias desfavoráveis ao uso de drogas.	A Metodologia Famílias Fortes promove autocontrole e autoeficácia; discute qualidade das amizades; incentiva o estilo parental autoritativo e coesão familiar; promove busca de recursos comunitários.
Modelo da Resiliência	A resiliência é a capacidade de enfrentar adversidades e superá-las, em interação com o meio social.	A Metodologia Famílias Fortes promove fatores protetivos individuais, familiares e comunitários, fortalecendo a resiliência por meio de habilidades emocionais, supervisão parental e lazer conjunto.
Teoria dos Sistemas Familiares	A família é um sistema funcional; o comportamento individual é compreendido em relação ao sistema familiar e social.	A Metodologia Famílias Fortes promove encontros familiares, combinando sessões separadas e conjuntas para pais e filhos, considerando a dinâmica do sistema familiar.
Teoria Cognitiva Social	Os indivíduos aprendem ao observar modelos. A autoeficácia é essencial para a mudança comportamental.	A Metodologia Famílias Fortes utiliza vídeos, dinâmicas e práticas em casa para promover autoeficácia e aprendizado por observação.
Teoria do Apego	O apego seguro é essencial para o desenvolvimento saudável; cuidadores sensíveis promovem apego seguro.	A Metodologia Famílias Fortes promove práticas parentais que visam desenvolver a sensibilidade parental, criando um ambiente seguro e acolhedor.
Teoria Bioecológica	O desenvolvimento é influenciado por sistemas proximais e distais, como família, escola, cultura e políticas públicas.	A Metodologia Famílias Fortes considera contextos sociais e comunitários, promovendo interações positivas no nível familiar e identificando recursos sociais relevantes.
Modelo da Vulnerabilidade Biopsicossocial	Habilidades e recursos familiares podem mitigar o impacto de estressores socioeconômicos e ambientais.	A Metodologia Famílias Fortes promove práticas de resolução de conflitos, comunicação e enfrentamento de situações adversas, fortalecendo a resiliência.
Modelo do Processo Familiar	O estresse econômico parental afeta negativamente o desenvolvimento do adolescente e o funcionamento familiar.	A Metodologia Famílias Fortes incentiva estratégias emancipatórias, formação profissional e busca de recursos comunitários para enfrentar o estresse econômico.

DIRETRIZES INTERNACIONAIS E EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS

As diretrizes internacionais estabelecidas pelo Escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crime (UNODC) apontam para a eficácia de intervenções preventivas fundamentadas em práticas baseadas em evidências. O relatório “International Standards on Drug Use Prevention” (UNODC, 2018) destaca que programas familiares que promovem habilidades parentais, comunicação clara, resolução de conflitos e construção de vínculos afetivos são essenciais na prevenção do uso de substâncias psicoativas entre adolescentes.

Além disso, diversos estudos científicos corroboram a eficácia da Metodologia Famílias Fortes na prevenção de comportamentos de risco e no fortalecimento de vínculos familiares. Evidências recentes mostram que metodologias de intervenção, quando estruturadas adequadamente, geram resultados positivos em diversos aspectos do desenvolvimento de crianças e adolescentes e suas famílias:

1. Fortalecimento dos vínculos familiares e comunicação positiva: Pesquisas indicam que intervenções que promovem habilidades de comunicação e resolução de conflitos na família contribuem significativamente para a prevenção de comportamentos de risco, como uso de substâncias e comportamentos violentos (Guimarães et al., 2015; Schneider et al., 2019). (Guimarães et al., 2015).

2. Redução de fatores de risco à saúde: Uma revisão sistemática sobre programas de intervenção escolar demonstrou que ações integradas, como atividades físicas e educação nutricional, apresentam efeitos positivos na redução de fatores de risco relacionados à saúde entre adolescentes (Guimarães et al., 2015). (Guimarães et al., 2015).

3. Prevenção de comportamentos de risco associados ao uso de substâncias: Estudos apontam que a prevenção de uso de substâncias entre adolescentes está fortemente associada a programas que promovem o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e a construção de vínculos afetivos sólidos com seus responsáveis (Paixão et al., 2020). (Paixão et al., 2020).

4. Desenvolvimento de resiliência e habilidades de enfrentamento: metodologias preventivas como a Famílias Fortes buscam não apenas a prevenção de comportamentos de risco, mas também o fortalecimento de habilidades de enfrentamento e resiliência, essenciais para o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes (Schneider et al., 2019). (Schneider et al., 2019).

Essas evidências demonstram que a Metodologia Famílias Fortes está alinhada com as melhores práticas internacionais de prevenção e promoção da saúde mental e física de crianças e adolescentes e suas famílias. O uso de abordagens baseadas em evidências permite que a iniciativa seja constantemente aprimorada, garantindo sua eficácia e relevância.

IMPLEMENTAÇÃO DA FAMÍLIAS FORTES

A Metodologia Famílias Fortes é estruturada como uma intervenção preventiva baseada em sessões semanais que envolvem crianças e adolescentes (entre 10 e 14 anos) e seus responsáveis, promovendo a coesão familiar, o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e a prevenção de comportamentos de risco. A metodologia foi desenhada para ser prática, acessível e aplicável a diferentes contextos culturais, sendo sistematicamente adaptada para atender às necessidades locais, especialmente no Brasil.

Estrutura da Metodologia

A Metodologia é composta por sete encontros principais e quatro de acompanhamento, realizadas semanalmente, com duração média de duas horas cada. Cada encontro é dividido em três partes:

- 1. Encontro de Mães, Pais e Responsáveis:** Durante aproximadamente 60 minutos, as mães, pais e responsáveis participam de atividades focadas em fortalecer as práticas parentais positivas, aprimorar a comunicação familiar e desenvolver habilidades de resolução de problemas. Os temas abordados incluem o estabelecimento de regras claras, reconhecimento positivo, uso apropriado da disciplina e promoção de um ambiente seguro e acolhedor.
- 2. Encontros de Crianças e Adolescentes:** Simultaneamente, as crianças e adolescentes participam de atividades voltadas para o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais, tais como empatia, assertividade, manejo de emoções e resolução de conflitos. Essas habilidades são essenciais para a prevenção de comportamentos de risco e promoção de saúde mental.
- 3. Encontro de Famílias:** Após os encontros separados, famílias se reúnem para atividades em grupo que promovem a comunicação aberta, o fortalecimento de vínculos afetivos e a prática conjunta das habilidades aprendidas. Esse momento é crucial para integrar os aprendizados de mãe, pais, responsáveis e crianças e adolescentes e para promover o diálogo positivo.

Estratégias Pedagógicas

A Metodologia utiliza uma abordagem **multimodal**, combinando diferentes estratégias pedagógicas para garantir um aprendizado efetivo:

- **Vídeos:** Apresentados no início de cada encontro, os vídeos ilustram situações cotidianas que facilitam a compreensão de conceitos e técnicas a serem desenvolvidas.

- **Dinâmicas de grupo:** Atividades interativas que promovem o aprendizado ativo, estimulam o pensamento crítico e a reflexão sobre comportamentos e atitudes.
- **Discussões orientadas:** Equipe de facilitação guiam debates que permitem a troca de experiências e a identificação de alternativas construtivas para enfrentar desafios comuns.
- **Atividades práticas:** Oportunidades para responsáveis, crianças e adolescentes aplicarem as habilidades aprendidas em situações simuladas, permitindo o aprimoramento progressivo.

Na Tabela seguinte, apresentam-se os Fatores de Risco e Proteção contemplados por cada Encontro da Metodologia.

Tabela 2 - Fatores de risco e proteção abordados por encontro da Metodologia Famílias Fortes (Molgaard, Spoth, & Redmond, 2000).

ENCONTRO	FATORES DE PROTEÇÃO	FATORES DE RISCO
Encontro 1	Orientações positivas para o futuro; Estabelecimento de metas e planejamento; Envolvimento familiar como apoio	Comportamento exigente, severo ou de rejeição; Habilidades de comunicação pobres.
Encontro 2	Expectativas parentais apropriadas à idade das filhas e filhos; Afeto positivo entre pais e filhos; Empatia pelas mães, pais e responsáveis;	Disciplina severa e inadequada; Vínculo fraco entre responsáveis e filhas e filhos
Encontro 3	Habilidades de manejo das emoções; Coesão familiar.	Disciplina inconsistente, inapropriada, severa ou rígida; Má comunicação das regras; Comportamento agressivo ou retraído de crianças e adolescentes.
Encontro 4	Habilidades de reflexão das crianças e adolescentes; Empatia pelas mães, pais e responsáveis; Valores familiares pró-sociais.	Monitoramento parental fraco; Disciplina inconsistente, inapropriada, fraca ou severa, ou rígida; Comportamento antissocial de crianças e adolescentes
Encontro 5	Ambiente familiar coeso e de apoio; Disciplina consistente; Envolvimento familiar significativo; Comunicação familiar empática; Habilidades sociais; Habilidades de recusa dos pares.	Estilo parental severo, rígido ou indulgente; Conflitos familiares; Influência negativa dos pares.

Encontro 6	Afeto positivo entre responsáveis e filhas e filhos; Expectativas parentais claras acerca do uso de substâncias; Habilidades sociais; Habilidades de recusa dos pares.	Mau desempenho escolar; Influência negativa dos pares.
Encontro 7	Afeto positivo entre responsáveis e filhas e filhos; Reforço de habilidades de redução de riscos abordados na metodologia; Reforço de fatores de proteção e pontos fortes das crianças e adolescentes.	Dificuldade de manejo de estresse na pessoa adulta; Habilidades sociais fracas nas crianças e adolescentes.
Encontro de Acompanhamento 1	Habilidades de interação pró-social entre pares; Habilidades efetivas de enfrentamento de estresse.	Habilidades ineficazes de manejo de conflitos; Dificuldade de manejo de estresse no adulto.
Encontro de Acompanhamento 2	Habilidades de resolução de conflitos; Interação marital positiva.	Conflito entre pares; Interações familiares hostis e agressivas.
Encontro de Acompanhamento 3	Ambiente familiar coeso e de apoio; Empatia pelas mães, pais e responsáveis; Disciplina consistente.	Disciplina inapropriada e severa; Vínculo fraco entre responsáveis e filhas e filhos; Má comunicação das regras.
Encontro de Acompanhamento 4	Interação positiva entre o casal; Coesão familiar; Habilidades de recusa dos pares.	Habilidades ineficazes de manejo de conflitos; Influência negativa de pares; Expectativas parentais inapropriadas.

APLICAÇÃO DA METODOLOGIA FAMÍLIAS FORTES

Estrutura e Logística dos Encontros

A Metodologia Famílias Fortes consiste em sete encontros semanais de duas horas cada, seguidos por quatro encontros de acompanhamento que podem ocorrer entre um e seis meses após o último encontro regular. Cada encontro é dividido em dois momentos:

- **Primeira hora:** Grupos separados para responsáveis e crianças e adolescentes, em salas distintas.
- **Segunda hora:** Encontro conjunto, onde famílias participam de atividades em grupo.

Os encontros incluem atividades interativas, vídeos, dinâmicas de grupo e discussões orientadas. Também são oferecidos materiais de apoio, como o Ca-

dermo de Atividades, e a equipe do território é treinada para promover um ambiente acolhedor e seguro.

Orientações para a Facilitação dos Encontros

Garantir a fidelidade na aplicação da metodologia envolve o domínio técnico dos conteúdos, além do compromisso com a criação de experiências afetivas, seguras e acolhedoras. Essa é a razão pela qual valorizamos profundamente o papel das/os facilitadoras/es: vocês não apenas conduzem atividades, mas criam condições de aprendizagem relacional e suporte emocional, possibilitando transformações reais.

Habilidades Sociais Educativas (HSE) são “ações intencionais voltadas para a promoção do desenvolvimento e da aprendizagem do outro, em situação formal ou informal” (Del Prette & Del Prette, 2008), ou seja, são habilidades utilizadas por professores, educadores, palestrantes ou qualquer pessoa em posição de facilitação de processos de aprendizagem. Na Metodologia Famílias Fortes, as pesquisas indicaram que essas habilidades são fundamentais para o êxito dos encontros e potencializam os resultados para as famílias (Murta et al., 2018). Com base nesses fundamentos, é imprescindível que a atuação da equipe de facilitação traduza a teoria em prática viva e significativa através dos pilares:

- Empatia e manejo de grupos.
- Organização, pontualidade e planejamento.
- Responsabilidade e comprometimento com as famílias.
- Proatividade, flexibilidade e comunicação assertiva.
- Sensibilidade cultural e social para compreender e respeitar a diversidade.
- Habilidade para conduzir dinâmicas de forma objetiva e envolvente.
- Liderança e criatividade para manter os participantes engajados.
- Mediação de conflitos e capacidade de resolução de problemas.
- Ética, sigilo e respeito à diversidade cultural e social das famílias.

Para isso, foi reunido abaixo um conjunto de habilidades, com base nas classes e subclasses desenvolvidas em 2002 e 2008 por Del Prette e Del Prette, que visam apoiar a condução qualificada dos encontros. Utilize os tópicos abaixo para autorreflexão ao se preparar para um encontro e após o término dele.

- **Preparei-me previamente: estudei os objetivos e elementos da metodologia antes de cada encontro.**
- **Senti-me segura(o) para conduzir: conhecia bem o conteúdo, pratiquei os fechamentos e estive pronta(o) para manejar o grupo.**
- **Acolhi as pessoas participantes: cumprimentei, demonstrei interesse genuíno, chamei pelo nome e valorizei a presença de cada pessoa.**
- **Segui uma sequência lógica: organizei a condução para alcançar os objetivos das atividades com linguagem acessível.**

- Utilizei bem o ambiente e os materiais: configurei a sala de forma funcional, movimente-me conforme necessário e posicionei adequadamente os equipamentos.
- Usei os vídeos/áudios de forma adequada: segui o roteiro sem pular etapas ou interromper indevidamente os recursos.
- Gerenciei bem o tempo: cumpri o horário previsto, mantendo um fluxo coerente entre as atividades.
- Fiz e retomei combinados com o grupo: estabeleci regras de convivência e as relembrei quando necessário.
- Estimulei interações respeitosas: promovi trocas entre as pessoas participantes, incentivei o respeito e utilizei linguagem corporal (olhar, gestos, postura) para fortalecer a comunicação.
- Lidei com situações desafiadoras com assertividade: intervim em comportamentos inadequados de forma respeitosa e firme.
- Estimulei a participação e o progresso individual: chamei pelo nome, incentivei, elogiei, demonstrei empatia e ofereci considerações positivas.
- Mantive o engajamento e a motivação do grupo: conectei-me emocionalmente com o grupo e estabeleci uma energia positiva durante as atividades.
- Trabalhei em equipe de forma colaborativa: respeitei a fala das/os colegas, complementei quando necessário, apoiei e contribuí para o engajamento do grupo.
- Busquei soluções diante de imprevistos: estive pronta/o para lidar com situações, como falta de luz, ausência de materiais ou participantes.
- Avaliei minha atuação: ao final de cada encontro, refleti sobre o que poderia ser feito de forma diferente para melhorar nos próximos.

Composição dos Grupos e Convite às Família

A formação dos grupos é uma etapa fundamental para o bom andamento da metodologia. A seleção cuidadosa das famílias contribui para a participação contínua e para a criação de um ambiente propício ao fortalecimento dos vínculos familiares. A faixa etária das crianças e adolescentes participantes deve ser entre 10 e 14 anos. Recomendamos que os grupos sejam organizados por idades aproximadas — por exemplo, de 10 a 12 anos ou de 13 a 14 anos —, evitando exceções sempre que possível. Cada criança ou adolescente deve estar acompanhado por uma pessoa responsável que conviva diretamente com ela/e no dia a dia, tenha mais de 18 anos e esteja envolvida em sua criação (em conformidade com o Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA). Os encontros abordam situações do cotidiano familiar, sendo fundamental que as/os participantes compartilhem essa vivência. Por isso, a seleção das famílias deve considerar:

- Motivação e disponibilidade para participar integralmente dos encontros;
- Relação prévia com o serviço, priorizando famílias cujo perfil e necessidades já sejam conhecidos pela equipe;

- Diversidade familiar, contemplando diferentes arranjos e contextos sociais;
- Voluntariedade da participação, sem qualquer tipo de imposição;
- Divulgação adequada e motivadora, envolvendo as redes intersetoriais e comunitárias.

Cada grupo deve contar com, no mínimo, 7 famílias e, no máximo, 15 crianças e adolescentes. Quando houver mais de uma criança ou adolescente da mesma família dentro da faixa etária prevista, orienta-se priorizar a participação da pessoa mais velha, possibilitando a participação da mais nova em grupo futuro, conforme a organização do serviço.

Elementos Centrais da Metodologia Famílias Fortes

Os seguintes elementos são considerados essenciais para o funcionamento adequado da Metodologia Famílias Fortes:

- Sequência dos encontros.
- Separação dos encontros: mães, pais e responsáveis, crianças e adolescentes, e encontros conjuntos.
- Atividades preparatórias para os encontros de famílias.
- Uso de vídeos como recurso pedagógico essencial.
- Desenvolvimento de habilidades parentais e sociais.
- Feedback imediato e criação de vínculos entre participantes e facilitadores.
- Respeito às adaptações culturais, mantendo os elementos fundamentais.

O cumprimento adequado destes elementos é necessário para garantir a consistência e a eficácia da intervenção, conforme validado por estudos internacionais e nacionais.

RESULTADOS DA IMPLEMENTAÇÃO DA METODOLOGIA FAMÍLIAS FORTES

Resultados Esperados e Impactos

A Metodologia Famílias Fortes é embasada em princípios teóricos e metodológicos que visam promover o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes e fortalecer os vínculos familiares. Os resultados esperados incluem a redução de comportamentos de risco, especialmente o uso de substâncias psicoativas, e o aprimoramento de práticas parentais positivas. Evidências científicas provenientes de revisões sistemáticas corroboram a eficácia da metodologia, tanto em contextos internacionais quanto em adaptações culturais realizadas em diferentes países, incluindo o Brasil.

Evidências de Impacto

1. Prevenção do Uso de Substâncias Psicoativas:

- Uma revisão sistemática de Foxcroft et al. (2003) analisou a eficácia de programas preventivos para o uso de álcool em crianças e adolescentes e destacou que o Strengthening Families Program (SFP) apresentou resultados positivos no longo prazo (mais de 3 anos), especialmente na prevenção de comportamentos relacionados ao uso de álcool. O estudo destacou um Número Necessário para Tratar (NNT) de 9 para prevenir comportamentos como uso de álcool, uso sem permissão e embriaguez. ([Foxcroft et al., 2003](#)).

2. Adaptação Cultural e Eficácia da Metodologia:

- Menezes e Murta (2020) conduziram uma revisão integrativa que analisou o processo de adaptação cultural do SFP 10-14 em diversos países. Os resultados indicam que a maioria das adaptações foi realizada de maneira sistemática e focada na estrutura superficial e nos materiais da intervenção. Contudo, adaptações mais profundas e estruturais foram menos frequentes, o que indica a necessidade de pesquisas adicionais para avaliar a eficácia dessas adaptações em contextos culturais específicos. ([Menezes & Murta, 2020](#)).

3. Impactos na Reunificação Familiar e Prevenção de Maus-Tratos:

- Uma revisão sistemática de Murphy et al. (2017) identificou que o Strengthening Families Program é eficaz no apoio a processos de reunificação familiar em contextos de abuso de substâncias e maus-tratos. O estudo destacou que o sucesso do tratamento depende principalmente da provisão de serviços compreensivos e adaptados às necessidades individuais das famílias. (Murphy et al., 2017).

4. Intervenções Parentais Preventivas:

- Ladis et al. (2019) conduziram uma revisão sistemática que avaliou intervenções preventivas focadas em práticas parentais como forma de prevenir comportamentos de risco e uso precoce de substâncias em crianças e adolescentes. O SFP foi destacado como uma das intervenções mais eficazes, especialmente por promover habilidades parentais positivas e o fortalecimento de vínculos afetivos. (Ladis et al., 2019).

Síntese dos Resultados

Os resultados das revisões sistemáticas indicam que a Metodologia Famílias Fortes possui uma sólida base de evidências que comprovam sua eficácia em prevenir comportamentos de risco, fortalecer vínculos familiares e promover práticas

parentais positivas. Estudos que investigam a eficácia da metodologia ao longo do tempo demonstram resultados consistentes na prevenção do uso de substâncias e na promoção de comportamentos saudáveis. No entanto, as revisões também apontam para a necessidade de adaptações culturais mais aprofundadas e avaliações contínuas da aplicação da metodologia em diferentes contextos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Metodologia Famílias Fortes se estabelece como uma intervenção preventiva robusta, fundamentada em teorias científicas consagradas e evidências empíricas que demonstram sua eficácia na promoção de comportamentos saudáveis e na prevenção de comportamentos de risco entre adolescentes. Desenvolvido inicialmente nos Estados Unidos e amplamente disseminado e adaptado em diversos países, incluindo o Brasil, o Programa mantém como pilares o fortalecimento de vínculos familiares, o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e a promoção de práticas parentais positivas.

O processo contínuo de avaliação e adaptação a Metodologia Famílias Fortes, aliado às diretrizes internacionais estabelecidas pelo UNODC, assegura sua relevância em contextos diversos. Evidências científicas provenientes de revisões sistemáticas demonstram que o programa é eficaz na prevenção do uso de substâncias psicoativas, na melhoria da comunicação familiar, na promoção da coesão familiar e na construção de resiliência. Esses resultados são corroborados por estudos que indicam que intervenções preventivas bem estruturadas e culturalmente adaptadas são essenciais para alcançar impactos duradouros e significativos.

As revisões sistemáticas consultadas evidenciam a necessidade de que a Metodologia Famílias Fortes continue sendo avaliada e adaptada para responder às necessidades locais e às demandas específicas de cada comunidade. Além disso, recomenda-se que futuras pesquisas se concentrem em ampliar a compreensão dos mecanismos de mudança promovidos pela Metodologia e em avaliar sua eficácia em diferentes contextos culturais e sociais.

O êxito da Metodologia Famílias Fortes está diretamente relacionado à sua abordagem bem delineada, fundamentada em teorias psicossociais e sustentada por práticas baseadas em evidências. A continuidade desse trabalho requer não apenas a aplicação rigorosa da metodologia proposta, mas também um compromisso constante com a inovação, adaptação e aprimoramento.

Em conclusão, a Metodologia Famílias Fortes é uma ferramenta valiosa para a promoção do bem-estar de crianças e adolescentes e suas famílias. Sua eficácia comprovada e a flexibilidade de sua aplicação em diferentes contextos indicam seu potencial como um componente essencial de políticas públicas de prevenção e promoção da saúde mental e social.

REFERÊNCIAS

Foxcroft, D., Ireland, D., Lister-Sharp, D., Lowe, G., & Breen, R. (2003). Longer-term primary prevention for alcohol misuse in young people: A systematic review. *Addiction*, 98(4), 397-411. [https://consensus.app/papers/longerterm-primary-prevention-for-alcohol-misuse-in-young-foxcroft-ireland/2af934925c1a50e0b0d0fd48c9c302bc/?utm_source=chatgpt]

Menezes, J. C. L., & Murta, S. G. (2020). Cultural adaptation process of the Strengthening Families Program (10–14) around the world: An integrative review. *Trends in Psychology*, 29, 31-50. [https://consensus.app/papers/cultural-adaptation-process-of-the-strengthening-menezes-murta/e46a85f0068e5410a92c0294133e6317/?utm_source=chatgpt]

Murphy, A. L., Harper, W., Griffiths, A., & Joffrion, C. B. (2017). Family Reunification: A Systematic Review of Interventions Designed to Address Co-Occurring Issues of Child Maltreatment and Substance Use. *Journal of Public Child Welfare*, 11(4), 413-432. [https://consensus.app/papers/family-reunification-a-systematic-review-of-murphy-harper/22b8195f35ea5a0aaa65a61870e-be9f0/?utm_source=chatgpt]

Ladis, B., Macgowan, M., Thomlison, B., Fava, N. M., Huang, H., Trucco, E., & Martinez, M. (2019). Parent-Focused Preventive Interventions for Youth Substance Use and Problem Behaviors: A Systematic Review. *Research on Social Work Practice*, 29, 420-442. [https://consensus.app/papers/parentfocused-preventive-interventions-for-youth-ladis-macgowan/6709884413e358ee-8fb2c5e2503ef261/?utm_source=chatgpt]

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.

Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. SAGE.

Kumpfer, K. L., & Bluth, B. (2004). Parent/child transactional processes predictive of resilience or vulnerability to “substance abuse disorders”. *Substance Use & Misuse*, 39(5), 671-698.

UNODC. (2018). *International standards on drug use prevention* (2nd ed.). United Nations Office on Drugs and Crime.

SENAD & Fiocruz. (2024). *Manual do Programa Famílias Fortes* (3ª ed.). Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas e Fundação Oswaldo Cruz.

Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A.. (2008). Um sistema de categorias de habilidades sociais educativas. *Paidéia* (ribeirão Preto), 18(41), 517–530. [<https://doi.org/10.1590/S0103-863X2008000300008>]

Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A.. (2022). Social Competence at School: Effectiveness of a Teaching at Distance Program for Teachers. *Paidéia* (Ribeirão Preto), 32, e3239.[<https://doi.org/10.1590/1982-4327e3239>]

DICAS PARA A EQUIPE DE FACILITAÇÃO:

- Tenha uma garrafa de água de fácil acesso;
- Coloque seu crachá e deixe seu nome à vista;
- Separe os crachás por ordem alfabética antes do início dos encontros e deixe em cima da mesa para facilitar que as pessoas participantes os encontrem. Lembre-se de auxiliar as pessoas iletradas a encontrar seu crachá e a preencher a lista de presença;
- Deixe a lista de presença e uma caneta ao lado dos crachás;
- Organize os materiais que irá utilizar e deixe-os de fácil acesso;
- Se for usar vídeos ou áudios, teste antes dos encontros, verificando qualidade e funcionalidade;
- Antes de iniciar cada encontro oriente que o celular deve estar sem som e que durante todas as atividades seu uso deve ser evitado;
- Leia todas as atividades propostas e apoie as pessoas sempre que perceber dificuldades de escrita ou de entendimento;
- Use relógio para controlar o tempo de cada atividade. Evite atrasos;
- Lembre-se de tirar fotos de todos os encontros. Para isso será necessário passar no primeiro encontro o Termo de Autorização do Uso de Imagem (anexo), que deve ser guardado cuidadosamente na instituição.
- A postura receptiva da Equipe de Facilitação auxilia na criação do vínculo, o que é importante para a condução dos encontros e adesão das famílias.

Bom trabalho!

Ministério da Justiça e Segurança Pública
Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas e Gestão de Ativos
Fundação Oswaldo Cruz - Brasília

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE IMAGEM

Eu _____
portador(a) do RG _____, responsável por (nome da criança/ adolescente) _____
_____, com data de nascimento _____
residente à Av./Rua _____, nº. _____, município de _____
_____/____ (UF) AUTORIZO, de livre e espontânea vontade, a cessão de direitos de uso e veiculação
de nossa imagem e voz (vídeo, fotos e documentos) para a Secretaria Nacional de Políticas sobre
Drogas/ Ministério da Justiça e pela unidade pública municipal ou estadual _____
_____, onde será realizada as atividades do Famílias Fortes. A presente autorização é concedida a
título gratuito, abrangendo o uso da imagem acima mencionada em todo território nacional para fins
educacionais.

_____, ____ de _____ de _____.

(Assinatura)

Lista de Presença - Encontro das Crianças e Adolescentes

Instituição Responsável:

Grupo:

Data de Início:

Data de Término:

Nomes da Equipe de Facilitação: _____

Lista de Presença - Crianças e Adolescentes

[illegible]

ENCONTRO 1

Mães, Pais e Responsáveis **AMOR E LIMITES**

Encontro 1 de Crianças e Adolescentes:
TER SONHOS E DESEJOS

Encontro 1 de Famílias:
APOIAR OS DESEJOS E SONHOS

Metodologia Famílias Fortes

Índice

Boas-vindas e apresentação
 Vamos nos conhecer?
 Preocupações e problemas comuns entre crianças e adolescentes
 Amor e limites
 Apoiando os sonhos e objetivos de nossas filhas e filhos
 Prática em casa
 Preparação para o Encontro de Famílias
 Conclusão

Materiais necessários:

- Crachás (um por pessoa);
- Lista de presença;
- Televisão/computador e projetor;
- Caixa de som;
- Vídeo do Encontro 1 de Mães, Pais e Responsáveis;
- Cartolinas (três) e pincéis atômicos;
- Canetas (uma por pessoa);
- Desenho do contorno de uma criança ou adolescente (desenhar em uma cartolina, papel kraft ou lousa);
- Caderno de Atividades de Mães, Pais e Responsáveis.
- **Cartaz Nosso Lema**
 - **Mães, Pais e Responsáveis**

Nota 1 à Equipe de Facilitação:

Nas atividades com cartolina, a equipe pode utilizar papel kraft, quadro/lousa ou qualquer material similar. Caso tenha disponível, pode usar datashow e transmitir a imagem/texto em slide. Poderá ainda optar por fazer a atividade de modo oral, sem utilizar nenhum destes materiais, ou tomando notas em um papel, caso seja necessário lembrar depois. Atenção: se houver participantes iletrados, leia sempre os textos que mostrar.

Encontro 1 - Mães, Pais e Responsáveis Amor e limites



Objetivos

- Mães, pais e responsáveis irão:
- Identificar motivos de estresse e alguns problemas comuns entre crianças e adolescentes.
- Refletir sobre as qualidades que desejam ver em suas filhas e seus filhos.
- Aprender a importância de amor e limites para o desenvolvimento saudável de potencialidades de suas filhas e seus filhos.
- Aprender a apoiar objetivos e sonhos de filhas e filhos.

Nota 2 à Equipe de Facilitação:

É importante combinar entre a equipe quem será responsável por captar as imagens. A equipe DEVE tirar fotos dos encontros de Responsáveis, Crianças e Adolescentes e, em especial, das atividades em família. Essas imagens ou filmagens serão utilizadas no Encontro 7, momento em que as famílias reveem o que aprenderam nas semanas anteriores. Lembre-se de verificar se todas as pessoas participantes assinaram a autorização do uso de imagem.

Quando as pessoas chegarem

1 minuto 🕒

1. Dê boas-vindas. Receba todas e todos com respeito e demonstre que a presença de cada pessoa é percebida e importante.
2. Oriente sobre o preenchimento dos crachás.
3. Organize o preenchimento da lista de presença. Se houver participantes com dificuldade de escrita, a Equipe de Facilitação deve preencher as informações na lista.

Boas-vindas e apresentação

1 minuto 🕒

1. A Equipe de Facilitação do grupo dá as seguintes informações:

- Datas e horários dos encontros;
- Número de encontros regulares e de acompanhamento;
- Formato de cada encontro.

Reforce que a presença de todas as pessoas é muito importante!

Exemplo: estamos muito felizes por estarem aqui. Sabemos que nos encontros da Metodologia Famílias Fortes vocês descobrirão muitas formas de se aproximar de suas filhas e seus filhos e ajudar a se prepararem para a adolescência. Os encontros serão do dia X ao dia X (diga as datas confirmadas), por sete semanas.

Após o Encontro 7 vamos entrar em contato com vocês para combinar quando iremos começar os quatro encontros de acompanhamento.

Os encontros são realizados da seguinte forma: crianças e adolescentes se reúnem em um grupo enquanto mães, pais e responsáveis estão em seu grupo específico. Ao final, todas e todos se reúnem para realizarem as atividades do Encontro de Famílias.

É muito importante participar dos sete encontros, mas, caso precise faltar, é necessário avisar a equipe e retornar nas semanas seguintes.



Nota à Equipe de Facilitação:

1. Os encontros são organizados em função do tempo. É necessária atenção para não ultrapassar o prazo de cada atividade, caso contrário, o grupo de crianças e adolescentes terminará antes e o Encontro de Famílias ficará prejudicado. Portanto, as atividades de introdução devem durar, ao todo, 10 minutos.
2. Incentivamos que a Equipe de Facilitação promova um momento de troca de talentos entre as pessoas participantes, com compartilhamento de habilidades de que o grupo disponha. Exemplos: dicas culinárias, como fazer reparos da casa ou carro/bicicleta, dentre outros.

Organize o tempo!

- **Boas-vindas 1 minuto**
- **Vamos nos conhecer 4 minutos**
- **Regras do grupo 5 minutos**
- **Não ultrapasse esse tempo!**

Vamos nos conhecer?

..... 4 minutos 🕒

1. Apresente-se e diga algo que gostaria de fazer com a sua família. Por exemplo: *sou Joana e gostaria de fazer um piquenique com minha família.*

2. Peça que cada participante se apresente e diga algo de que gosta de fazer em família. Oriente para que seja breve.

Regras do grupo

..... 5 minutos 🕒

1. Regras do grupo: conduza as pessoas na escolha de regras básicas de convivência e anote na cartolina. Exemplo: respeitar a opinião de todas e todos, sigilo no grupo, pontualidade, desligar os celulares etc.

2. Informe que serão usados vídeos ou áudios em todos os encontros, com exemplos de cenas do cotidiano familiar e, a partir disso, serão realizadas atividades. Durante as atividades o grupo terá tempo para debates e para se expressar. Para isso, haverá um cronômetro na tela e não será possível pausar o vídeo. Se forem adotados os áudios, haverá indicação de pausa. Pode ser necessário que alguém seja interrompido quando o tempo estiver acabando, caso contrário, o encontro não terminará no horário combinado.

3. Oriente que, caso sintam necessidade de falar mais sobre algum assunto, podem conversar no intervalo. Logo após, inicie o vídeo.

Inicie o vídeo ▶



PREOCUPAÇÕES E PROBLEMAS COMUNS ENTRE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Fala do vídeo | 3 minutos 🕒

NARRAÇÃO

Buscamos o melhor para nossas filhas e filhos.

NARRAÇÃO

Queremos que as crianças e adolescentes cresçam saudáveis, felizes, que saibam fazer boas escolhas para suas vidas. Que passem pela adolescência sem problemas com cigarro, álcool e outras drogas, sem envolvimento em situações de violência, conflitos com a polícia, sem riscos de infecções sexualmente transmissíveis, nem gravidez.

NARRAÇÃO

Queremos que a nossa família tenha um bom relacionamento e que filhas e filhos cresçam para serem adultas e adultos responsáveis e cuidadosos.

NARRAÇÃO

E nós podemos fazer a diferença!

NARRAÇÃO

Sabemos que crianças e adolescentes vão melhor na escola e na vida quando têm certeza de que existe amor e escuta, e conhecem as regras e combinados estabelecidos na família.

NARRAÇÃO

A metodologia Famílias Fortes é exatamente sobre isso: amor e limites.

NARRAÇÃO

Lembre-se, somos a influência mais importante para nossas filhas e filhos.

NARRAÇÃO

O que fazemos com as crianças e adolescentes em casa, o modo como mostramos que nos importamos, as regras e consequências que usamos quando não cumprem com os combinados, pode ajudar a irem melhor na escola, escolherem melhor as amizades e tornar a vida mais tranquila para a família. Fazemos um monte de coisas com nossas filhas e nossos filhos que são certas. E vamos ajudar a fazerem mudanças nas áreas que ainda podem melhorar.

PATRÍCIA

Dani, pode me dar um pouco de sabão em pó? Na correria de hoje nem tive tempo de passar no mercado para comprar. E pior, ainda tenho que lavar o uniforme do trabalho.

DANIELA

Com certeza, amiga! Mas fica um pouco aí... Acabei de fazer um bolo e já ia ver se você tinha chegado do serviço para te levar um pedaço e conversar sobre uma coisa.

PATRÍCIA

Você sabe que eu não dispenso um bolo, né? Ainda mais com esse cheiro bom!

PATRÍCIA

Hmmmm... Eu já disse que amo seus dias de folga?! Sempre sai coisa boa.

DANIELA

Que bom que você gostou! Agora senta um pouquinho, amiga.

PATRÍCIA

Mas... e aí? O que está acontecendo? O que você precisa conversar?

Problemas na adolescência

Atividade 1.1 | 5 minutos 🕒

1. Leia as questões que aparecem na tela e peça para falarem das preocupações diárias típicas da adolescência, na opinião de cada participante. Anote na cartolina os itens identificados.
2. Em seguida, peça que digam alguns dos problemas realmente graves que podem ocorrer na adolescência.

Caso ninguém fale dos itens a seguir, é importante que você comente:

Preocupações diárias e corriqueiras da adolescência:

- Pressão de amigas e amigos;
- Preocupação com a aparência;
- Fazer parte de um grupo;
- Insegurança com a própria aparência;
- Baixa autoestima;
- Problemas de namoro;
- Problemas com trabalhos escolares ou professores;
- Dificuldade em se relacionar com amigos;
- Revolta contra as regras;
- Falta de dinheiro.

Problemas graves na adolescência:

- Vandalismo na escola ou comunidade;
- Envolvimento em situações de violência;
- Uso de álcool, tabaco ou outras drogas;
- Furtos;
- Início da vida sexual precoce;
- Violência sexual;
- Comportamento sexual de risco;
- Gravidez na adolescência;
- Abandonar a escola;
- Ansiedade/depressão;
- Ideação suicida;
- Automutilação.

Se sobrar tempo no cronômetro do vídeo, você pode fazer a seguinte pergunta:

- Quando você era adolescente, as preocupações eram as mesmas ou mudaram?

Fim da atividade.

DANIELA

Ai, Pati... Sabe... agora que estou com dois filhos adolescentes, fico pensando em como foi para você. Como você conseguiu? Porque já era complicado antes, com eles pequenos, ter que ficar ali, sempre de olho. Mas agora, parece que essa foi a parte fácil.

E hoje a gente só fica sabendo de violência e tragédia... Lembra, mês passado? O menino que quase morreu naquele acidente, porque o motorista tinha bebido? Com tudo isso nem quero imaginar como vai ser o futuro das crianças.

PATRÍCIA

É... a adolescência do Mateus e da Isabela também foi um desafio. Tinha tanta coisa ruim por aí. E agora está ainda pior, né? Não sei, acho que tive sorte de poder contar com minha mãe e deles não terem se metido com coisa errada... E deve ter sido difícil para eles também. Mas espero que dê tudo certo com o Daniel e a Maria Eduarda, igual deu com os mais velhos.

Com o que você acha que crianças e adolescentes costumam se preocupar?

Quais os problemas mais graves que crianças e adolescentes podem ter?

5 MINUTOS

Fala do vídeo | 2 minutos 🕒

NARRAÇÃO

Com todas as questões da adolescência, muitas mães, pais e responsáveis se perguntam o que podem fazer para manter filhas e filhos longe de problemas.

NARRAÇÃO

Bem, a boa notícia é que existem muitas coisas que as famílias podem fazer para ajudar suas filhas e filhos que estão em pleno desenvolvimento e na busca de autonomia.

DANIELA

Sabe, às vezes me pergunto o que posso fazer para que tudo dê certo com meus filhos. Nossa, eu fico tão irritada com o Felipe quando ele começa a me responder... Outro dia eu e o Edson conversamos sobre como está difícil com as crianças.

A gente só quer que eles sejam responsáveis, sabe... que façam o que dizem que vão fazer e que nos respeitem... [pausa] E eu sei que você sempre teve sua mãe por perto, mas me conta como você fez?

PATRÍCIA

Olha, ter um pouco mais de experiência com certeza ajuda. Eu me preocupo muito menos com o Daniel e com a Duda do que me preocupava com os dois mais velhos.

PATRÍCIA

E eu e mamãe vimos que também é importante fazermos algumas coisas para que não aconteça nenhum problema grave.

DANIELA

Poxa, mas, e eu, que ainda estou no início dessa fase com os dois... O que você acha que eu posso fazer?

PATRÍCIA

Primeiro eles têm que saber que a gente fala sério e cumpre o que foi combinado, né? E que a gente só quer o bem deles.

PATRÍCIA

Outra coisa que eu acho importante é que eles saibam que a gente gosta e tem interesse pelo que eles fazem... A gente se importa com eles. Mas a gente, no papel de responsável, precisa definir limites também e isso é uma forma de amar.

DANIELA

É, verdade... E faz sentido! Quem tem filho sempre tem expectativa. Mas na adolescência, eles têm muitos altos e baixos, vários desafios e mesmo sendo difícil a gente tem que ser firme para segurar esse momento da vida. Porque no fim das contas, só queremos que eles sejam pessoas boas, respeitosas, amorosas e que alcancem seus objetivos

PATRÍCIA

É isso aí.

DANIELA

Quer mais, mulher?

PATRÍCIA

Quero sim, mas para viagem... Eu preciso ir mesmo, para dar tempo de secar a roupa.

DANIELA

Agora! E deixa que já vou buscar o sabão para você!

Qualidades que você deseja na sua filha ou seu filho

Atividade 1.2 | 7 minutos ⌚

1. Tenha próximo a você o desenho que fez do contorno de uma criança ou adolescente.
2. Peça para cada responsável pensar em uma qualidade ou característica que gostaria de ver em filhas e filhos quando crescerem. Dê um exemplo, como honestidade.
3. Em seguida, peça para comentarem as qualidades que escolheram com a pessoa que esteja mais próxima. Em duplas, dê 2 minutos para que comentem entre si.
4. Peça às pessoas participantes que digam a todo o grupo as qualidades que escolheram e vá anotando no desenho do contorno de uma criança ou adolescente. Dê 5 minutos para essa parte, discutindo porque cada qualidade é importante enquanto escreve na figura.

Caso ninguém do grupo mencione os itens a seguir, você deve citar:

- Honestidade;
- Responsabilidade;
- Ser cuidadosa/o com as outras pessoas;
- Ser uma pessoa respeitosa;
- Ser confiável;
- Ter um bom trabalho.

Fim da atividade.

Quais qualidades você deseja para sua filha/seu filho?

7 MINUTOS

AMOR E LIMITES

Fala do vídeo | 3 minutos 🕒

- Criação severa, horários, notas escolares, aparência física.

NARRAÇÃO

Como a Patrícia disse, as crianças e os adolescentes necessitam de duas coisas: amor e limites.

NARRAÇÃO

Nos encontros da Famílias Fortes, você vai ter algumas ideias de como definir limites, regras e combinados, consequências, formas de se comunicar para que as crianças e adolescentes escutem você. Você verá novas formas para fortalecer os laços familiares.

NARRAÇÃO

Quando nossas filhas e filhos sabem que os amamos, sentem-se seguros e tendem a seguir as regras e combinados.

NARRAÇÃO

É difícil para a maioria de nós impor os limites de maneira firme e, ao mesmo tempo, sermos amáveis.

NARRAÇÃO

Em vez disso, acabamos passando dos limites, especialmente quando estamos muito estressadas.

NARRAÇÃO

Assim, algumas pessoas adultas querem impor regras à sua maneira, sem nunca ceder. E colocam as próprias exigências em primeiro lugar. São controladoras e dizem “não” sem sequer pensar se a resposta pode ser sim, não ou talvez. Estas pessoas responsáveis têm regras demais ou não têm regras específicas, mas esperam que sua filha ou filho seja perfeito e nunca cometa um erro.

NARRAÇÃO

Mas fazer o contrário também não é a melhor forma. Há aquelas pessoas adultas que acabam achando que tudo deve ser do jeito da filha ou do filho, priorizando seus desejos sem considerar o que realmente é melhor para a criança ou para a família. Sem regras o suficiente, as pessoas responsáveis muitas vezes desistem, porque tem dificuldade em dizer “não”, ou seja, não impõem limites básicos às filhas e filhos.

NARRAÇÃO

A metodologia Famílias Fortes ajudará as pessoas responsáveis a encontrarem um meio termo. Você será capaz de demonstrar amor e limites, estabelecer regras e consequências, acompanhar o dia-a-dia das crianças e adolescentes, comunicar o que você espera e aprender formas de construir um relacionamento amoroso e positivo, para que percebam que você se preocupa. Vamos ver alguns exemplos de responsáveis que não sabem como dizer não e acabam sendo muito duros.

ELIANA

Brenda, vem aqui agora.

Agora você passou dos limites. Você sabe que horas são? Era pra você ter chegado há muito tempo, já!

FÁBIO

Já chega! Conseguiu me irritar! Acabaram os passeios depois da escola pelo próximo mês, no mínimo!

FÁBIO PARA ELIANA

O que que a gente faz com ela?

ELIANA PARA FÁBIO

Nem sei.

Resultados de uma criação severa

Atividade 1.3 | 2 minutos ⌚

Discussão:



1. Leia as perguntas da tela e estimule o debate, lembrando que devem dizer o que filhas e filhos aprendem sobre si e sobre seus responsáveis numa situação como a que foi mostrada.
2. Mantenha o foco para que respondam às perguntas sem discutir o que as pessoas participantes teriam feito nas situações.

Nota à Equipe de Facilitação:

se você preferir, use apenas a pergunta opcional: que tipo de comportamento pode resultar da criação severa?

Fim da atividade.

Fala do vídeo | 2 minutos ⌚

- Criação permissiva, dormir na casa de amigas e amigos, fazer as tarefas da casa.

AMANDA
Aqui.

EDSON
Muito bem. Vamos ver como você se saiu. Português ok... Melhorou em ciências... O que, Amanda? Parece que você não está nem aí! Não deve ter estudado nada! Suas notas em matemática continuam péssimas! É bom que seu próximo boletim melhore ou teremos consequências sérias!

PATRÍCIA
Maria Eduarda, vem aqui para eu te ver.

MARIA EDUARDA
Oi.

PATRÍCIA
Mas o que que é isso?! Quantas vezes eu tenho que te dizer que você não vai se maquiar desse jeito? Você não tem idade para isso! Tira essa sujeira da cara agora! Que gosto ridículo!

MARIA EDUARDA
É? E a quem você acha que eu puxei?

NESSES CASOS:

O que crianças e adolescentes podem aprender sobre si mesmas?

O que crianças e adolescentes podem aprender sobre seus responsáveis?

2 MINUTOS

NARRAÇÃO

Você provavelmente concorda que as pessoas responsáveis que acabamos de ver foram muito rigorosas, controladoras e impacientes.

As pessoas responsáveis poderiam ter definido os limites com calma e as atitudes poderiam ser diferentes de gritar e culpar suas filhas e filhos.

NARRAÇÃO

Agora vamos observar alguns exemplos de pessoas responsáveis que estão no outro extremo, que são extremamente compreensivas, mas na verdade gostariam de estabelecer o que suas filhas e filhos fazem ou deveriam fazer.

DANIEL
Vó, no sábado eu posso passar a noite na casa do Gabriel? A gente quer jogar.

LÍGIA
Mas os pais dele não vão estar fora?

DANIEL
Sim, mas o irmão dele vai estar lá e ele tem 17 anos. Está tranquilo.

LÍGIA (pensa)
Não sei não. O irmão do Gabriel não é muito confiável. Acho melhor não. Mas sei que o Daniel vai reclamar. Ele tem um temperamento muito forte.

LÍGIA
Tá... Tá. Tudo bem. Mas, juízo, hein?

Resultados da criação permissiva

Atividade 1.4 | 2 minutos ⌚

Discussão:



1. Leia as perguntas na tela e estimule que todas as pessoas participantes respondam.
2. Mantenha o foco sem discutir o que teriam feito nas situações.

Pergunta opcional, se houver tempo:

- Que tipo de comportamento pode resultar da criação permissiva?

Nota à Equipe de Facilitação:

Você pode optar por fazer apenas a pergunta opcional.

3. Após a Atividade 1.4 haverá no vídeo uma tela AMOR e LIMITES, que ficará 1min30s.

Leia a tela para o grupo:

AMOR E LIMITES. Ao longo dos encontros vamos aprender mais sobre as seguintes estratégias que tem haver com dar amor e estabelecer limites:

- Crie e mantenha regras;
- Pense nos sentimentos e nas necessidades de filhas e filhos;
- Pense nos seus próprios sentimentos e necessidades;
- Mostre amor e respeito.

Fim da atividade.

Fala do vídeo | 1 min e 1/2 minutos ⌚

- Criação com amor e limites, dormindo fora, lição de casa.

DANIEL
Ok!

LÍGIA
Estou falando sério.

DANIEL
Relaxa! Vamos ficar bem.

DANIELA
Filha, hora de fazer o dever de casa.

AMANDA
Mas, mãe, essa aqui é minha série favorita. Falta só um pouquinho pra acabar. Posso fazer quando terminar esse episódio?

DANIELA
Tá.

DANIELA
Amanda, já passou meia hora. Vai lá fazer o dever.

AMANDA
Já vou. Falta só esse último episódio.

DANIELA (pensa)
Eu devia ser mais firme e fazer com que ela vá fazer o dever. Mas eu sei o quanto ela gosta dessa série.

NESSES CASOS:

O que crianças e adolescentes podem aprender sobre si mesmas?

O que crianças e adolescentes podem aprender sobre seus responsáveis?

2 MINUTOS

AMOR E LIMITES

Crie e mantenha regras;

Pense nos sentimentos e nas necessidades de filhas e filhos;

Pense nos seus próprios sentimentos e necessidades;

Mostre amor e respeito.

NARRAÇÃO

Vimos exemplos de responsáveis excessivamente controladores e responsáveis muito flexíveis, com dificuldades em impor regras e limites. Estudos de famílias mostram que filhas e filhos se saem melhor quando as pessoas responsáveis agem no meio termo.

NARRAÇÃO

É importante ter regras bem definidas, mas também é preciso considerar os sentimentos da filha ou filho e demonstrar amor e respeito.

NARRAÇÃO

As crianças e adolescentes se saem melhor na escola, escolhem melhor suas amigas e aprendem a ter responsabilidade quando as pessoas responsáveis demonstram amor e limites. Vejamos responsáveis que têm regras firmes e tratam suas filhas e filhos com justiça, afeto e respeito.

Resultados da criação equilibrada com amor e limites

Atividade 1.5 | 5 minutos 🕒

Discussão:



1. Leia as perguntas na tela e estimule que respondam à pergunta.

Objetivo da atividade: sensibilizar para que, a partir da cena vista, percebam que a criação com amor e limites dá mais estrutura e suporte a filhas e filhos, orientando sobre o que é certo e errado.

2. Mantenha o foco para que respondam às perguntas sem discutir o que teriam feito nas situações.

Nota à Equipe de Facilitação:

Você pode optar por fazer apenas a pergunta opcional.

Pergunta opcional, se houver tempo:

- Qual é a maior dificuldade em mostrar amor e limites ao mesmo tempo?

Fim da atividade.

Nota à Equipe de Facilitação:

No vídeo, assim que acaba o tempo da tela: o que crianças e adolescentes podem aprender sobre si mesmas/os? O que crianças e adolescentes podem aprender sobre as/os responsáveis? O que podem aprender sobre o mundo? da Atividade 1.5. Na sequência, já inicia a tela: coisas que faço bem como responsável, com a contagem do tempo (8 minutos). Nesse momento, a pessoa da facilitação inicia a Atividade 1.6, com tempo de 8 minutos para a realização.

ELIANA
Brenda, você pode vir aqui, por favor?

ELIANA
Olha, você disse que ia estar em casa às 8h. Já passou meia hora. Eu estou muito brava para falar com você sobre isso agora. Vamos discutir isso mais tarde, quando eu estiver mais calma.

FÁBIO
E que isso não se repita. Como sua mãe disse, estamos chateados, então amanhã a gente conversa.

FÁBIO PARA ELIANA
Nossa! Que difícil. Mas você conseguiu se controlar, mesmo estando nervosa.

-

DANIEL
Vó, eu posso passar a noite na casa do Gabriel no sábado? A gente quer jogar.

LÍGIA
Mas os pais dele não vão estar fora?

DANIEL
Sim, mas o irmão dele vai estar lá. Ele tem 17 anos, então você não precisa se preocupar.

LÍGIA
Que que a gente combinou? Ou a mãe ou o pai dele tem que estar em casa pra você poder dormir lá.

DANIEL
Mas o irmão dele vai estar lá!

LÍGIA
Olha, eu sei que você vai ficar chateado, Daniel, mas a resposta é não, tá bom.

DANIELA
Amanda, hora de fazer o dever de casa.

AMANDA
Mas mãe, essa é minha série preferida. Falta só um pouquinho. Posso fazer quando acabar esse episódio?

DANIELA
Amanda, você sabe: a regra é fazer o dever antes da diversão.

AMANDA
Que saco!

O que as crianças e adolescentes podem pensar sobre si mesmas?

O que as crianças e adolescentes podem pensar sobre seus responsáveis?

O que as crianças e adolescentes podem pensar sobre o mundo?

5 MINUTOS

Lista de coisas que faço bem como mãe, pai ou responsável

Atividade 1.6 | 8 minutos

1. Peça às pessoas participantes para abrirem o Caderno de Atividades na página do Lista de coisas que faço bem como mãe, pai ou responsável – Atividade 1.6.

2. Siga o roteiro abaixo, lendo cada item em voz alta.

Cuide para não ultrapassar o tempo da atividade.

3. Os itens ímpares são de limites e os pares, de expressão de amor. Não há itens bons ou ruins, todos são importantes para uma criação saudável. Peça para que as pessoas responsáveis marquem os itens sempre, às vezes ou raramente, fazendo um X na coluna correspondente.

4. Lembre ao grupo de que fazemos bem algumas coisas e podemos melhorar em outras. Sugira que as pessoas responsáveis observem o que já têm feito pela filha ou pelo filho e tentem fazer algo novo nas próximas semanas.

A seguir apresentamos uma sugestão de explicação dos itens:

1. Esperar me acalmar para depois lidar com o problema:

Você espera se acalmar antes de resolver um problema...

Raramente.

Às vezes.

Sempre.

2. Dizer eu amo você:

Você diz que ama sua/seu filha/filho... Raramente.

Às vezes.

Sempre.

3. Ajudar a filha ou o filho a entender as regras:

Você explica as regras...

Raramente.

Às vezes.

Sempre.

Coisas que faço bem como
mãe, pai ou responsável

8 MINUTOS

Nota à Equipe de Facilitação:

Pode ser que no grupo haja pessoas com dificuldade de leitura. Se perceber esta situação, auxilie-as no preenchimento. Você pode ler cada item em voz alta, para que elas façam as marcações.

4. Divertir-se em família:

Vocês se divertem em família...
Raramente.
Às vezes.
Sempre.

5. Dizer à minha/meu filha/filho as consequências de desobedecer às regras:

Você diz à sua/seu filha/filho o que vai acontecer se fizer algo errado...
Raramente.
Às vezes.
Sempre.

6. Elogiar quando minha/meu filha/filho segue as regras:

Você elogia sua/seu filha/filho quando faz o que deve fazer...
Raramente.
Às vezes.
Sempre.

7. Aplicar as consequências quando desobedece a uma regra:

Você aplica uma consequência quando sua/seu filha/filho faz algo errado...
Raramente.
Às vezes.
Sempre.

8. Abraçar:

Você abraça sua/seu filha/filho...
Raramente.
Às vezes.
Sempre.

9. Participar das reuniões de responsáveis da escola:

Quando há reuniões na escola você costuma ir ...
Raramente.
Às vezes.
Sempre.

10. Assistir às apresentações de datas comemorativas na escola da minha/meu filha/filho:

Você costuma ir às atividades e apresentações comemorativas da escola onde sua filha/filho estuda...
Raramente.
Às vezes.
Sempre.

11. Explicar como fazer as tarefas da casa e quando terminar:

Quando você quer que sua/seu filha/filho faça uma tarefa da casa, você mostra como e quando fazer...
Raramente.
Às vezes.
Sempre.

12. Passar tempo com minha/meu filha/filho:

Você fica a sós com sua/seu filha/filho conversando ou se divertindo...
Raramente.
Às vezes.
Sempre.

13. Digo à minha/meu filha/filho o motivo das regras:

Você explica o porquê das regras...
Raramente.
Às vezes.
Sempre.

14. Apoiar minha/meu filha/filho quando está chateada/o:

Quando sua/seu filha/filho tem um problema ou está triste, você ouve e a/o ajuda a se sentir melhor...
Raramente.
Às vezes.
Sempre.

15. Ter horário para fazer a lição de casa:

Você costuma dar à/ao sua/seu filha/filho um horário para fazer a lição de casa... Raramente.
Às vezes.
Sempre.

16. Dizer à/ao minha/meu filha/filho que tenho orgulho quando faz algo difícil:

Você elogia sua/seu filha/filho quando se esforça para fazer algo...
Raramente.
Às vezes.
Sempre.

17. Ajudar minha/meu filha/filho a resolver os problemas que surgem em casa:

Quando existe um problema em casa você ajuda a resolver...
Raramente.
Às vezes.
Sempre.

18. Tentar ver as coisas a partir do ponto de vista da/do minha/meu filha/filho:

Você pensa como sua/seu filha/filho pode estar se sentindo e como vê a situação... Raramente.
Às vezes.
Sempre.

19. Dizer à/ao minha/meu filha/filho o que penso sobre o consumo de álcool, tabaco e outras drogas:

Você diz à/ao sua/seu filha/filho quais as consequências do consumo de álcool, tabaco e outras drogas...
Raramente.
Às vezes.
Sempre.

20. Ajudar minha/meu filha/filho a lidar com uma situação difícil com as amigadas ou na escola:

Se sua/seu filha/filho está irritada com algo, com alguma amigada ou na escola, você conversa sobre como lidar com isso...
Raramente.
Às vezes.
Sempre.

5. Por último, peça para as pessoas responsáveis pensarem em uma situação da lista que gostariam de fazer mais vezes. Diga que nas próximas semanas terão novas ideias de como fazer cada item.

6. Se tiver tempo, questão opcional: diga uma coisa que você faz bem como responsável.

Fim da atividade.

APOIANDO SONHOS E OBJETIVOS DE NOSSAS FILHAS E FILHOS

O que você queria ser?

Atividade 1.7 | 4 minutos ⌚

1. Diga ao grupo que no Encontro de Famílias será conversado com crianças e adolescentes sobre sonhos, desejos e objetivos para o futuro. Comente que um fator de proteção a elas/eles é ter sonhos e objetivos.
2. Dê ao grupo 1 ou 2 minutos para lembrar e compartilhar os sonhos e objetivos de suas filhas e seus filhos. Dê exemplos: ser jogadora/or de futebol, ser cozinheira/o, cantora/or, se formar na universidade etc.
3. Peça às pessoas para falarem dos seus próprios sonhos quando tinham a mesma idade de suas filhas e filhos (entre 10 e 14 anos).

Fim da atividade.

Fala do vídeo | 1 e 1/2 minutos ⌚

- Amanda quer ser cantora;
- Daniel quer ser jogador de basquete.

Quando criança, o que você queria ser quando crescesse?

4 MINUTOS

NARRAÇÃO

No início da adolescência, nossas filhas e filhos começam a pensar mais e mais sobre o que gostariam de ser quando se tornarem pessoas adultas. Os sonhos começam a ficar mais reais quando são adolescentes, mas ainda não conseguem ser realistas.

AMANDA

Mãe, eu decidi o que eu quero ser quando eu crescer.

DANIELA

Ah, é? O quê?

AMANDA

Modelo!

DANIELA

Ô, meu amor, eu sei que você gosta de desfilar e até tira fotos maravilhosas, mas não acho que você iria conseguir ser uma modelo profissional. Eu acho melhor você continuar desfilando por diversão.

PATRÍCIA

Eita, essa foi boa, hein?

PATRÍCIA

Ok, filho, agora está na hora de fazer o dever de casa. Vamos?

DANIEL

Para que, mãe? Eu vou ser um jogador de futebol. Não vou precisar de matemática.

PATRÍCIA

O quê? Que chance você tem de realmente virar um jogador de futebol, Daniel? Uma em 1 milhão? Vamos.

Os sentimentos das filhas e dos filhos

Atividade 1.8 | 1 minuto 🕒

Discussão:



1. Comente sobre as perguntas na tela e estimule que o grupo responda.

Caso o grupo não fale nada ou apresente dificuldades, a Equipe de Facilitação pode dizer: vocês acham que crianças e adolescentes da cena assistida se sentiram estimuladas/os a contar seus sonhos ou desanimadas/os? Tenderão a contar às pessoas responsáveis sobre seus sonhos ou terão receios, imaginando que não serão compreendidas/os?

Fim da atividade.

Fala do vídeo | 1 e 1/2 minutos 🕒

- Responsáveis apoiam um sonho.

Como você acha que Amanda e Daniel se sentiram nessas situações?

E o que poderia acontecer a partir disso?

1 MINUTO

NARRAÇÃO

Às vezes, quando ouvimos nossas filhas e filhos falarem sobre algo muito distante, pouco provável, queremos protegê-los para que não ponham suas esperanças em algo que, provavelmente, não vai acontecer. Mas dói quando as pessoas responsáveis deixam as crianças e adolescentes para baixo ou desacreditam.

NARRAÇÃO

Sabemos que quando as crianças e adolescentes têm objetivos e sonhos para o futuro, se saem melhor na escola, desenvolvem seus talentos, se sentem mais confiantes e tendem a permanecer longe dos problemas.

NARRAÇÃO

Queremos que nossas filhas e filhos acreditem que podem vencer na vida!

NARRAÇÃO

Devemos dizer: Você tem um futuro maravilhoso pela frente, com todos os tipos de possibilidades. Lute para conseguir uma coisa que valha a pena. Busque seus sonhos.

NARRAÇÃO

Tente ajudar suas filhas e filhos a ver o que eles precisam fazer para atingir seus objetivos, ao invés de criticar ou desacreditar quando falam sobre sonhos que você acha que podem ser irreais.

FELIPE
Pai.

EDSON
Oi, filho.

FELIPE
Você viu como está a camisa oficial da seleção?

EDSON
Aham.

FELIPE
Posso comprar uma?

EDSON
Por enquanto não dá, filho...

FELIPE SUSPIRA
Tsc. Estou cansado de nunca ter dinheiro para as coisas que eu quero. Quando eu crescer, isso não vai ser um problema. Vou ser um rapper muito famoso e terei dinheiro para comprar tudo que eu quiser.

EDSON
É difícil mesmo, mas, olha, se você quer realmente ser um rapper famoso, eles trabalham bastante para ganhar um salário bom! O que você acha que precisa fazer pra conseguir ser um?

FELIPE
Bem, primeiro, acho que você tem que ter habilidade e fazer rimas. Mas também é importante ter boas notas, principalmente em português ... E eu sou muito bom em português.

EDSON
Olha aí, está vendo? Esse é o caminho, filho!

Prática em casa

..... 2 minutos 🕒

1. Durante a próxima semana, observe um momento em que você estabeleceu limites.
2. Observe também, no mesmo período, um momento em que você demonstrou amor.
3. Comente com sua filha ou seu filho sobre a lista de coisas que você faz bem e que ações você quer melhorar.

Preparação para o Encontro de Famílias

..... 2 minutos 🕒📅

1. Diga às pessoas participantes que no Encontro de Família falarão sobre o mapa dos sonhos que suas filhas e seus filhos fizeram no Encontro 1 de Crianças e Adolescentes.
2. A proposta da atividade é que conversem com suas filhas e seus filhos sobre as figuras que estarão no mapa.
3. Para apoiar a conversa sobre o mapa dos sonhos há quatro perguntas que as pessoas responsáveis farão para filhas e filhos, que por sua vez também lhes farão quatro perguntas. Essas perguntas estão no Caderno de Atividades.
4. Abra o Caderno de Atividades de Mães, Pais e Responsáveis na parte Responsáveis procuram e debatem o mapa dos sonhos de filhas e filhos – Atividade 1.1. Leia em voz alta as Questões para o mapa dos sonhos e explique que as perguntas do caderno ajudarão a descobrir sonhos e objetivos de filhas/filhos e a criar um diálogo.

Obs.: se o tempo do Encontro de Responsáveis tiver acabado, vá direto para a leitura do lema e explique a atividade acima no Encontro de Famílias.

Questões para o mapa dos sonhos

1. Que tipo de trabalho você gostaria de ter?
2. O que você pode começar a fazer para alcançar esses objetivos?
3. Como você imagina sua família quando você crescer?
4. Como vocês irão se divertir? E o que você gostaria de fazer no seu tempo livre?

CONCLUSÃO

..... 1 minuto ⌚

1. Fixe o cartaz do Nosso Lema - de Mães, Pais e Responsáveis.
2. Explique que em todos os encontros da Famílias Fortes há um lema e que, a cada encontro, as famílias participantes irão falar o Nosso Lema.
3. Falem o lema em grupo. Para auxiliar as pessoas com dificuldade de leitura você pode ler uma frase e pedir para repetirem, até que consigam decorar.

Nota à Equipe de Facilitação:

- Falar o lema ao final tem por objetivos:
- Resumir os objetivos dos encontros da Metodologia Famílias Fortes;
- Contribuir para o sentimento de pertencimento ao grupo;
- Marcar o encerramento das atividades do dia.

4. O Nosso Lema pode ser ajustado de acordo com a composição do grupo. Por exemplo, se o grupo for composto apenas por mães ou elas forem maioria, podem adaptar o lema para: "Somos mães fortes e amorosas, que mostram amor e estabelecemos limites. Estamos ajudando nossas filhas e nossos filhos a se tornarem pessoas adultas responsáveis".

5. Caso o grupo seja composto por avós, avôs, tias, tios, irmãs ou irmãos mais velhos, por exemplo, também é possível adaptar o lema para responsáveis ou outro termo que satisfaça a preferência das pessoas participantes.

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."



ENCONTRO 2

Mães, Pais e Responsáveis **AS REGRAS DA NOSSA CASA**

Encontro 2 de Crianças e Adolescentes:
ADMIRAR AS MÃES, PAIS E RESPONSÁVEIS

Encontro 2 de Famílias:
ADMIRAR AS PESSOAS DA FAMÍLIA

Metodologia Famílias Fortes

Índice

Revisão da prática em casa
 Como são as crianças e adolescentes nesta idade
 Regras em casa? Por quê?
 Como estabelecer regras e responsabilidades
 Usando frases que começam com “Eu”
 Prática em casa
 Preparação para o Encontro de Famílias
 Conclusão

Materiais necessários:

- Crachás (um por pessoa);
- Lista de presença;
- Televisão/computador e projetor;
- Caixa de som;
- Vídeo do Encontro 2 de Mães, Pais e Responsáveis;
- Cartolinas (três) e pincéis atômicos;
- Canetas (uma por pessoa);
- Desenho do contorno de criança/adolescente (desenhar em uma cartolina, papel kraft ou lousa);
- Caderno de Atividades de Mães, Pais e Responsáveis;
- **Cartaz Árvore da Família;**
- **Cartaz Frases que começam com “Eu”;**
- **Cartaz Nosso Lema - Mães, Pais e Responsáveis.**

Encontro 2 - Mães, Pais e Responsáveis As regras da nossa casa



Objetivos

Mães, pais e responsáveis irão:

- Compreender as mudanças que filhas e filhos passam na adolescência;
- Entender por que as regras são necessárias e importantes;
- Aprender como lembrar filhas e filhos sobre as regras de forma positiva, sem críticas.

Nota à Equipe de Facilitação:

Nas atividades com cartolina, a equipe pode usar papel kraft, quadro/lousa ou qualquer material similar. Poderá ainda optar por fazer a atividade de modo oral, sem usar nenhum destes materiais, ou tomando notas em um papel, caso seja necessário lembrar depois.

Quando as pessoas chegarem

..... 1 minuto 🕒

1. Dê boas-vindas. Receba todas e todos com respeito e demonstre que a presença de cada pessoa é percebida e importante.
2. Oriente sobre o preenchimento dos crachás.
3. Organize o preenchimento da lista de presença. Se houver participantes com dificuldade de escrita, a Equipe de Facilitação deve preencher as informações na lista.

Revisão da prática em casa

..... 9 minutos 🕒

1. Faça as seguintes perguntas e discuta com o grupo:
 - que limite você definiu para sua filha/seu filho durante a semana?
 - como você demonstrou amor em casa para sua filha/seu filho?
 - O que está funcionando bem em casa?

Nota 1 - 1ª equipe de facilitação

Você pode fazer uma pergunta de cada vez, dando de 2 a 3 minutos para que respondam a cada uma.

Inicie o vídeo ▶



Nota 2 à Equipe de Facilitação

Atenção para não gastar mais de 10 minutos com a introdução. Do contrário, toda a programação sofrerá atrasos e o Encontro de Famílias ficará prejudicado.

COMO SÃO AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES NESTA IDADE

Fala do vídeo | 3 minutos 🕒

NARRAÇÃO

Neste encontro, vamos conversar sobre como as crianças e adolescentes desta idade se comportam e o que devemos esperar.

NARRAÇÃO

Algumas vezes responsáveis sentem que suas filhas e filhos, na fase da adolescência, esqueceram tudo o que foi ensinado.

NARRAÇÃO

É bom ouvir o que as outras mães, pais e responsáveis estão percebendo em suas filhas e filhos, saber o que é comum para essa idade e descobrir que tipo de regras outras famílias estabelecem.

NARRAÇÃO

Filhas e filhos precisam de amor e limites. Precisam saber que são amados e precisam de limites, regras e consequências quando não cumprem os combinados.

NARRAÇÃO

Vamos começar pensando como as crianças e adolescentes nessa idade se comportam, agem e que tipo de regras e combinados funcionam. Vamos assistir situações de famílias falando sobre suas filhas e filhos.

JULIA

Aqui, Dani.

DANIELA

Obrigada.

Sabe, Julia, eu não tenho certeza se estou pronta para as mudanças que têm acontecido lá em casa. Você nem imagina o quanto o Lucas mudou nesse último ano. Ele era um garoto tão descontraído... na maioria das vezes, fazia as coisas que eu pedia, mas agora questiona tudo que eu falo, o tempo inteiro. Parece até que estou maltratando ele.

JULIA

Nossa, ainda bem que não é só comigo! A Ana nunca fazia cara feia para mim, mas outro dia estávamos indo ao mercado e encontramos alguns amigos dela. Acredita que ela agiu como se tivesse vergonha de mim, sei lá, como se não quisesse ser vista comigo? Isso me deixou muito, muito mal. E as roupas? Só quer de marca... Eu não tenho condições. Sinto muito, mas não dá.

DANIELA

Acho que estão crescendo, né? Não vão ser crianças para sempre. Não dá para acreditar, mas o Lucas perde roupa de um mês para o outro. E sapatos também!

DANIELA

Ah, mas sabe, é a atitude também, entende? Outro dia ele parecia tão maduro. Ele me disse: Olha, mãe, vamos ter que começar a reciclar, senão vamos acabar vivendo em cima de um lixão. Uau! Aí, de repente, o humor dele muda. Uma hora ele se acha "o cara", todo popular e, daqui a pouco age como se ele não tivesse nenhum amigo.

JULIA

Nossa! É realmente muito bom poder falar com você sobre isso, porque eu não sei o que está acontecendo. Na realidade, acho que adolescentes mudam mesmo, não sei... Mas isso me faz lembrar de quando Ana tinha dois anos. Ela era linda, doce e agradável e agora ficou muito rebelde, gritando comigo, deixando tudo bagunçado...

Como são as filhas e filhos

Atividade 2.1 | 10 minutos 🕒

1. Peça ao grupo que pense que tipos de mudanças podemos perceber nessa fase da adolescência.

2. Escreva você mesma/o três categorias numa cartolina, deixando espaço para acrescentar as respostas. Dê exemplos de cada tipo de mudança. Por exemplo:

- Física (pés maiores);
- Relacionamento com a família (mais independentes);
- Atividades sociais (mais envolvida/o com os amigos);
- Emocional (mudanças de emoções, de humor).

3. Divida as pessoas responsáveis em três grupos:

- Grupo 1: alterações físicas;
- Grupo 2: mudanças na forma como filhas e filhos se relacionam com a família;
- Grupo 3: mudanças nas atividades.

4. Oriente que cada grupo diga as alterações que ocorrem em sua categoria (se grupo 1, categoria do grupo 1, se grupo 2, categoria do grupo 2 e assim por diante). Peça que tentem encontrar pelo menos cinco mudanças naquela categoria.

5. Depois de 5-6 minutos, peça que comentem as mudanças que pensaram enquanto você as escreve na cartolina.

Certifique-se de que esses itens foram mencionados:

- Físico: altura (crescimento), espinhas, cravinhos, aumento do suor, desenvolvimento corporal. Nas meninas: início das mamas, menstruação. Nos meninos: alteração da voz.
- Atividades: mais tempo sozinhas/os, mais tempo com as amigas, começam a preferir a companhia de amigas à da família, querem usar celular, a internet, fazer o que as outras pessoas fazem.

NARRAÇÃO

Crianças e Adolescentes passam por muitas mudanças nessa idade. Seus corpos mudam, também seu humor e a forma como se relacionam com a família e as amizades.

NARRAÇÃO

Agora, as crianças e adolescentes são mais independentes, gostam de ficar mais tempo sozinhos e suas atividades também mudam. Vamos pensar um pouco nas mudanças que percebemos em nossas filhas e filhos?

Quais mudanças você percebe em suas filhas e filhos de quando eram pequenos para agora?

10 MINUTOS.

Nota à Equipe de Facilitação:

1. Se o grupo for pequeno, faça as perguntas a todas as pessoas, sem divisão.
2. Se todas as pessoas souberem ler e escrever você pode distribuir papel cortado e fita adesiva para os grupos e pedir que colemb na cartolina depois.

ATENÇÃO!

O foco deste exercício é o desenvolvimento saudável. Se as pessoas colocarem no desenho situações que não são saudáveis (como problemas com a lei, roubar, mentir...), chame a atenção a itens listados que são saudáveis.

Diga que vão aprender formas de ajudar a mudar o comportamento de que não gostam e mais à frente haverá tempo para conversar sobre os problemas.

- Relacionamento em casa: instabilidade emocional, pensamento mais adulto, questiona mais as regras e passa menos tempo com responsáveis.
- Emocional: mudanças repentinas e imprevisíveis de humor, às vezes acompanhadas de agressividade, insegurança e a ansiedade diante de tantas situações novas, que geram dúvidas e provocam transformações.

REGRAS EM CASA? POR QUÊ?

Fala do vídeo 2 minutos 🕒

- Necessidades de regras da casa.

NARRAÇÃO

Você provavelmente já viu que outras pessoas adultas estão percebendo algumas mudanças em suas filhas e filhos que você também vê.

NARRAÇÃO

É natural que crianças e adolescentes questionem as regras, se aborreçam e até mesmo respondam de maneira grosseira e sem paciência.

NARRAÇÃO

Não é de se estranhar que a parentalidade possa ser tão frustrante, mas saber que esses comportamentos fazem parte desta fase, ajuda.

NARRAÇÃO

Pode ser que você ainda não tenha notado essas mudanças, mas é importante se preparar para elas e apoiar suas filhas e filhos para que cresçam e se tornem pessoas adultas responsáveis. Só porque um comportamento é esperado, não significa que você deva deixar que as coisas simplesmente aconteçam.

NARRAÇÃO

Agora que estão crescendo, mais do que nunca, é importante que nossas filhas e filhos aprendam a ouvir e tratem todos os membros da casa e da família com respeito.

NARRAÇÃO

Se deixarmos pra lá quando nossas filhas e filhos nos ignoram, respondem ou se recusam a fazer o que pedimos, as coisas podem ficar realmente fora de controle.

LÍGIA

Está tudo bem, Julia?

JULIA

Eu preciso de alguém para conversar. Eu realmente não sei o que fazer com a Ana. Ela está tão malcriada. Até bateu boca com a avó outro dia, acredita? E quando ela não é mal-educada, ela me ignora. Eu realmente não sei o que fazer

LÍGIA

É, parece que a Ana precisa de algumas regras em casa.

JULIA

Ela sabe das regras muito bem, porque eu falo o tempo inteiro, mas parece que não faz diferença nenhuma.

LÍGIA

Bem, aposto que ela sabe que não devia falar assim... Olha, lá em casa fizemos uma lista de regras que ajudou muito. Sei lá, parece que quando a gente escreve, entra melhor na cabeça deles. Acho que é tipo um jogo de futebol. Se a Ana está jogando e não sabe muito bem as regras, pode tomar um cartão amarelo ou vermelho. Sabe...na nossa casa tem muita confusão, mas, quando se trata das regras, não tem desculpa.

JULIA

Mas por onde eu começo? Ter hora pra dormir? Não chegar muito tarde? Ter que fazer as tarefas? Não ser malcriada? Não brigar com o irmão? Por onde eu começo? Eu não sei.

LÍGIA

Mas você só precisa começar com alguma coisa, porque se você colocar tudo de uma vez, fica muito difícil.

JULIA

É, vou tentar!

COMO ESTABELECEER REGRAS E RESPONSABILIDADES

Fala do vídeo 1 minuto 🕒

- Regra do jantar;
- Regra da lição de casa.

Regras e responsabilidades para filhas e filhos

Atividade 2.2 | 4 e 1/2 minutos 🕒📅

1. Auxilie o grupo a localizar a Atividade 2.2 no Caderno de Atividades onde se encontra a Tabela – Regras e responsabilidades para minha filha e meu filho.
2. Cada tela do vídeo a seguir refere-se a um item da tabela. Em cada tela que aparecer, peça ao grupo para responder às perguntas no Caderno de Atividades. Circule entre o grupo para ajudar durante a próxima narração, se necessário.

Nota à Equipe de Facilitação:

Na preparação para o encontro, verifique a página desta atividade no Caderno de Atividades de Responsáveis. Assim, no momento de executar a atividade você pode orientar: abra na página X (página correspondente à atividade proposta).

NARRAÇÃO

Começar com apenas algumas regras é uma boa ideia. E, para elas funcionarem, precisamos dizer às nossas filhas e filhos exatamente quais são.

JULIA

Rafael, vem cá.
Olha, você chegou muito tarde nesses últimos dias.
De agora em diante, a regra é que você tem até às oito pra voltar pra casa. Se acontecer alguma coisa, dê um jeito de me avisar.

PATRÍCIA

Filha, você ficou chateada ontem à noite porque queria ir dormir e não tinha terminado a tarefa?

MARIA EDUARDA

Fiquei.

PATRÍCIA

Bom, agora vamos ter uma nova regra. Sem televisão ou jogos antes de terminar a sua tarefa. Vamos colocar isso na sua nova lista de regras e colar na geladeira. Combinado?

MARIA EDUARDA

Está bem.

Estabelecer regras específicas para sua filha/filho.

30 SEGUNDOS

NARRAÇÃO

Fazer uma lista de regras da casa, das quais suas filhas e filhos precisam lembrar, ajuda no acompanhamento do que devem fazer. Como nossos personagens disseram, assim, as crianças e adolescentes não podem dizer que não sabiam.

NARRAÇÃO

O que esperamos que nossa filha ou filho faça ou não faça em casa e fora dela? Pense nas regras como os afazeres de casa, as tarefas da escola, os horários das refeições e de dormir.

NARRAÇÃO

Quais pequenos afazeres você espera que sua filha ou filho faça em casa? Escreva um ou dois afazeres, como arrumar a cama, a mesa, tirar o lixo ou ajudar com a louça.

Quais tarefas da casa você espera que sua filha ou filho faça?

50 SEGUNDOS

NARRAÇÃO

Em seguida, pense que horas você quer que sua filha ou filho faça a tarefa escolar todos os dias. Depois da escola? Após comer? Antes da TV?

Quando sua filha/filho deve fazer a tarefa escolar?

15 SEGUNDOS

NARRAÇÃO

Agora, pense que horas suas filhas e filhos devem estar em casa após a escola.

**Que horas sua filha/filho
deve estar em casa após a escola?**

15 SEGUNDOS

NARRAÇÃO

Por último, que horas você acha que sua filha ou filho deve ir dormir se tiver aula no outro dia? Às oito e meia? Às nove? Ou que horas?

Que horas sua filha/ filho deve ir dormir?

15 SEGUNDOS

NARRAÇÃO

Aqui vimos quatro coisas que poderiam ser responsabilidades ou regras.

NARRAÇÃO

Provavelmente há mais coisas que você pode escolher como regras, por exemplo: estudar, falar a verdade, não roubar, não faltar à aula, não responder e não brigar com irmãs ou irmãos.

NARRAÇÃO

O importante é que você pense o que realmente deseja que sua filha ou filho faça ou não faça sobre cada uma dessas coisas. Depois disso, conte para ela ou ele.

NARRAÇÃO

Não adianta fazer uma regra que já é seguida, mas não comece com os problemas graves que te preocupam.

NARRAÇÃO

O melhor é começar com as regras que você pode aplicar facilmente, pois alguns adolescentes têm mais problemas com regras do que outros.

NARRAÇÃO

Se sua filha ou filho segue as regras facilmente, é bom lembrar que mais regras podem ser necessárias se surgirem diferentes desafios.

USANDO FRASES QUE COMEÇAM COM “EU”

Fala do vídeo 1 e 1/2 minuto 🕒

- Etapa 1 – Eu fico...

“Eu fico...”

Atividade 2.3 | 2 minutos 🕒

1. Use o cartaz Frases que começam com Eu dizendo que irão agora utilizar a primeira parte: Eu fico...

2. Leia as situações sugeridas abaixo e peça às pessoas participantes para dizerem o que sentiriam em cada uma delas, utilizando as expressões Eu fico ou Eu me sinto. Reforce que se trata de um sentimento. Diga ao grupo para não apresentar soluções agora, apenas para expressar sentimentos nessas situações.

- Sua filha ou seu filho continua ao celular e já passou da hora de dormir.

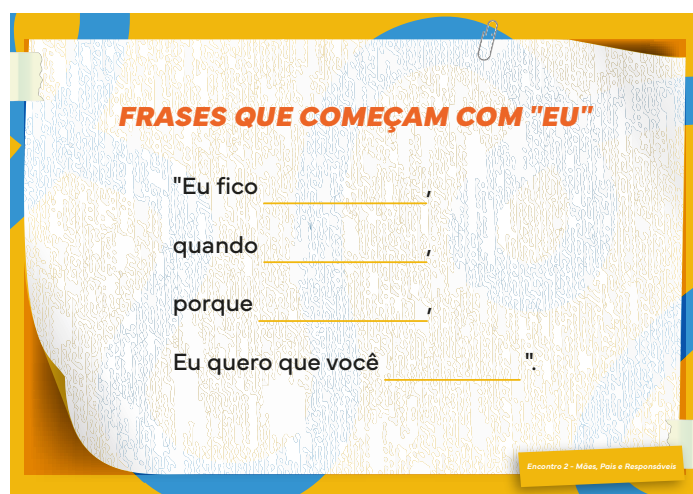
Exemplo: eu fico frustrada/o ou irritada/o;

- Apesar de pedir, sua/seu filha/filho não realizou sua tarefa da casa de levar o lixo para fora.

Exemplo: eu fico irritada/o ou aborrecida/o;

- Sua filha ou seu filho respondeu mal quando você disse que não podia ir à casa da amiga.

Exemplo: eu fico decepcionada/o ou magoada/o.



Fim da atividade.

NARRAÇÃO

Conhecemos regras que auxiliam na definição de limites que filhas e filhos deveriam seguir. Mas também sabemos que precisamos de amor e limites.

NARRAÇÃO

Em outras palavras, temos que ajudar as crianças e adolescentes a seguirem as regras sem gritar, criticar ou culpar. Isso porque, quando se grita ou critica, as crianças e adolescentes podem se sentir mal sobre si próprios ou ficar ainda mais rebeldes.

NARRAÇÃO

Vamos agora às frases que começam com “eu”. Elas nos ajudam a lembrar uma regra sem deixar as crianças e adolescentes tristes.

NARRAÇÃO

A frase que começa com “Eu” tem quatro partes. Na primeira parte, descreva como você está se sentindo usando palavras que expressam sentimentos reais como frustrado, decepcionado, magoado ou irritado.

NARRAÇÃO

A frase que começa com “Eu” também pode ser usada para expressar sentimentos positivos e elogios. Mas, por ora, vamos nos concentrar em usá-la para quando você está chateado ou quando você vê sua filha ou filho fazendo algo fora do combinado.

NARRAÇÃO

Vejamos como alguns responsáveis permitem que suas filhas e filhos saibam como estão se sentindo sobre o problema.

DANIELA

Amanda, eu me sinto triste.

ELIANA

Brenda, vem aqui.

Eu fico muito chateada.

PATRÍCIA

Daniel, eu fiquei decepcionada.

NARRAÇÃO

Às vezes as pessoas fazem mau uso dizendo algo como “Eu acho que você não está me levando a sério.” Isso não é um sentimento. A expressão eu acho ou eu fico, deve ser seguida do seu real sentimento. Agora você terá a chance de ensaiar o que você pode estar sentindo em algumas situações.

“Responda às situações dizendo:
“eu fico/fiquei...” ou “eu me sinto...”.

2 MINUTOS

USANDO FRASES QUE COMEÇAM COM “EU”

Fala do vídeo 1 minuto 🕒

- Etapa 2 – Quando...

“EU FICO... QUANDO...”

Atividade 2.4 | 3 minutos 🕒

1. Leia as situações abaixo e peça que as pessoas participantes repitam o que sentiram e que, agora, descrevam a ação da filha ou do filho (note que as situações serão as mesmas da Atividade 2.3 até a Atividade 2.6, pois a cada etapa irão praticando as Frases que Começam com Eu).

2. Diga ao grupo que ainda não é hora de apresentar soluções, apenas expressar sentimentos e a situação que os causaram:

- Sua filha ou seu filho continua ao celular e já passou da hora de dormir.

Exemplo: eu fico frustrada/o ou irritada/o quando você continua falando ao telefone após a hora de dormir;

- Apesar de pedir, sua/seu filha/filho não realizou sua tarefa da casa de levar o lixo para fora.

Exemplo: eu fico irritada/o ou aborrecida/o quando vejo que o lixo ainda está na pia;

- Sua filha ou seu filho respondeu mal quando você disse que não podia ir à casa da amiga.

Exemplo: eu fico decepcionada/o ou magoada/o quando você me responde com grosseria.

Fim da atividade.

NARRAÇÃO

Agora, na segunda parte, vamos ver como responsáveis descrevem o seu sentimento em relação à ação de suas filhas e filhos.

DANIELA

Amanda, eu me sinto triste quando vejo você assistindo televisão antes de terminar sua tarefa.

ELIANA

Brenda, vem aqui.

Eu fico muito chateada quando a pia está cheia de louça.

PATRÍCIA

Fiquei decepcionada quando descobri que você mentiu para mim sobre onde você estava depois da escola.

NARRAÇÃO

Agora, apenas descreva o comportamento específico ou a situação.

NARRAÇÃO

Agora a equipe de facilitação irá ler as mesmas situações que você praticou antes e você irá reformular o seu sentimento, descrevendo o comportamento ou a situação.

Responda às situações dizendo:
“Eu fico... quando...”

3 MINUTOS

USANDO FRASES QUE COMEÇAM COM “EU”

Fala do vídeo 1 e 1/2 minuto 🕒

- Etapa 3 – Porque...

“Eu fico... quando... porque...”

Atividade 2.5 | 4 minutos 🕒

1. Leia as mesmas situações e peça que as pessoas participantes repitam o que sentiram descrevendo a situação e dizendo o porquê.

Obs.: diga ao grupo que ainda não é para encontrar soluções.

- Sua filha ou seu filho continua ao celular e já passou da hora de dormir.

Exemplo: eu fico frustrada/o ou irritada/o quando você continua falando ao telefone após a hora de dormir, porque amanhã terá dificuldade para acordar;

- Apesar de pedir, sua/seu filha/filho não realizou sua tarefa da casa de levar o lixo para fora.

Exemplo: eu fico irritada/o ou aborrecida/o quando vejo que o lixo ainda está na pia, porque fica com mau cheiro;

- Sua/seu filha ou filho respondeu mal quando você disse que não podia ir à casa da amiga.

Exemplo: eu fico decepcionada/o ou magoada/o quando você me responde com grosseria, porque eu mereço respeito.

Fim da atividade.

NARRAÇÃO

Assim como na frase começando com “Eu fico ou eu me sinto”, é importante não culpar ou criticar quando você estiver descrevendo uma situação. Detenha-se aos fatos específicos. Isso evita que a discussão se torne uma luta de poder e evita que sua filha ou filho se irrite e fique na defensiva.

NARRAÇÃO

Na próxima parte, diga por que você se sente assim e que determinada coisa é um problema. Você dá uma justificativa sobre a importância de que ajam conforme você está indicando.

NARRAÇÃO

Adolescentes desta idade são mais suscetíveis a fazerem o que se pede quando lhe dão um bom motivo. Quando vão ficando mais velhos, precisam saber a razão.

DANIELA

Amanda, eu me sinto triste quando vejo você assistindo televisão antes de terminar sua tarefa, porque a tarefa é importante para melhorar suas notas na escola.

ELIANA

Brenda, vem cá.
Olha, eu fico muito chateada quando a pia está cheia de louça suja, porque é muito difícil fazer comida aqui desse jeito.

PATRÍCIA

Daniel, fiquei decepcionada quando descobri que você mentiu para mim sobre onde você foi depois da escola. Eu quero poder confiar em você.

NARRAÇÃO

Agora, pratique suas situações dizendo: Eu fico/me sinto..., quando..., porque....

Responda às situações dizendo:
Eu fico/me sinto...,
quando...,
porque...

4 MINUTOS

USANDO FRASES QUE COMEÇAM COM “EU”

Fala do vídeo 2 minutos ⌚

- Etapa 4 – “Eu quero que você...”

“Eu fico... quando... porque... Eu quero que você...”

Atividade 2.6 | 5 minutos ⌚

1. Leia as mesmas situações e peça que façam as quatro etapas das frases que começam com Eu.

2. Oriente o grupo a não apresentar soluções ainda, apenas acrescentar o que a filha/o deve fazer:

- Sua filha ou seu filho continua ao celular e já passou da hora de dormir.

Exemplo: eu fico frustrada/o ou irritada/o quando você continua falando ao telefone após a hora de dormir, porque amanhã terá dificuldade para acordar. Quero que você desligue e vá dormir;

- Apesar de pedir, sua/seu filha/filho não realizou sua tarefa da casa de levar o lixo para fora.

Exemplo: eu fico irritada/o ou aborrecida/o quando vejo que o lixo ainda está na pia, porque fica com mau cheiro. Eu quero que você leve para fora agora;

- Sua filha ou seu filho respondeu mal quando você disse que não podia ir à casa da amiga.

Exemplo: eu fico decepcionada/o ou magoada/o quando você me responde com grosseria, porque eu mereço respeito. Eu quero que você fale de novo, com respeito.

Pergunta opcional, se houver tempo:

Em quais situações em casa você poderia usar frases começando com Eu?

Fim da atividade.

NARRAÇÃO

A última parte é afirmar aquilo que você gostaria que sua filha ou filho fizesse agora ou no futuro. Nesta parte, é importante ser específico. Por exemplo, dizer “daqui pra frente eu quero que você seja mais responsável” não é específico o suficiente. Você precisa descrever o que você quer que faça.

NARRAÇÃO

Os responsáveis dos nossos exemplos agora vão dar a mensagem completa a suas filhas e filhos, usando as 4 etapas: “Eu fico..., quando..., porque... E, da próxima vez, por favor, eu quero que você...”

DANIELA

Amanda, eu fico triste quando vejo você assistindo televisão antes de terminar sua tarefa, porque a tarefa é importante para melhorar suas notas na escola. Eu quero que você desligue a TV e vá fazer o exercício.

AMANDA

Está bem.

ELIANA

Brenda. Olha, eu fico muito chateada quando a pia está cheia de louça suja, porque é muito difícil fazer comida aqui desse jeito. Eu quero que você lave a louça agora.

PATRÍCIA

Daniel, fiquei decepcionada quando descobri que você mentiu para mim sobre onde foi depois da escola. Eu quero poder confiar em você. Eu quero que me conte a verdade caso você precise mudar sua rotina.

DANIEL (suspirando)

Está bom.

NARRAÇÃO

Agora a frase que começa com “Eu” está completa.

NARRAÇÃO

Lembre-se: ela permite que você diga a sua filha ou filho como se sente quando quebram uma regra, o que você quer que façam e por quê. A parte mais importante é que você possa se comunicar sem culpar ou criticar. Nós podemos demonstrar amor e respeito e, ao mesmo tempo, estabelecer limites.

NARRAÇÃO

Você pode estar pensando que os responsáveis que assistimos deveriam dar consequências a um mau comportamento, uma consequência!

NARRAÇÃO

As consequências para um mau comportamento são importantes e ao longo dos encontros vamos falar mais sobre como lidar com esse tema. Mas agora vamos finalizar a aprendizagem para revisar e fixar as frases que começam com “Eu”.

**“Eu fico...,
quando...,
porque...
eu quero que você...”**

5 MINUTOS

Praticando frases que começam com “Eu”

Atividade 2.7 | 6 minutos 🕒📅

1. Auxilie o grupo a localizar a atividade praticando frases que começam com “Eu no Caderno de Atividades”.

2. Leia cada situação e peça para cada participante escolher uma delas e, em dupla, praticar as etapas da Frases que começam com Eu:

a. Você ouve sua/seu filha/filho dizer um palavrão ao telefone com uma/um amigo. Depois de desligar, você diz...

b. Sua filha ou seu filho pegou uma roupa sua emprestada e deixou caída no chão do quarto. Você diz...

c. Já passou meia hora do horário de sua/seu filha/o ir dormir e ela/ele ainda está assistindo à TV. Você diz...

3. Peça para voltarem à atividade anterior, Regras e responsabilidades para minha/meu filha/o.

Discussão :



4. Peça que digam uma frase que começa com Eu que poderiam usar com a/o filha/o (se desobedecerem a uma das regras que cada participante criou na Atividade 2.2).

5. Em seguida, diga para compartilharem suas frases que começam com Eu com o grupo.

Questão opcional, se houver tempo:

- Peça para lerem a frase que escreveram ou comentarem o que pensaram.
- Peça para uma pessoa participante dizer um problema em casa para o qual pode usar a frase que começa com Eu.

Fim da atividade.

Praticando frases que começam com “eu”

6 MINUTOS

PRÁTICA EM CASA

..... 1 minuto 🕒

1. Use uma frase que começa com Eu em casa com sua/seu filha/o quando se comportar mal.
2. Durante a próxima semana, veja como sua/seu filha/o segue uma regra que você estabeleceu. Observe quando ela/ele segue a regra ou não.
3. Incentive a praticarem as frases que começam com Eu, pois elas auxiliam na melhora da comunicação.

PREPARAÇÃO PARA O ENCONTRO DE FAMÍLIAS

..... 3 minutos 🕒

1. Diga às pessoas responsáveis que no Encontro de Famílias será construída a árvore da família. Mostre o cartaz da árvore da família.
2. Informe que cada galho é um membro da família, com os galhos das pessoas adultas sendo maiores. Responsáveis escreverão qualidades ou elogios nas folhas para filhas e filhos e estes vão escrever qualidades da/o responsável.
3. Se der tempo, vão escrever características boas sobre avós e avôs nas raízes e sobre toda a família no tronco.
4. Podem adicionar galhos para outros membros da família, se der tempo.
5. Explique que pode haver diferenças de formato das árvores para estruturas familiares diferentes. No Encontro de Famílias será explicado como fazer a atividade da árvore.

Prática em casa

2 MINUTOS

Preparação para o Encontro de famílias

2 MINUTOS



Nota à Equipe de Facilitação:

A atividade da árvore destina-se a desenvolver autoestima e identidade familiar. No entanto, pode causar alguma confusão, embaraço ou constrangimento se o simbolismo não for explicado. O formato da árvore reflete o tipo de família: primeiro casamento, mãe solteira, dentre outras situações. O galho da/o filha/o deve ser menor que o de responsáveis, em especial em uma família monoparental, para que a criança ou a/o adolescente não pense que está assumindo o papel de responsável.

CONCLUSÃO

..... 30 segundos 🕒

1. Fixe o cartaz do Nosso Lema - Mães, Pais e Responsáveis.
2. Falem o lema em grupo.

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."



ENCONTRO 3

Mães, Pais e Responsáveis
INCENTIVAR BOAS ATITUDES

Encontro 3 de Crianças e Adolescentes:
ADMIRAR AS MÃES, PAIS E RESPONSÁVEIS

Encontro 3 de Famílias:
MOMENTOS DE FAMÍLIA

Metodologia Famílias Fortes

Índice

Revisão da prática em casa
 Elogiando os acertos
 O valor de elogio
 Sistema de Pontos para incentivar boas atitudes
 Construindo um relacionamento positivo
 Prática em casa
 Preparação para o Encontro de Famílias
 Conclusão

Materiais necessários:

- Crachás (um por pessoa);
- Lista de presença;
- Televisão/computador e projetor;
- Caixa de som;
- Vídeo do Encontro 3 de Mães, Pais e Responsáveis;
- Cartolinas (uma) e pincéis atômicos;
- Canetas (uma por pessoa);
- Papel A4 cortado em quatro (um pedaço por participante e Equipe de Facilitação);
- Fita adesiva;
- Caderno de Atividades de Mães, Pais e Responsáveis;
- **Cartaz Sistema de Pontos;**
- **Cartaz Nosso Lema - Mães, Pais e Responsáveis.**

Encontro 3 - Mães, Pais e Responsáveis Incentivar boas atitudes



Objetivos

Mães, pais e responsáveis irão:

- Reconhecer bons comportamentos e fazer elogios;
- Usar recompensas para ensinar novas atitudes;
- Usar um Sistema de Pontos para incentivar boas atitudes;
- Construir um relacionamento positivo.

QUANDO AS PESSOAS CHEGAREM

..... 1 minuto 🕒

1. Dê boas-vindas. Receba todas e todos com respeito e demonstre que a presença de cada pessoa é percebida e importante.
2. Oriente sobre o preenchimento dos crachás.
3. Organize o preenchimento da lista de presença. Se houver participantes com dificuldade de escrita, a Equipe de Facilitação deve preencher as informações na lista.

REVISÃO DA PRÁTICA EM CASA

..... 9 minutos 🕒

1. Faça as seguintes perguntas e discuta com o grupo:
 - A qual regra sua filha ou seu filho obedeceu nessa semana? Teve alguma regra que não foi obedecida?
 - Alguém usou uma frase que começa com Eu com a filha ou o filho em casa? Se usou, o que falou? Como sua filha ou seu filho reagiu?
 - O que está se relacionando bem com sua filha ou seu filho em casa?

Inicie o vídeo ▶



LEMBRETE

Atenção para não gastar mais de 10 minutos com a introdução. Do contrário, a atividade vai atrasar e o Encontro de famílias ficará prejudicado.

ELOGIANDO OS ACERTOS

Fala do vídeo | 2 minutos 🕒

- Elogio, grama, quadro, louça, filhas e filhos ajudando.

NARRAÇÃO

Nossas filhas e filhos se saem melhor em casa, na escola e com as amigas e amigos quando nós, responsáveis, usamos tanto amor quanto limites.

NARRAÇÃO

Crianças e adolescentes precisam ter limites e se saem melhor quando sabem exatamente o que se espera deles. Existem muitas formas de ensinar as suas filhas e filhos o que se deve fazer. Seguir as regras, se tornarem mais responsáveis e tratarem os responsáveis com respeito.

NARRAÇÃO

É verdade que a quebra de regras e combinados deve ter uma consequência. Falaremos sobre isso mais tarde.

NARRAÇÃO

Mas, outra boa maneira de nossas filhas e filhos fazerem o que tem que ser feito é encorajá-los e elogiá-los. Os elogios não são só para mostrar que nos importamos, mas também ajudam com que eles façam o que devem fazer.

NARRAÇÃO

Pessoas de todas as idades aprendem melhor quando recebem retorno sobre suas atitudes, se estão indo bem ou não.

NARRAÇÃO

Imagine que você está tendo problemas para chegar no trabalho no horário. Que tipo de comentário da sua chefia o ajudaria a ser pontual?

NARRAÇÃO

“Você tem se atrasado muito ultimamente.” “Tenho que cortar o seu salário para que você chegue na hora?”

NARRAÇÃO

Ou, eu “reparei que você chegou pontualmente às oito, esta manhã”. “Acho importante quando você chega no horário”.

NARRAÇÃO

Se você é como a maioria das pessoas, quando a sua chefia comenta sobre o que você fez direito, isso lhe ajuda a se esforçar para cumprir as tarefas de maneira adequada.

NARRAÇÃO

Vejamos algumas pessoas fazendo observações boas e específicas de incentivo.

DANIELA

Ei, seu material escolar está super organizado e bem cuidado. Vai durar muito! Parabéns!

MARINA

Ficou ótimo, Ester! Sua cama está arrumada, as roupas guardadas, e seus livros estão organizados. Estou impressionada!

EDSON

Ei, que bom que você lavou a louça, viu? A casa ficou organizada e assim pudemos sair para dar uma volta.

MARIA EDUARDA

Eu gosto muito desse jogador.

DANIEL

Ah, eu também.

DANIEL

Esse aqui também é muito bom.

Debate dos elogios

Atividade 3.1 | 10 minutos ⌚

Discussão:



1. Comente sobre a pergunta na tela e estimule o debate.
2. Ajude a perceberem que os elogios foram específicos e que as pessoas responsáveis no vídeo comentaram sobre o que gostaram no comportamento das filhas e dos filhos. Além disso, não usaram o elogio como o início de um sermão, por exemplo: obrigada/o por lavar a louça. Você deveria fazer isso sempre.

Fim da atividade.

Nota à Equipe de Facilitação:

Não há narrativas nem falas do vídeo entre a atividade acima e as seguintes.

Quando sou deixada/o de lado, eu...

Atividade 3.2 | 4 minutos ⌚

Discussão:



1. Divida o grupo em duplas (se houver duas/duas responsáveis pela filha ou filho, separe-as/os).
2. Peça para que cada pessoa da dupla dê um exemplo de uma situação em que não se sente valorizada.
3. Ainda em duplas, pergunte o que fazem quando as pessoas não a/o valorizam e peça que descrevam como se sentem.

Pergunta opcional, se tiver tempo:

- O que você gostaria de ouvir da pessoa que não a/o valoriza?
- Há algo que sua filha e seu filho fazem bem que você não valoriza?

Fim da atividade.

MARIA EDUARDA

É, pra mim ele é o melhor de todos.

DANIEL

Realmente, ele é o melhor.

PATRÍCIA

É muito bom ver vocês se dando bem. Tudo fica muito mais agradável quando vocês não estão brigando. Não é?

MARIA EDUARDA

Uhum.

DANIEL

Verdade.

O que você aprendeu sobre a importância dos elogios?

2 MINUTOS

Ultimamente, você tem recebido elogios? Como você se sente após os elogios?

4 MINUTOS

O VALOR DO ELOGIO

Fala do vídeo 2 e 1/2 minutos 🕒

- Ninguém repara.

NARRAÇÃO

Não é bom ser ignorada ou ignorado. Todos nos sentimos melhor quando outras pessoas notam e apreciam aquilo que fizemos. Do mesmo modo, as nossas filhas e filhos se saem melhor de maneira geral quando elogiamos aquilo que fazem direito.

NARRAÇÃO

Por outro lado, é desencorajador quando tentam fazer o que pedimos e isso passa despercebido para nós.

EDSON

Rápido ou você vai perder o café. Vai escovar os dentes. E vê se não briga com sua irmã.

LUCAS

Ninguém nem notou que eu levantei na hora certinha hoje...

NARRAÇÃO

Provavelmente amanhã o Lucas não vai se esforçar para se levantar no horário certo mais. Sabemos que, devido ao cansaço da rotina, muitas vezes, esquecemos de elogiar, porém, os elogios são importantes na vida de nossas filhas e filhos. Você se lembra de como notava e incentivava o seu bebê a dar os primeiros passos? Você o elogiava, o percebia, sorria, o segurava pelos braços. Isso incentivou seu bebê a continuar tentando, mesmo que fosse difícil.

NARRAÇÃO

Pense em algo que realmente gosta de fazer e no que é bom. Você gosta de cozinhar ou cuidar de plantas?

NARRAÇÃO

Algumas recompensas e incentivos vêm naturalmente. Só pelo fato de fazer algo, já sentimos uma motivação. Por exemplo, se você fizer uma comida saborosa, será elogiado porque sua família gostou e você também vai gostar. A recompensa por cuidar das plantas é que você acaba tendo uma decoração bonita em casa e um momento tranquilo de contato com a natureza.

NARRAÇÃO

Mas, se ninguém repara na comida que você fez, ou se suas plantas estiverem secas e murchas, você não recebe o incentivo para continuar tentando.

NARRAÇÃO

Muitas das coisas que queremos que nossas filhas e filhos façam não são recompensadas naturalmente.

NARRAÇÃO

Colocar o lixo pra fora, por exemplo, não é algo que vai deixar o Felipe animado imediatamente! E Ester não vai se sentir recompensada apenas por cumprir uma regra em casa. Essas coisas precisam de elogios e incentivos das pessoas responsáveis. Que adolescente de 12 anos é elogiada/o por colocar o lixo para fora?

NARRAÇÃO

É por isso que precisamos elogiar as coisas que estamos tentando ensinar as nossas filhas e filhos.

NARRAÇÃO

Quando as crianças e as/os adolescentes ouvem elogios como “obrigado por lavar a louça”, “obrigado por levar o lixo” ou “é muito bom quando você faz a tarefa antes de ir assistir sua série”, ficam mais propensos a fazer essas tarefas novamente.

Transformando coisas negativas em positivas

Atividade 3.3 | 6 minutos 🕒

1. Peça para as pessoas dizerem, com uma palavra, coisas que gostam de fazer em casa ou no trabalho pelas quais são elogiadas (por exemplo, uma habilidade, um hobby, uma tarefa) - **1 minuto.**

2. Peça para cada responsável dizer uma coisa que a filha e o filho têm feito de errado (atitude ruim) - **2 minutos.**

3. Em seguida, peça para dizerem o que esperam que a/o filha/o faça no lugar dessa atitude ruim - **3 minutos.**

Por exemplo:

Meu filho deixa o quarto todo bagunçado. Eu quero que ele arrume a cama e guarde suas coisas no armário;

Minha filha me responde. Eu quero que ela me ouça até o final e fale baixo ao responder;

Meu filho passa o dia com o uniforme da escola. Eu quero que ele troque de roupa assim que chegar da escola.

4. Anote os comportamentos esperados em um papel para lembrá-los na Atividade 3.5.

Pergunta opcional, se houver tempo:

- Por que é bom falar aquilo que você espera, ao invés de falar o comportamento ruim?

Possíveis respostas:

- Porque fica mais compreensível o que você está esperando que ela ou ele faça;
- Porque a filha ou o filho se sente menos criticada/o e tem mais disposição para fazer o que foi pedido;
- Porque a filha ou filho irá saber o que precisa fazer.

Fim da atividade.

Quais elogios você recebeu ultimamente?

6 MINUTOS

Anote os comportamentos esperados em um papel para lembrá-los na atividade 3.5

Fala do vídeo 2 e 1/2 minutos 🕒

- Quando é difícil elogiar.

NARRAÇÃO

O objetivo é que nossas filhas e filhos se sintam bem por fazer as coisas certas e combinadas entre os familiares. Se sintam bem em terminar a tarefa, em fazer atividades de casa ou em aprender a controlar suas emoções. Fazer agrados e elogios é uma forma de incentivo para que elas e eles se sintam bem em fazer o que devem fazer.

NARRAÇÃO

Agora você deve estar pensando: “vai ser difícil eu encontrar o que elogiar na minha filha ou no meu filho.” A gente se acostuma tanto a perceber o que fazem de ruim, que pode ser difícil lembrar as coisas que fazem bem.

NARRAÇÃO

Mas o fato é que os estudos mostram que mesmo as crianças e as/os adolescentes que dão muito trabalho ainda fazem o que devem fazer cerca de um terço das vezes. Assim, podemos encontrar coisas para elogiar até mesmo quando apresentam uma postura mais desafiadora.

LÍGIA

Ah, sabe, eu estou tentando encontrar algo de bom para dizer do Daniel, mas está realmente difícil. Ele já acorda bravo de manhã e isso só piora até ele ir dormir. Fica me evitando o dia todo. Ai, eu sei que seria bom para ele se eu o elogiasse, mas eu não consigo nem pensar em algo bom para dizer.

EDSON

É realmente difícil, né? Nós também passamos por isso com o Felipe e foi muito complicado. Bem, talvez eu possa ajudar a pensar em algo que ele faz direito e que você possa comentar. Deixa eu ver... ele se levanta no horário certo de manhã, por exemplo?

LÍGIA

Nunca. Eu tenho que ficar berrando só para ele sair da cama.

EDSON

E ele não acorda no horário e nem lembra das coisas da escola sozinho, né?
Ah, sim, entendi. E de tarde, o que ele faz quando ele chega em casa depois da escola?

LÍGIA

Bem, geralmente fica fora com os amigos até a hora do comer. Quer dizer... nesses últimos tempos ele até tem voltado no horário combinado. Eu não tinha pensado nisso, mas é algo que ele deve fazer e talvez seria bom dizer para ele que eu gosto quando ele chega em casa no horário.

EDSON

Ah, Lígia, que ótimo! Tá vendo, às vezes, com alguns adolescentes a gente vai precisar pensar um pouquinho para encontrar uma coisa que estão fazendo corretamente.

LÍGIA

Obrigada!

Elogiando

Atividade 3.4 | 6 minutos 🕒

1. Peça que as pessoas digam coisas que sua/seu filha/o fazem e merecem elogio. Pode ser difícil responder, se necessário dê exemplos: arruma bem a cama; sempre está disponível para ajudar a arrumar a casa; canta bem; dança bem; estudiosa/o, anda bem de skate... A Equipe de Facilitação pode criar outros exemplos que achar pertinentes.

2. Pergunte como poderiam elogiar sua/seu filha/o por estes comportamentos. Por exemplo, a filha ou o filho acorda no horário quase todos os dias e a mãe diz: que bom que você acorda no horário! Isso nos ajuda a sair sem atrasos.

3. Pegue pedaços de papel e escreva os elogios falados pelo grupo (um em cada papel). Cuide para que cada responsável tenha, no mínimo, um elogio. Se as pessoas participantes forem letradas, pode pedir que cada uma escreva o elogio num pedaço de papel.

Exemplo:

- “Parabéns por ter feito a lição de casa”
- “Obrigada/o por organizar a sala. Muito bem!”
- “Gosto quando você chega no horário.”

4. Peça que segurem o papel para usá-lo na próxima atividade e que, ao final, levem os papéis de elogio para casa e escondam em algum lugar onde filhas e filhos possam encontrar.

Nota à Equipe de Facilitação:

Se tiver uma/um participante com dificuldade de leitura, para evitar constrangimento, certifique-se de que alguém possa auxiliar lendo o cartão com o elogio. Caso a criança ou a/o adolescente tampouco possa ler, auxilie a pessoa responsável a desenhar qual seria o elogio ou decorar a frase para falar diretamente para a filha ou o filho.

Elogiando

6 MINUTOS

SISTEMA DE PONTOS PARA INCENTIVAR BOAS ATITUDES

Fala do vídeo 3 e 1/2 minutos 🕒

- Responsáveis falam sobre o Sistema de Pontos.

NARRAÇÃO

Receber elogios é algo bom para as nossas filhas e filhos. Isso faz com que se sintam bem e que saibam que nós percebemos quando fazem a coisa certa. Que nos preocupamos com elas e eles.

NARRAÇÃO

Mas, somente elogiar geralmente não é suficiente.

NARRAÇÃO

Podemos melhorar os conflitos com as filhas e filhos, com uma ferramenta de pontos para elas e eles ganharem algum tipo de recompensa, ainda que bem simples.

NARRAÇÃO

A forma como somos elogiados diz muito sobre o que aprendemos a gostar de fazer. Costumamos fazer mais as coisas que são elogiadas, recompensadas ou reconhecidas.

NARRAÇÃO

Costumamos desistir das coisas boas que fazemos se recebemos comentários negativos com gritos, punições ou que sejam ignoradas.

NARRAÇÃO

Falaremos mais adiante sobre comentários negativos, mas para agora vamos falar sobre como usar os elogios.

NARRAÇÃO

Se você estiver tentando ajudar sua filha ou filho a ser mais responsável nos afazeres de casa, nos deveres da escola, ou chegar em casa no horário, ela ou ele provavelmente irá se esforçar mais se você o incentivar.

NARRAÇÃO

Uma boa maneira de incentivar é dar pontos que depois possam ser trocados por pequenas recompensas. Não precisa ser dinheiro e nem algo grandioso.

NARRAÇÃO

Juntar cinco pontos pelo dever de casa feito todos os dias da semana pode valer um bolo de chocolate ou uns minutos a mais no jogo de futebol, por exemplo. Juntar pontos para alcançar recompensas, incentiva as crianças e adolescentes a fazer o que devem.

NARRAÇÃO

Ganhar pontos por cumprir as regras ou tarefas combinadas funciona para todas e todos. E não precisa ser usado apenas em situações complicadas. Isso é para o dia a dia.

NARRAÇÃO

Por exemplo, melhorar a nota de matemática de cinco para sete. Ou talvez queira incentivá-lo a escovar os dentes sem precisar ser lembrado. Até mesmo os responsáveis que têm filhas e filhos um pouco mais desafiadores descobriram que elas e eles se esforçam mais quando estão juntando pontos.

PATRÍCIA

Então quer dizer que isso dá certo mesmo?

DANIELA

Sim, é incrível, não é? Muitas coisas ficaram melhores desde que começamos o Sistema de Pontos para todas as coisas que queremos. O Lucas até se ofereceu para limpar o banheiro.

PATRÍCIA

Sério?! E qual é o segredo? Como funciona?

Usando o Sistema de Pontos

Atividade 3.5 | 3 e 1/2 minutos 🕒📅

- Como usar tabela de pontos:

1. Auxilie as pessoas a encontrarem o Sistema de Pontos no Caderno de Atividades e coloque o Cartaz Sistema de Pontos na parede.
2. Explique brevemente que o sistema irá ajudar a incentivar suas filhas e seus filhos a contribuírem com as tarefas de casa e a seguirem as regras. Diga que deve ser feita uma tabela para cada filha e filho. Circule para oferecer ajuda durante as próximas narrativas.

O cartaz apresenta uma tabela intitulada 'SISTEMA DE PONTOS'. A tabela possui as seguintes colunas: DATA, COMPORTAMENTO ESPERADO, VALOR, PONTOS ACUMULADOS, RECOMPENSA, e dias da semana (DOM, SEG, TER, QUAR, QUI, SEX, SAB, DOM). A primeira linha preenchida contém a data '08 a 14/07', o comportamento 'Fazer dever de casa', o valor '1', os pontos '5', e a recompensa '15 min a mais no jogo de futebol'. O rodapé do cartaz indica 'Encontro 3 - Mães, Pais e Responsáveis'.

DATA	COMPORTAMENTO ESPERADO	VALOR	PONTOS ACUMULADOS	RECOMPENSA	DOM	SEG	TER	QUAR	QUI	SEX	SAB	SAB	TOTAL
08 a 14/07	Fazer dever de casa	1	5	15 min a mais no jogo de futebol									

- Como usar tabela de pontos:

3. Quando aparecer a tela “Transforme o problema em um objetivo de comportamento”, retome as anotações feitas na Atividade 3.3 (em que falaram dos comportamentos esperados de filhas e filhos).
4. Mostre no Cartaz Sistema de Pontos o item 1, diga que ali escreverão o que esperam que a/o filha/o faça, isto é, o comportamento esperado.
5. Oriente cada responsável a escrever o comportamento esperado que falaram na Atividade 3.3 no item 1 do Sistema de Pontos em seu caderno.
6. Ajude o grupo a lembrar os comportamentos esperados a partir de suas anotações. Auxilie as pessoas iletradas.

DANIELA

O Edson ouviu falar dessa ideia de pontos e nós acabamos tentando. As crianças juntam pontos para as coisas que querem, mas tem o jeito certo de juntar esses pontos: fazer as atividades de casa que combinamos, fazer o dever de casa no horário e não faltar às aulas. O que fizemos foi listar as coisas que nos deixam irritados e as responsabilidades que eles deveriam ter. Aí eles vão juntando pontos para ter as coisas que querem. Por exemplo, o Felipe quer ir a uma festa com as amigas e os amigos, o Lucas quer jogar futebol por mais tempo e a Amanda quer trocar seus pontos por ir na casa de uma de suas amigas no fim de semana.

PATRÍCIA

Nossa, parece que isso vai ser trabalhoso, hein.

DANIELA

Vai não. Você só deixa eles acumularem pontos para as coisas que eles já haviam te pedido e que considera que são possíveis.

PATRÍCIA

Ah, gostei, gostei. Ok.

DANIELA

Mas tem que ter limites, também. Não deixe que acumulem pontos para as coisas que você não concorda ou não pode oferecer. Teve uma vez que a gente combinou que se todos ajudassem a arrumar a casa, íamos na barraquinha da praça lanchar depois. As crianças adoraram.

PATRÍCIA

Gostei. Muito bom! Será que esse Sistema de Pontos faria o Daniel manter a bagunça dele fora da sala?

Como usar a tabela de pontos

30 SEGUNDOS

NARRAÇÃO

Vamos falar sobre como usar a tabela de pontos. Para começar, escreva o nome da sua filha ou filho na parte superior. Em seguida, pense nas regras da sua casa e em alguns comportamentos específicos que você gostaria que sua filha ou filho mudasse.

NARRAÇÃO

Talvez o problema seja chegar em casa muito tarde ou não fazer a tarefa. Em seguida, você vai transformar o problema em um objetivo de comportamento: Estar em casa até às seis da tarde ou terminar a tarefa até 19h30. Seja específico sobre o que você quer que sua filha ou filho mude. Em grupo, pratique transformando o problema em objetivo de comportamento para sua filha ou filho.

Transforme o problema em um objetivo de comportamento

1 MINUTO

- Defina a pontuação.

7. Mostre no cartaz que o valor do ponto é 1.

- Defina o número de pontos necessários.

8. Mostre no cartaz o número 4 e diga que este é o número de pontos necessários para a criança ou a/o adolescente receber a recompensa no fim da semana.

Nota à Equipe de Facilitação:

1. A proposta do Sistema de Pontos é que a/o filha/o receba a recompensa após somar quatro pontos. Cada família decide qual recompensa é possível dar.
2. Há como adaptar o Sistema de Pontos para que seja feito com um pote, por exemplo, em que colocam tampinhas, pedrinhas ou outro item disponível para marcar os pontos.

Fim da atividade.

Nota à Equipe de Facilitação:

Não há narrativas nem falas do vídeo entre a atividade acima e as seguintes.

NARRACÃO

Agora, digamos que sua filha ou filho recebe um ponto todo dia por fazer o que deve fazer. Em nosso exemplo, vamos colocar um número UM no espaço em branco. Durante a semana, você irá anotar o número UM para cada dia da semana que elas ou eles fazem o que devem fazer. No nosso exemplo, Rafael receberá um ponto cada dia em que ele terminar a tarefa até 19h30.

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								

10 SEGUNDOS

NARRACÃO

Agora temos de ver quantos pontos as crianças e os adolescentes precisam durante a semana para ganhar algo. Inicialmente, a recompensa não precisa ser somente quando fizerem absolutamente tudo que deveriam, porque estão aprendendo a fazer algo que não faziam bem antes. Porém, é necessário que a tarefa seja realizada com um mínimo de dias estabelecido pela família.

NARRAÇÃO

No nosso exemplo, vamos dizer que Rafael e sua família combinaram que tem de ganhar quatro pontos por fazer a tarefa no horário. Ou seja, mesmo que ele deixe de fazer isso 1 dia na semana, como nos outros 4 dias ele cumpriu o objetivo, ele ainda terá a recompensa.

NARRAÇÃO

É possível fazer o Sistema de Pontos com um pote também. Você vai depositando objetos dentro dele a cada vez que suas filhas e filhos realizarem atitudes que você queira incentivar. Os objetos podem ser botões, pedrinhas, grãos, bolinhas de papel ou algo do tipo. Ao final da semana, dependendo da quantidade de pontos que juntaram, recebem o que vocês combinaram!

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								

10

SEGUNDOS

Recompensas

Atividade 3.6 | 3 minutos ⌚

1. Peça para o grupo pensar em recompensas e escreva as ideias na cartolina.
2. Diga que deixará um espaço na parte inferior da cartolina para que filhas e filhos ajudem a decidir sobre a recompensa que querem receber (isso será feito durante o Encontro de famílias).

Obs.: guarde essa cartolina para o Encontro de famílias.

3. Diga-lhes que podem escrever depois outros comportamentos positivos que quiserem.

Pergunta opcional, se tiver tempo:

Qual das recompensas listadas é possível para você oferecer?

4. A pessoa que facilita pode dar exemplos de recompensas:

- Fazer um bolo para a/o filha/o ou uma comida de que goste (e seja possível fazer);
- Passar tempo com a/o filha/o;
- A filha ou o filho escolher o filme a que assistirão.

5. Diga que sempre há coisas que as filhas e os filhos querem e não necessariamente demandam gasto de dinheiro. Às vezes, poderem dormir mais tarde no final de semana e jogarem juntos são boas recompensas a ganhar.

Fim da atividade.

NARRAÇÃO

Por último, você precisa definir a recompensa que a criança ou o adolescente gostaria de ganhar. Algo que você pode pagar ou que você pode facilmente dar/permitir. Mesmo assim, algo que ela ou ele irá realmente se esforçar para ganhar. Você precisa conversar com sua filha ou filho, saber o que lhe interessa para então decidir a recompensa que vai adotar.

Juntando pontos para recompensas

3 MINUTOS

Fala do vídeo 4 e 1/2 minutos 🕒

- Mãe fala sobre pontos – Arrumar para a escola.

NARRAÇÃO

Muitos responsáveis viram que suas filhas e filhos realmente se esforçam para juntar pontos e conseguir a recompensa, mas faz toda diferença a forma como você aborda a questão dos pontos. Vamos ver como um pai fala com o filho sobre os pontos:

EDSON

Lucas, Lucas, vem cá.

Senta aqui, por favor.

Olha, eu sei que é difícil pra você acordar de manhã cedo, se lembrar de todas as suas coisas, do dever de casa e fazer tudo no horário. Mas eu fico um pouco chateado quando você se atrasa.

Por isso eu estive pensando: vou tentar te ajudar para ser um pouco mais organizado, para que você chegue no horário. Então pensei em fazer uma lista de todas as coisas que você precisa fazer para chegar no horário, ok?

LUCAS

Tá bom.

EDSON

Que tal se toda vez que você chegar no horário, ganhar um ponto?

LUCAS

Mas pra que isso serve?

EDSON

Bem, a gente vai juntando os pontos e você pode ganhar uma recompensa no final da semana. Vamos dizer que você chegue na escola na hora certa durante 4 dias da semana, já tem pontos suficientes para uma recompensa

LUCAS

E que tipo de recompensa eu ganharia?

EDSON

Que tipo de recompensa? [pensa um pouco] Bem, tem que ser algo que você queira e que eu possa dar... vamos pensar nisso juntos. Ok?

LUCAS

Está bom.

NARRAÇÃO

Quando suas filhas e filhos escolherem o que querem ganhar com pontos, lembre-se que não pode ser algo que você não pode dar ou permitir no momento. Pois, as recompensas devem vir não muito tempo depois de fazerem o que devem.

NARRAÇÃO

E existem muitas coisas que as crianças e adolescentes podem ganhar que não custam nada extra, como brincar um pouco a mais ou que outra pessoa leve o lixo pra fora em vez dela ou dele, naquela semana, ou chamar uma amiga ou amigo para dormir em casa. Mas tem que ser algo que querem e que ainda não recebem.

NARRAÇÃO

Por isso não é bom dar muitos presentes ou recompensas o tempo todo, sem nenhum motivo. Como responsáveis, devemos dar as nossas filhas e filhos suas necessidades básicas, alimentação, vestuário e um lugar para viver.

NARRAÇÃO

Mas há ainda muitas coisas para ganhar. Doces, uma roupa diferente, um passeio, até mesmo tempo especial com os familiares ou amigas e amigos que gostem. Isso pode sempre compor o Sistema de Pontos.

ELIANA

Não dá pra acreditar o tanto que uns responsáveis mimam as filhas e filhos, Marina. Uma das amigas da Brenda vive gastando dinheiro, só tem roupa cara e os pais dela acabaram de comprar um celular novinho pra ela. E eu não consigo competir com isso, eu não posso dar essas coisas para a Brenda. Eu fico triste, mas eu não posso dar.

MARINA

Eu não dou essas coisas também... não só pelo dinheiro, mas, se a gente der tudo que elas querem, não vão ter nada pelo que se esforçar. No caso da Ester, por exemplo, estou tentando ajudar com o dever de casa. Cada vez que ela termina um dever, ela ganha um ponto e aí, no final da semana, se ela tiver pontos suficientes, a gente come pizza e ela pode ficar acordada até mais tarde. Assim, ela precisa se esforçar.

ELIANA

Eu acho que é uma boa ideia fazer com que se esforcem. Olha a Brenda, por exemplo: ultimamente ela começou a ficar muito na internet, então a gente fez um acordo para ser em um tempo limitado. Aí, assim, o tempo extra fica como recompensa depois de juntar pontos. E eu vou usar o mesmo sistema quando ela ficar mais velha, para quando ela quiser sair sozinha com as amigas e os amigos. Porque se ela acha que tem liberdade de ir pra onde quer, quando ela quer, então eu posso usar isso como uma recompensa para ela ganhar.

MARINA

É verdade. Talvez a gente deva pensar nas coisas que elas gostam e que podem ganhar como recompensas, porque se eu deixar a Ester sempre chegar mais tarde do que o normal, não vou conseguir usar esse tempo como uma recompensa.

ELIANA

Não.

MARINA

Por isso, talvez, eu deva pensar sobre as recompensas que ela pode ganhar quando for mais velha.

ELIANA

Sim, é uma boa ideia. Vai funcionar.

MARINA

É...

NARRAÇÃO

Algumas pessoas podem achar que usar pontos e recompensas é como subornar as filhas e filhos para que eles façam o que já teriam que fazer. Mas um Sistema de Pontos é uma forma de ajudar nossas filhas e filhos a se tornarem mais responsáveis. Isso faz com que elas e eles se esforcem por metas positivas.

NARRAÇÃO

Até os adultos por vezes, têm uma recompensa positiva pelos seus atos. Como por exemplo, alguns benefícios no trabalho. Além disto, existem outras coisas gratificantes que são entendidas como recompensas. Exemplos: Ter a amizade com os colegas de trabalho, ou com vizinhos, o reconhecimento da sua importância e a satisfação em participar de grupo.

NARRAÇÃO

E ganhar pontos não é a única forma das crianças e dos adolescentes aprenderem a fazer o que devem. Mas, tudo o que fazemos para orientá-los a agir de forma melhor e construir um relacionamento positivo os ajuda a se sair melhor na escola, com as amigas e amigos e no futuro, como adultas e adultos.

CONSTRUINDO UM RELACIONAMENTO POSITIVO

Fala do vídeo 4 minutos 🕒

- Melhor relacionamento (mães, pais e responsáveis);
- Começar de forma positiva;
- Vamos ficar um tempo juntas e juntos.

NARRAÇÃO

Ter um bom relacionamento com nossas filhas e filhos e permitir que saibam que estamos preocupados com elas e eles, ajuda a fazer com que se saiam melhor na escola e em casa.

NARRAÇÃO

Não é fácil, porém, ter uma relação positiva com as filhas e filhos quando elas e eles estão mais interessados em ser mais independentes e querendo passar mais e mais tempo com as amigas e amigos.

DANIELA

Oi, amiga!

PATRÍCIA

Oi, e aí, tudo bem?

DANIELA

Na verdade, tenho tido alguns problemas...

PATRÍCIA

O que está acontecendo?

DANIELA

Tem sido muito difícil com o Lucas ultimamente. Ele vive irritado e eu fico tão frustrada com ele... A gente não consegue ficar na mesma sala sem discutir.

PATRÍCIA

É... eu sei como é.

DANIELA

Ele adorava fazer as coisas comigo, como sair um pouco ou até assistir alguma coisa juntos. Queria tanto que as coisas voltassem a ser como antes.

PATRÍCIA

Sim. Olha, eu odeio todo esse clima tenso em casa, porque quanto mais bravo o Daniel fica, pior eu fico e a situação vai só piorando. [pausa] Mas, pensando bem, ultimamente, acho que estamos um pouco melhor. Ele ainda gosta de passar a maior parte do seu tempo com as amigas e os amigos, mas está um pouco mais calmo com a gente.

DANIELA

E como você fez isso?

PATRÍCIA

Olha... eu acho que foi quando eu comecei a ver as coisas a partir do ponto de vista dele, sabe? Em vez de ficar dando sermão o tempo todo ou dizendo toda hora o que ele tinha que fazer. Ele chegava da escola em casa reclamando do professor e das amigas e amigos, eu ficava falando "você devia fazer isso" ou então "você devia ter sido assim"... essas coisas. E ele não gostava. Chegou num ponto que ele já não falava mais comigo, sabe?

DANIELA

Bem, faz sentido... então você parou com as broncas e os sermões?

PATRÍCIA

Aham. E a gente também passou a ter um tempo junto. Só nosso. Um tempo sem a irmã ou a avó. Aí às vezes eu deixo ele escolher o filme, ou a gente joga alguma coisa. Mas só nós dois, sabe? Só eu e ele.

DANIELA

E isso é uma boa ideia.

PATRÍCIA
Aham

DANIELA
E eu acho que o Lucas ia gostar de passar um tempo comigo, sem o irmão ou a irmã. Eles ficam brigando o tempo todo e aí eu fico irritada - o que é ruim para todos.

PATRÍCIA
Acho que você tem que revezar com seus filhos e tentar dar a mesma atenção para todos eles.

DANIELA
Talvez, se eu deixar o Lucas dar algumas ideias sobre o que podemos fazer juntos, ele ficaria mais feliz em passar um tempo comigo.

PATRÍCIA
Com certeza.

NARRAÇÃO
Um dos pais disse que quando ele e seu filho não estão se dando bem, as coisas vão de mal a pior.

NARRAÇÃO
Mas a situação pode seguir por outro caminho.

NARRAÇÃO
Quanto mais tempo positivo você tiver com sua filha ou filho, é mais provável que ela ou ele concorde com as coisas e se sinta melhor.

NARRAÇÃO
Duas coisas que podemos fazer para construir um bom relacionamento com nossas filhas e filhos é notar e incentivar quando que elas e eles fazem o que têm que tem que ser feito e dar pontos e recompensas.

DANIELA
Sabe, filho, eu sei que as coisas estão difíceis. Eu odeio quando eu grito com você o tempo todo. Que tal começarmos com o pé direito e melhorarmos um pouco este fim de semana? Para começar, poderíamos fazer pipoca e assistir ao jogo juntos esta tarde.

LUCAS
Tá bom.

MARINA
Gostaria de fazer mais coisas com a Ester. Ela costumava passar um bom tempo comigo, mas agora ela fica no quarto o tempo inteiro, assistindo série ou no celular. Não sei se a faço passar mais tempo comigo na marra ou se a deixo sozinha.

LÍGIA
Crianças e adolescentes nessa idade preferem mesmo ficar sozinhos ou com as amigas e amigos. Eu acho que só piora quando a gente os manda fazerem as coisas, bem, pelo menos lá em casa é assim.

MARINA
Sim, eu deixo a Ester sozinha quando ela precisa. E quando estamos juntas, passamos muito tempo tentando nos entender. E temos ótimas conversas, quando temos esses momentos. Mesmo quando estamos vendo televisão durante os intervalos, nos divertimos muito, brincando uma com a outra, sabe?

LÍGIA
Sim, eu sei que as crianças adoram quando as levamos para passear ou fazer alguma coisa diferente da rotina. Fazemos de tudo para termos bons momentos, sem reclamar ou dar sermões.

Construindo uma relação positiva

Atividade 3.7 | 5 minutos 🕒

1. Peça para o grupo dizer o que podem fazer para mostrar amor e carinho por filhas e filhos, além de elogiar e dar pontos de recompensas.
2. Pergunte quais dessas atitudes passarão, sem dúvida, uma mensagem de amor.

Certifique-se de que esses itens foram mencionados:

- Abraçar;



- Dizer Eu amo você;



- Deixar um bilhete carinhoso.



Fim da atividade.

NARRAÇÃO

Agora pense em outras coisas que você pode fazer para mostrar a sua filha ou filho que você realmente se importa. Liste todas as coisas que você faz com ela ou ele e pense em como a mensagem de amor é demonstrada.

Construindo um Relacionamento Positivo

5 MINUTOS

PRÁTICA EM CASA

..... 1 minuto 🕒📅

1. Peça às pessoas responsáveis que usem o Sistema de Pontos em casa e diga-lhes que vocês irão conversar sobre como foi a experiência no próximo encontro.
2. Lembre ao grupo de esconder os cartões de elogio ou falar o elogio para a filha ou filho. E, também, de fazer elogios em casa.
3. Lembre que no Caderno de Atividades há um quadro que resume as formas de demonstrar amor.

PREPARAÇÃO PARA O ENCONTRO DE FAMÍLIAS

..... 1 minuto 🕒

1. Diga ao grupo que o Encontro de Famílias começará com um curto vídeo que mostra mães, pais e responsáveis, filhas e filhos conversando. Após o vídeo, o grupo irá conversar sobre o Sistema de Pontos com filhas e filhos e, juntos, poderão decidir qual será a recompensa da semana. Além disso, irão se divertir com algumas brincadeiras.

CONCLUSÃO

..... 30 segundos 🕒

1. Fixe o cartaz do Nosso Lema - Mães, Pais e Responsáveis.
2. Falem o lema em grupo incentivando as pessoas a decorarem.

Prática em casa

1 MINUTO

Preparação para o Encontro de famílias

1 MINUTO

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."



ENCONTRO 4

Mães, Pais e Responsáveis USAR CONSEQUÊNCIAS

Encontro 4 de Crianças e Adolescentes:
SEGUIR REGRAS

Encontro 4 de Famílias:
COMPREENDER OS VALORES FAMILIARES

Metodologia Famílias Fortes

Índice

Revisão da prática em casa

Dando pequenas consequências e mantendo a calma

Grandes consequências para grandes problemas

Prática em casa

Preparação para o Encontro de Famílias

Conclusão

Materiais necessários:

- Crachás (um por pessoa);
- Lista de presença;
- Televisão/computador e projetor;
- Caixa de som;
- Vídeo do Encontro 4 de Mães, Pais e Responsáveis;
- Cartolinas e pincéis atômicos;
- Dois objetos de escrever de cores diferentes (caneta, canetinha ou lápis, dois por pessoa);
- Caderno de Atividades de Mães, Pais e Responsáveis;
- **Cartaz Nosso Lema - Mães, Pais e Responsáveis.**

Encontro 4 - Mães, Pais e Responsáveis Usar consequências



Objetivos

Mães, pais e responsáveis irão:

- Entender a importância de manter a calma e o respeito;
- Aprender a usar pequenas consequências para pequenos maus comportamentos (atitudes que geram consequências ruins);
- Aprender a dar grandes consequências a comportamentos graves.

Nota à Equipe de Facilitação:

Nas atividades com cartolina, a equipe pode usar papel kraft, quadro ou qualquer material similar. Poderá ainda optar por fazer a atividade de modo oral, sem usar nenhum destes materiais, ou tomando notas em um papel, caso seja necessário lembrar depois.

QUANDO AS PESSOAS CHEGAREM

..... 1 minuto 🕒

1. Dê boas-vindas. Receba todas e todos com respeito e demonstre que a presença de cada pessoa é percebida e importante.
2. Oriente sobre o preenchimento dos crachás.
3. Organize o preenchimento da lista de presença. Se houver participantes com dificuldade de escrita, a Equipe de Facilitação deve preencher as informações na lista.

REVISÃO DA PRÁTICA EM CASA

..... 9 minutos 🕒

1. Faça as seguintes perguntas e discuta com o grupo:
 - Como está o uso do sistema de pontos?
 - O que deu certo? O que deu errado?

Nota à Equipe de Facilitação:

A atividade do sistema de pontos pode levar um tempo a ser incorporada pelas famílias. Diga ao grupo que no intervalo e após o encontro você estará disponível para tirar dúvidas e dar orientação sobre essa atividade.

Inicie o vídeo ▶



LEMBRETE

Atenção para não gastar mais de 10 minutos com a introdução. Do contrário, haverá atraso e o Encontro de Famílias ficará prejudicado.

DANDO PEQUENAS CONSEQUÊNCIAS E MANTENDO A CALMA

Fala do vídeo | 8 e 1/2 minutos 🕒

- Raiva no final do dia;
- Dando pequenas tarefas da casa.

NARRAÇÃO

Sabemos que nossas filhas e filhos se saem melhor em casa e na escola quando usamos amor e limites. Elogiar ajuda com que crianças e adolescentes façam o que é necessário e permite que saibam que você se importa...

NARRAÇÃO

Mas às vezes, é preciso colocar limites quando as filhas e os filhos não terminam as atividades da escola, esquecem de fazer as tarefas de casa, faltam com o respeito para com os responsáveis ou não voltam para casa quando deveriam.

NARRAÇÃO

Quando eram pequenos, seu sorriso e incentivo ajudou-lhes a aprender a falar.

NARRAÇÃO

Mas quando tentaram arremessar um brinquedo ou enfiar um dedo na tomada elétrica, o seu “não” firme e a condução a um lugar seguro os protegeu de um risco.

NARRAÇÃO

Temos que mostrar as nossas filhas e filhos quais são os limites e deixar evidente as consequências dadas.

NARRAÇÃO

É como no futebol. O jogo não vai dar certo se não existirem regras.

E as pessoas que estão jogando não vão seguir as regras, se não existirem consequências quando desobedecerem. Como por exemplo pênalti ou faltas.

NARRAÇÃO

Mas o segredo é dar consequência sem perder a paciência, sem criticar ou culpar. Filhas e filhos precisam de amor e limites. E quando nos comunicamos de forma agressiva, podemos acabar entrando em uma luta de poder.

NARRAÇÃO

As crianças e os adolescentes podem pensar que estamos sendo rígidos. Ou então, só vão seguir as regras e combinados quando pensarem que estamos vendo. Agora vamos ver o que acontece com os responsáveis quando ficam chateados porque as filhas e os filhos não lavaram a louça.

EDSON

Amanda, eu estou cansado de toda vez ter que falar para você fazer suas tarefas de casa. Você está me ouvindo?

AMANDA

Sim.

EDSON

Ontem à noite você prometeu lavar a louça e agora a pia está lotada de pratos, porque você ainda não lavou e está aí. Eu quero que você saia da cama, vá para a cozinha e lave isso. Agora!

AMANDA

Eu não sei por que eu tenho que fazer tudo aqui.

EDSON

Não quero ouvir. Vai agora!

AMANDA

Eu já tive um dia ruim na escola e tenho um monte de tarefas. E agora você quer que eu lave essa porcária de louça?

EDSON

Olha como você fala comigo! E não faça essa cara!

EDSON

E não faça essa cara.

AMANDA

Por que você não me deixa em paz?

EDSON

Olha aqui, eu não vou aceitar que você fale comigo desse jeito. [pausa] Só pensa em você, o seu dia, seus planos, seus amigos. Sempre só pensando em você. Onde é que você aprendeu a ser assim? A responder desse jeito? Onde você aprendeu que não precisa ajudar a cuidar da sua própria casa!?

NARRAÇÃO

Onde você acha que a situação vai parar? Que tipo de noite Amanda e Edson terão? Essa é uma grande luta de poder. O pai deu uma punição gritando com a filha, mas é possível que Amanda não soubesse exatamente o que seu pai queria. Vamos ouvir dois responsáveis falando sobre o que fazer para que as filhas e filhos terminem seus afazeres e mostrem um pouco mais de respeito.

EDSON

Honestamente, eu não sei o que fazer com a Amanda. Ela... ela nunca foi tão desrespeitosa. E agora ela está ficando cada vez pior para fazer as tarefas de casa. Está me deixando muito chateado com isso. Sinceramente, não sei mais o que fazer. Já estou ficando sem paciência...

LÍGIA

Sei bem como é. Lidar com o Daniel é difícil demais.... Quando peço para tirar o lixo ou ajudar com alguma coisa em casa, ele reage como se eu tivesse... o agredindo. Mas eu tento não perder a paciência. Nem grito, nem nada. Só penso e lembro bem calma. Embora nem sempre funcione.

EDSON

Mas mesmo quando eu não perco a paciência, ela ainda acaba fazendo exatamente o que quer.

LÍGIA

Eu acho que a gente tem que dar as filhas e filhos uma espécie de consequência para que saibam que a coisa é séria. Comecei dando alguns afazeres de casa, quando não fazem o que combinamos. Mas só coisas que possam fazer em cinco minutos que, não exija grande esforço e que não tome tempo de estudo ou diversão deles. Ai eu ando pela casa e anoto no celular coisas fáceis que podem ser feitas rapidamente... Assim, quando preciso, só consulto a lista e escolho alguma tarefa fácil que esteja lá.

EDSON

Quando você dá uma tarefa para ele fazer, ele geralmente faz?

LÍGIA

Não de cara, porque ele pensa que eu não estou falando sério. Tivemos que mostrar para ele que não estávamos brincando. Falamos para ele: Olha, se você nos ignorar ou não seguir as regras, isso terá uma consequência. Aí, se ainda assim ele não fizer, cortamos algo que ele goste. Por exemplo, sair com os amigos. Se ele não arruma o quarto, conforme nosso combinado, não vai sair. No início ele não acreditava, mas depois ele viu que era sério e percebeu que cuidar da casa não era tão ruim assim,

além de ser uma tarefa de todos. Outro dia, ele estava sentado assistindo TV, sabendo que tinha lição de casa. Então eu falei só uma vez: Se você não estiver fazendo a sua tarefa em cinco minutos, vai ter que fazer o dever e ainda limpar todo o banheiro. Ele se levantou, resmungando, e rapidamente pegou a lição e eu vi ele dizer: Eu não quero limpar o banheiro.

EDSON

Bem, eu não consigo imaginar a Amanda fazendo alguma coisa só porque eu ia dar uma tarefa da casa para ela fazer. Ela só iria dizer não.

LÍGIA

Você tem que esperar isso. Ela é uma adolescente, mas vai fazer o que você pedir no final, quando perceber que você está falando sério e que isso trará alguma consequência para ela. Então não se preocupe com isso.

EDSON

Então, na próxima vez que ela se recusar a fazer algo como lavar a louça... não, ela odeia ser punida.

LÍGIA

Não tire uma recompensa se você não conseguir levar adiante. Bem, você não vai querer ficar de olho em cada passo dela. Apenas dê pequenas tarefas para mostrar a ela que você está falando sério.

EDSON

Ok, então da próxima vez que ela se recusar a fazer qualquer coisa, eu vou mandá-la limpar o quintal.

LÍGIA

Limpar o quintal é uma atividade difícil. Deixe as consequências grandes para os problemas grandes. Por exemplo: matar aula ou se for para um lugar que não devia. Para o dia a dia, é melhor usar pequenas tarefas.

EDSON

Vou ter que fazer uma lista de pequenas tarefas, então... Não deve ser muito difícil e é impossível manter tudo em ordem.

LÍGIA

Verdade.

NARRAÇÃO

Veja que a avó do Daniel disse que encontrou algumas tarefas de casa para ele.

NARRADORA (V.O.)

É importante que as tarefas sejam de acordo com a idade e capacidade das crianças e adolescentes. Fáceis e curtas, para que você possa fiscalizar se sua filha e filho fez mesmo. E que isso não lhes castigue nem tome tempo de estudo ou lazer. Além disso, é importante realmente já ter em mente o que dizer quando não ouvirem o seu lembrete ou quando te responderem de maneira desrespeitosa. Vai funcionar como um alerta.

NARRAÇÃO

Uma advertência negativa ou positiva funciona melhor quando é dada imediatamente.

NARRAÇÃO

Se você avisou e esperou alguns minutos, não mais do que três ou quatro, então é hora da criança ou do adolescente cumprir a consequência. Você pode dizer: "Bom, já que não iniciou mesmo

sua lição de casa, quero que junte esses copos espalhados e em seguida vá fazer sua lição de casa”. Além da consequência, ainda precisarão cumprir o combinado.

NARRAÇÃO

Quando as filhas e filhos fazem algo errado, precisam ter uma consequência negativa sem muita demora.

NARRAÇÃO

Pense em uma pessoa que está jogando futebol e recebe uma falta. O árbitro chama quem fez a falta e dá cartão, imediatamente. O árbitro não espera que esta pessoa faça várias faltas para só depois dar cartão. Ou pense em um bebê que começa a tocar em uma tomada. Não esperamos para afastá-lo, porque queremos que saiba imediatamente que não pode tocar. Desta forma é possível aprender a associar a tomada com um firme “não” ou sabe que será afastado do perigo.

NARRAÇÃO

O mesmo vale para crianças e adolescentes.

NARRAÇÃO

As crianças e os adolescentes aprendem melhor quando recebem uma consequência concreta imediatamente depois de um lembrete ou aviso. Quanto mais esperamos, menos eficaz é o aprendizado.

NARRAÇÃO

Por isso, aplicar como consequência uma pequena tarefa curta é uma maneira de fazer sua filha ou filho saber imediatamente que você está falando sério.

NARRAÇÃO

As crianças e adolescentes aprendem a serem mais responsáveis quando descobrem que suas ações têm consequências. Isso ajuda a manter suas filhas e filhos longe de problemas durante a infância e a adolescência.

NARRAÇÃO

Caso sua filha ou filho já atenda as regras e cumpra os combinados sem causar problemas, você não precisa dar tarefas de casa. Mas pode haver um momento quando ficarem mais velhos, que podem surgir mais problemas. Se esse momento chegar, atribuir pequenas tarefas como consequência poderá ajudar.

Listando pequenas consequências – tarefas da casa

Atividade 4.1 | 6 minutos 🕒

1. Peça para pensarem em tarefas da casa rápidas e fáceis que possam ser usadas como consequências e anote na cartolina.

IMPORTANTE: cada família decide se quer ou não usar tarefa da casa como consequência. A ideia da atividade é elencar pequenas consequências que podem ser usadas.

Certifique-se de que esses itens sejam mencionados e se as famílias querem utilizar outras consequências além de tarefas de casa:

- Varrer a cozinha;
- Retirar o lixo;
- Limpar a cozinha;
- Dobrar roupas;
- Tirar poeira dos móveis;
- Limpar o banheiro;
- Cuidar dos bichinhos (gato, cachorro);
- Cuidar dos materiais escolares.

2. Quais pequenos maus comportamentos seriam apropriados para pequenas tarefas de casa ou outra pequena consequência?

Obs.: se mencionarem problemas mais graves, peça que deixem para mais tarde no debate. Diga que agora vão focar nos pequenos maus comportamentos, que são os que geram consequências ruins, como deixar as coisas jogadas no chão, não escovar os dentes, entre outros.

Fim da atividade.

Fala do vídeo 30 segundos 🕒

Liste tarefas de casa de cinco minutos

6 MINUTOS

NARRAÇÃO

Como já foi dito: às vezes é preciso combinar uma tarefa curta com o corte de uma recompensa.

NARRAÇÃO

Assim, em primeiro lugar, dê um lembrete ou alerta, talvez com uma daquelas frases que começam com “eu” que já vimos antes. “Eu me sinto frustrada quando vejo você assistindo TV ao invés de fazer sua tarefa. Por favor, comece logo a fazer sua tarefa”. Se a criança ou o adolescente não fizer o que você pede em alguns minutos, dê uma tarefa curta e fácil. E se ela se recusar, tire uma pequena recompensa.

Listando pequenas recompensas a serem tiradas

Atividade 4.2 | 4 minutos 🕒

1. Faça uma lista de pequenas recompensas para serem tiradas. Lembre às pessoas participantes que, quando começarem a usar pequenas consequências, filhas e filhos provavelmente não vão acreditar que é sério e não vão mudar de comportamento. A princípio, responsáveis precisam aplicar a pequena consequência retirando uma recompensa.

As pequenas recompensas são as coisas de que gostam.

2. Diga-lhes que as melhores recompensas para retirar são as pequenas. Se preciso, dê exemplos: sem bicicleta por um dia, sem falar ao telefone, ficar sem internet, ficar sem assistir à televisão por uma hora ou não sair para brincar depois do jantar.

3. Pergunte o que ocorreria se você desse uma consequência muito grande para um pequeno mau comportamento.

Certifique-se de que esses itens sejam mencionados:

- Crianças e adolescentes poderiam ficar ressentidas/os;
- Poderiam fazer pelas suas costas;
- Poderiam tentar se vingar.

Obs.: mantenha a discussão focada na retirada de pequenas recompensas.

Fim da atividade.

Liste pequenas recompensas
que podem ser tiradas

4 MINUTOS



Fala do vídeo 4 minutos 🕒

- Tarefas de casa como faltas de um jogo;
- Usando pequenas tarefas da casa e removendo recompensas - lavanderia;
- Avisando rapidamente – bicicleta;
- Retirando recompensas - TV;
- Retirando recompensas, sair com amigas ou amigos.

NARRAÇÃO

O importante é dar uma consequência pequena quando o problema for pequeno, deixando as grandes para problemas maiores.

NARRAÇÃO

Em um jogo de futebol, por exemplo, a pessoa que está jogando não é expulsa por uma falta leve. Em vez disso, recebe um cartão amarelo de advertência. É a mesma ideia, com as filhas e filhos em casa. Se não fizerem uma tarefa da casa, a lição ou se respondem de mau jeito, vão receber uma consequência pequena, proporcional ao que fizeram.

NARRAÇÃO

As crianças e os adolescentes não vão gostar das tarefas de casa ou de ficar sem recompensas. Então podem ficar irritados ou responderem de mau jeito, e, com isso, seria muito fácil perder a calma. Vamos ver uma mãe que permanece calma, mesmo com sua filha respondendo.

MARINA

Ester, Ester. É meio-dia e você ainda não dobrou a roupa.

ESTER

Eu odeio dobrar a roupa! É a coisa mais chata do mundo. Cada um devia dobrar a sua.

MARINA

Bem, não é muita roupa e se você não dobrar logo, vai ter que limpar a mesa da cozinha também.

ESTER

Ótimo, vou passar o dia inteiro trabalhando para você.

MARINA

Ester, e agora você está respondendo. Vou ter que cortar alguma coisa que você gosta também?

ESTER

Não acredito!

MARINA

Pedi para você cumprir um combinado e você não me deu ouvido. Por isso não vai encontrar a Júlia até dobrar a roupa e limpar a mesa da cozinha, ok?

NARRAÇÃO

A mãe não entrou numa luta de poder, nem levantou a voz. Ela apenas disse quais eram as consequências. Observe que a mãe da Ester saiu do quarto depois de ter tirado uma recompensa que era encontrar a Júlia. Ficar no quarto só iria gerar mais discussão e desentendimento. Apenas se lembre: quando você tira uma recompensa, tem que ser algo que você pode controlar de maneira muito fácil. E não diga se não for cumprir. Se você não vai adiante com as regras, é melhor não dizer nada.

DANIELA

Eu não estou entendendo nada sobre esse negócio de tarefas. Uma tarefa para isso, uma tarefa para aquilo. Eu me sinto uma tirana se eu mandar meus filhos fazerem tudo o que eu disse.

PATRÍCIA

Eu entendo o que você quer dizer. Você não quer ficar exigindo isso o tempo todo, mas se não fizerem o que devem fazer aos dez, doze ou quatorze anos, como vai ser quando forem pessoas adultas, sabe? Para mim é como qualquer esporte com regras. Se uma jogadora ou um jogador comete uma falta, sabemos que

receberá uma punição. A pessoa que está jogando sabe. O técnico discute com o árbitro e é punido por isso. Entendeu?

PATRÍCIA

Olha, não tem necessariamente que ter uma tarefa curta. Você pode só tirar uma recompensa deles, por exemplo.

NARRAÇÃO

Mas alguns responsáveis não usam tarefas de casa. Só tiram uma recompensa quando a criança ou o adolescente se comporta mal ou não faz o que deve. Se você der a consequência rapidamente, poderá funcionar muito bem.

PATRÍCIA

Daniel, você deixou sua bicicleta na entrada de casa e eu preciso estender a roupa. Tire ela para mim, por favor.

DANIEL

Tá, só acabar aqui.

PATRÍCIA

Não, agora. Ou vai ter que levar o lixo para fora também.

DANIEL

Já estou indo, que saco.

PATRÍCIA (com calma e autoridade)

Olha. E sem responder ou eu tiro uma recompensa sua também. Entendeu?

MARIA EDUARDA

Eu não gosto desse. Me dá o controle. É minha vez.

DANIEL

Não, você já teve sua vez.

MARIA EDUARDA

Deixa de ser infantil.

DANIEL

Me dá.

MARIA EDUARDA

Ei, sai daqui, larga

LÍGIA

Como vocês não conseguem ver TV juntos sem brigar, vou desligar por meia hora. Me dê o controle.

MARIA EDUARDA

Que droga.

DANIEL

Perfeito. Você sempre estraga tudo.

DANIELA

Lucas, você se atrasou para o jantar de novo. Mesmo depois da conversa sobre nossas regras. A consequência que decidimos é que você não vai sair com seus amigos hoje à noite...

NARRAÇÃO

Nas últimas cenas, os responsáveis não deram tarefas de casa, mas deram uma consequência e ficaram calmos. Foram consequências pequenas, para problemas pequenos.

NARRAÇÃO

Não tente mudar tudo. Se concentre em uma ou duas coisas que sua filha ou filho faz que realmente incomodam e, depois disso, planeje com antecedência qual será a consequência. É bom fazer uma lista de tarefas.

Usando pequenas consequências e tirando recompensas

Atividade 4.3 | 8 minutos 🕒📅

1. Diga que na próxima semana irão se concentrar em usar uma pequena tarefa da casa quando a filha ou o filho tiver um pequeno mau comportamento. Se preferirem, poderão retirar uma pequena recompensa ao invés de darem a tarefa da casa.

2. Peça para abrirem o Caderno de Atividades na parte que há o item Usando pequenas consequências e tirando recompensas. Diga que o Quadro 1 traz situações para escolherem em quais pequenos problemas (pequeno mau comportamento) irão se concentrar na próxima semana e qual pequena tarefa da casa (Quadro 2) ou pequena recompensa irão tirar (Quadro 3).

Nota à Equipe de Facilitação:

As pessoas responsáveis podem usar o quadrado vazio para escreverem quando não houver opção do que querem nas ações apresentadas nos quadros.

3. Diga para pensarem em um mau comportamento de sua filha ou filho (pequeno problema). Dê um exemplo de um pequeno mau comportamento, como não fazer uma tarefa da casa ou deixar as coisas jogadas no chão.

Quadro 1: peça para olharem na folha, no Quadro 1, qual situação representa este pequeno mau comportamento, a que chamamos de pequeno problema, e circular de azul.

As cores irão ajudar a identificar a ligação entre o mau comportamento/pequeno problema e a pequena consequência.

Obs.: podem usar o quadrado em branco para escrever o pequeno problema (fique atenta/o se responsáveis precisarem de ajuda para escrever).

Usando pequenas consequências
e tirando recompensas

8 MINUTOS

4. **Quadro 2:** agora irão pensar em pequenas tarefas da casa que usarão como consequência, quando a filha ou o filho tiver o mau comportamento (pequeno problema) e circular de **azul** no Quadro 2. Lembre que podem usar outra pequena consequência além da tarefa da casa, fica a critério de cada família. Podem utilizar os quadrados vazios se precisarem adicionar uma consequência.

Quadro 3: depois, pensarão sobre qual pequena recompensa podem tirar (Quadro 3) e circularão da mesma cor, por exemplo **azul**.

5. Agora, peça que voltem ao Quadro 1 e circulem outro pequeno problema (mau comportamento), mas agora de outra cor, por exemplo, **vermelha**.

6. Depois, circule de **vermelho** uma pequena tarefa da casa Quadro 2 (ou outra consequência) para ser usada quando a filha ou o filho tiver este pequeno mau comportamento (pequeno problema). Circule de **vermelho** a pequena recompensa que irá tirar (Quadro 3)..

7. Explique que as cores são para que saibam qual tarefa da casa ou qual pequena recompensa corresponde ao pequeno problema. Auxilie o grupo na execução da atividade.

Se houver tempo, faça a pergunta:

Você teve uma situação há uma ou duas semanas em que uma pequena tarefa da casa (ou outra pequena consequência) poderia ter ajudado?

Fim da atividade.

Fala do vídeo 30 segundos 🕒

- Tarefas de casa com raiva - lixo;
- Tarefas de casa com raiva - limpar a sala.

Mantendo a calma

Atividade 4.4 | 5 minutos 🕒

1. Pergunte quando é mais difícil manter a calma.

Certifique-se de que esses itens sejam mencionados:

- Quando estou ocupada/o;
- Ao final de um longo dia;
- Quando estou aborrecida/o com alguém;
- Quando não estou me sentindo bem.

2. Peça que pensem no que poderiam fazer para se acalmar, para que as consequências funcionassem melhor:

- Você se lembra de um momento em que perdeu a calma por ter se chateado? Qual era a situação?
- Você lembra um momento em que ficou calma ou calmo embora estivesse com raiva?

Fim da atividade.

NARRAÇÃO

Agora, é muito importante tentar manter a calma quando você der um aviso e uma tarefa. Se você pensar em uma tarefa bem pequena, mas, mesmo assim, gritar ou perder a calma, não vai funcionar. A sua filha ou filho provavelmente vai se irritar e as coisas só vão ficar piores.

NARRAÇÃO

Nas próximas cenas, os responsáveis darão pequenas tarefas domésticas sem paciência.

MARINA

Vem aqui um minuto, Ester?

Você não levou esse saco de lixo para fora. Se você não fizer isso agora, vai ter que limpar a pia!

ELIANA

Brenda, eu tô te avisando. Eu falei pra você limpar a sala e ainda tá uma bagunça!

E sai desse telefone!

NARRAÇÃO

Esses responsáveis criaram limites, mas de uma forma que não demonstra amor. Essa é a parte difícil. É extremamente importante manter a calma e o respeito, mostrar amor, ao mesmo tempo, estabelecer limites.

Quando é difícil manter a calma?

5 MINUTOS

GRANDES CONSEQUÊNCIAS PARA GRANDES PROBLEMAS

Fala do vídeo 5 e 1/2 minutos 🕒

- Descrevendo a regra da tarefa da casa, grande problema, mantendo a calma.

NARRAÇÃO

No encontro de crianças e adolescentes, suas filhas e filhos estão aprendendo sobre os responsáveis aplicando consequências, tarefas de casa e corte de recompensas. Haverá uma atividade no encontro de famílias para ajudar sua filha ou filho a compreender por que as consequências são necessárias.

NARRAÇÃO

Lembre-se de que provavelmente levará algum tempo para aprenderem a ouvir você e fazer o que você diz. E talvez nunca aprendam se você ceder diante da situação.

JULIA

Rafael, posso falar com você um minuto?

Acho que estou gritando muito com você ultimamente. Fico muito irritada, porque toda vez que peço para você fazer algo, você discute comigo.

Tô cansada de brigar com você. Eu decidi que quando eu der uma tarefa e você não fizer, eu vou adicionar outra tarefa curta, coisa de 5 minutos, como juntar os copos, ou arrumar a sala. É importante que você aprenda a terminar o que te mandei fazer.

RAFAEL

Não é justo. Você quer que eu faça tudo na hora que você pede?

JULIA

Não, eu não falei na hora que eu peço, mas quero evitar brigas. Eu não quero ficar te fiscalizando o tempo todo. É por isso que vamos fazer assim. E se eu te der um aviso e você discutir comigo e eu lhe der uma tarefa e você ainda discutir comigo, então vou tirar uma coisa que você gosta, como jogar bola ou andar de bicicleta. É importante que você siga as regras e aprenda a respeitar.

RAFAEL

Eu não sei por que você fica gastando tempo com essas coisas.

JULIA

Eu sei que você não se importa, mas para mim é importante te ajudar a aprender a viver dentro dos limites.

NARRAÇÃO

Algumas vezes, parece para os responsáveis e para as crianças e os adolescentes, que as pequenas coisas do dia a dia em casa não são tão importantes. Mas, sabemos de estudos sobre filhas e filhos que se saem melhor na escola e com as amigas e amigos, se aprenderem a viver com limites. Até agora falamos sobre como lidar com pequenos problemas de comportamento, como, por exemplo, esquecer de fazer uma tarefa, ignorar o que foi pedido ou responder. Mas e os grandes problemas, como mentir, furtar, chegar muito tarde em casa, ir para outro lugar que não é permitido? Essa é a hora de dar-lhes uma grande tarefa e tirar deles algo que realmente vai chamar sua atenção.

LÍGIA

Mônica, não sei para onde ele foi. Ele devia ter voltado às seis e até agora nada. São quase nove e ele não está atendendo o celular. Ele nunca chega tão tarde! Será que eu devo chamar a polícia? Acho que ele chegou na porta. É ele. Ai, não sei se eu fico aliviada ou aborrecida.

Daniel, onde você estava? Eu fiquei preocupada! [no celular] um minuto, Mônica. Eu tenho que resolver isso. Desculpa, te ligo depois. [desliga e se volta para Daniel]. Daniel você está três horas atrasado. Onde você estava?

DANIEL

Eu estava lá na casa no Tiago e esqueci da hora. Nada demais.

Grandes consequências para comportamentos graves

Atividade 4.5 | 6 minutos

1. Peça que localizem no Caderno de Atividades o item Grandes consequências para comportamentos graves.

2. Peça para pensarem em um comportamento grave (grande problema) que sua filha ou seu filho pode ter (ou tem feito).

Quadro 4: oriente a preencherem o Quadro 4 (como na Atividade 4.3, circulando de uma cor o grande problema).

Quadros 5 e 6: depois, circular da mesma cor a grande tarefa da casa ou uma grande consequência que escolherem no Quadro 5. E a grande recompensa que será retirada se a filha ou o filho tiver este comportamento grave (grande problema) no Quadro 6.

3. Depois, responsáveis escolhem outro grande problema, outra grande consequência ou grande tarefa da casa e outra grande recompensa que será retirada e circulam de outra cor.

Lembre-se de que as pessoas podem usar o quadro vazio para escrever outras opções de respostas. A ideia da cor é ligar o comportamento grave à grande consequência e à grande recompensa.

4. Vá passando pela sala e ajude o grupo a completar os quadros no Caderno de Atividades. Certifique-se de que as consequências sejam razoáveis.

5. Pergunte ao grupo: que consequência seria muito grande mesmo para um grande problema?

ATENÇÃO: ficar com uma grande consequência ou ter uma grande recompensa retirada por três meses é provavelmente demais para praticamente qualquer problema.

Se tiver tempo, faça estas perguntas:

- Sabendo que cada criança e cada adolescente são diferentes, que consequência talvez não funcione para sua filha ou seu filho? Por quê?
- O que pode ocorrer se você ignorar comportamentos graves e não impuser consequências?

Fim da atividade.

LÍGIA

Nada demais? Sem avisar? É demais sim. Você passou dos limites. Agora vai para o quarto enquanto eu me acalmo para eu cuidar disso da forma certa.

LÍGIA

Daniel, vamos falar sobre você ter chegado tarde. Isso foi grave e não é para acontecer de novo, tá me ouvindo? Então, por não ter cumprido o combinado, você vai ter que organizar todo o quintal lá fora antes de se encontrar com seus amigos.

DANIEL

Ah, vó, essa tarefa é péssima. Eu vou levar horas! Não é justo!

LÍGIA

Se discutir comigo, eu vou ter que retirar alguma coisa de que você gosta. Você sabe como funciona: Grande problema, grande tarefa. Você precisa saber que existem regras e consequências. Toda vez que você chegar em casa tarde, sem me avisar, haverá uma consequência.

NARRAÇÃO

Quase todas as filhas e filhos cometem erros e às vezes não fazem o que deveriam fazer todo dia. Mas às vezes, cometem erros mais graves. Afinal, enfrentam muita pressão das amigas e amigos, não têm bom senso e experiência. Não estamos falando de adolescentes que têm problemas com uso de álcool ou outras drogas, que muitas vezes faltam aula ou se metem em problemas. Para estes, é preciso acompanhar de perto para que não se envolvam em problemas.

NARRAÇÃO

Para os que se metem em apuros, você precisa ensinar que haverá consequências graves. Você precisa ter certeza de que não o façam de novo.

NARRAÇÃO

Por exemplo, qualquer companhia de seguros de carro irá dizer-lhe que o percentual de acidentes causados por jovens é mais elevado, porque se arriscam de uma forma que a maioria das pessoas adultas mais velhas não se arriscaria. Porém, quando se envolvem em acidentes e percebem a gravidade de seus atos, ficam mais cuidadosos.

NARRAÇÃO

Se você lembrar que é normal para crianças e adolescentes cometerem erros e se você der consequências, você pode impedir que as coisas tomem maiores proporções.

Grandes consequências para grandes problemas

6 MINUTOS

PRÁTICA EM CASA

..... 1 minuto 🕒

1. Diga que na próxima semana irão se concentrar em usar uma pequena consequência quando a criança ou a/o adolescente tiver um pequeno mau comportamento. Para isso, seguirão os quadros Pequenas consequências para pequenos problemas que fizeram na Atividade 4.3 (os quadros estão no Caderno de Atividades). Lembre que, se preferirem, poderão retirar uma pequena recompensa ao invés de darem uma pequena consequência.

2. Comente que aprenderam a aplicar uma consequência ou retirar um privilégio, mas que lembrem de conversar com a filha ou o filho sobre o problema, tentando entender o que a/o levou a ter tal atitude ruim.

PREPARAÇÃO PARA O ENCONTRO DE FAMÍLIAS

..... 1 minuto 🕒

1. Diga às pessoas responsáveis que irão falar sobre os valores que as famílias têm, como honestidade, dedicação ao trabalho, cuidar de outras pessoas.

2. Irão descobrir seus próprios valores familiares e, em seguida, farão uma marca da família com a filha e o filho, para mostrarem no que acreditam.

CONCLUSÃO

..... 30 segundos 🕒

1. Fixe o cartaz do Nosso Lema - Mães, Pais e Responsáveis.

2. Falem o lema em grupo incentivando as pessoas a decorarem.

Prática em casa

1 MINUTO

LEMBRE-SE

- Pequenas consequências para pequenos problemas;
- Grandes consequências para grandes problemas;
- As filhas e os filhos, às vezes, se comportam mal;
- Mantenha a calma;
- Converse com sua filha e seu filho.

Preparação para o encontro de famílias

1 MINUTO

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."



ENCONTRO 5

Mães, Pais e Responsáveis **CONSTRUIR PONTES**

Encontro 5 de Crianças e Adolescentes:
LIDAR COM A PRESSÃO DAS AMIZADES

Encontro 5 de Famílias:
FORTALECER A COMUNICAÇÃO FAMILIAR

Metodologia Famílias Fortes

Índice

Revisão da prática em casa
 Aprendendo a escutar os problemas
 Escutando os sentimentos
 Como era a vida quando você era criança?
 Satisfazendo necessidades básicas
 Filhas e filhos satisfazendo necessidades positivamente
 Prática em casa
 Preparação para o Encontro de Famílias
 Conclusão

Materiais necessários:

- Crachás (um por pessoa);
- Lista de presença;
- Televisão/computador e projetor;
- Caixa de som;
- Vídeo do Encontro 5 de Mães, Pais e Responsáveis;
- Cartolinas (três) e pincéis atômicos;
- Canetas (uma por pessoa);
- Caderno de Atividades de Mães, Pais e Responsáveis;
- **Cartaz Nosso Lema - Mães, Pais e Responsáveis.**

Encontro 5 - Mães, Pais e Responsáveis Construir pontes



Objetivos

Mães, pais e responsáveis irão:

- Entender o valor de escutar bem;
- Aprender a escutar os sentimentos;
- Compreender o mau comportamento.

QUANDO AS PESSOAS CHEGAREM

..... 1 minuto 🕒

1. Dê boas-vindas. Receba todas e todos com respeito e demonstre que a presença de cada pessoa é percebida e importante.
2. Oriente sobre o preenchimento dos crachás.
3. Organize o preenchimento da lista de presença. Se houver participantes com dificuldade de escrita, a Equipe de Facilitação deve preencher as informações na lista.

REVISÃO DA PRÁTICA EM CASA

..... 9 minutos 🕒

1. Faça as seguintes perguntas e discuta com o grupo:
 - Vocês utilizaram pequenas tarefas da casa?
 - Como elas têm funcionado em casa?

Inicie o vídeo ▶



APRENDENDO A ESCUTAR OS PROBLEMAS

Fala do vídeo | 1 e 1/2 minuto 🕒

- Problemas no trabalho - escutar mal.

Problemas no trabalho - escutar mal

Atividade 5.1 | 1 minuto 🕒

Discussão:



1. Comente estas perguntas e estimule o debate:

- Como a mãe respondeu à filha?
- Como a filha se sentiu?

Fim da atividade.

NARRAÇÃO

Um bom diálogo é uma das coisas mais importantes em uma comunicação familiar. Ajuda a definir os limites usando frases que começam com “eu”, dando consequências e demonstrando amor, escutando e vendo as coisas do ponto de vista das filhas e filhos.

NARRAÇÃO

Vimos como falar com as filhas e filhos quando estão fazendo algo errado. E como fazer com que saibam o que você deseja que eles façam sem gritar ou criticar.

NARRAÇÃO

Além dessas situações, a forma como nos comunicamos com nossas filhas e filhos e com os outros membros da família em outros momentos também é muito importante.

NARRAÇÃO

Aprender a realmente escutar quando algum familiar chega com um problema é uma das melhores formas para que esta pessoa perceba que você se importa.

NARRAÇÃO

Mas, o problema é que a maioria de nós nunca aprendeu a realmente escutar. Vamos ver Patrícia e Lígia conversando. Quando uma pessoa começa a falar sobre algo que realmente incomoda o outro, veja se este outro realmente escuta.

LÍGIA

Que que aconteceu, filha?

PATRÍCIA

É que eu estou preocupada com as demissões que têm acontecido lá no salão.

LÍGIA

Ah, é mesmo.... Não se preocupe, vai dar tudo certo.

PATRÍCIA

Ah, não sei, sabe... eu posso perder meu emprego.

LÍGIA

Não, mas não tem como eles ficarem sem você. Num se preocupa, não.

PATRÍCIA

Sei lá, eu fico pensando o que vai acontecer com a gente se eu for mandada embora...

LÍGIA

Ah, mas você, também, hein? Sempre pensando no pior! Será que pelo menos uma vez na sua vida você pode ver o lado bom? [suspiro] Sinceramente, você é sua própria inimiga.

Como a mãe respondeu à filha?
Como a filha se sentiu?

1 MINUTO

Fala do vídeo | 1 e 1/2 minuto ⌚

- O passeio – escutar mal.

O passeio – escutar mal

Atividade 5.2 | 1 minuto ⌚

Discussão:



1. Comente estas perguntas e estimule o debate:

Pergunta opcional, se o tempo permitir:

- Como isso pode afetar o relacionamento e sua comunicação futura?

Fim da atividade.

Fala do vídeo | 1 e 1/2 minuto ⌚

- Bullying – escutar mal;
- Falando sobre sexo – aconselhamento.

DANIELA

[suspiro] Estava querendo passear esse fim de semana. Ando tão estressada. Seria importante sairmos juntos como nos velhos tempos. O que acha?

EDSON

Ai, amor... Esse fim de semana tem jogo de futebol na TV e eu queria descansar. Acho melhor ficarmos em casa.

DANIELA

Eu acho que poderíamos dar uma volta. Vamos aproveitar que as crianças não estarão aqui e tirar um tempo só pra nós. Seria tão bom.

EDSON

Amor, eu estou muito cansado e esse fim de semana eu quero mesmo assistir ao jogo. A gente vai no próximo!

DANIELA

Ai, eu sabia que você não ia entender.

EDSON

To acostumado! Você sempre acha que eu não te entendo.

**Como o marido/companheiro
respondeu à esposa/companheira?
Como ela se sentiu?**

1 MINUTO

NARRAÇÃO

Nós realmente queremos que nossas filhas e filhos nos procurem com seus problemas e perguntas. Queremos que falem conosco para que possamos saber o que está acontecendo e, dessa forma, conseguir ajudar.

NARRAÇÃO

Mas às vezes ficamos tão preocupados com o que eles estão nos dizendo, que acabamos exagerando.

NARRAÇÃO

Vamos ver alguns exemplos de pessoas que não sabem ouvir.

FELIPE

O André ia fazer a maior maldade com um menino do oitavo ano.

DANIELA

Maldade? Como assim maldade? Você já se meteu com esse menino de novo?

EDSON

Eu sabia que ele não era uma boa companhia. Chega! Não vai mais sair com ele.

DANIELA

Sobrou pra você também? O que você aprontou?

FELIPE

Não adianta falar com vocês. Não vão ouvir mesmo!

DANIELA

Ei, volta aqui!

Bullying, falando sobre sexo - escutar mal

Atividade 5.3 | 1 e 1/2 minutos 🕒

Discussão:



1. Comente estas perguntas e estimule o debate:

Pergunta opcional, se o tempo permitir:

- Como isso afeta o relacionamento com os responsáveis?

Fim da atividade.

NARRAÇÃO

Às vezes, os responsáveis, não criticam quando as filhas e filhos mostram problemas, mas lhes sufocam com conselhos, ao invés de escutar.

JULIA

Ana, tá acontecendo alguma coisa? Você está tão calada...

ANA

Não é nada, não me enche...

JULIA

Vou encher, sim, porque tem alguma coisa errada.

ANA

Não, não tem não.

JULIA

Tem sim, Ana. O que que aconteceu?

ANA

É que... sabe o Edu?

JULIA

Aham, que que tem ele?

ANA

Eu gosto dele, mas ele está me pressionando.

JULIA

Pressionando? Como assim?

ANA

Só que a gente não fez nada ainda...

JULIA

Você está tentando me dizer que ele está interessado em sexo? O que você sabe sobre sexo?

ANA

Mas, mãe-

JULIA

Mas mãe? Mas mãe, nada. Isso é um absurdo! Ele é muito desrespeitoso! Além de quê, pode te trazer problemas, por exemplo, uma gravidez. Você não percebe? Você não sabe o que pode acontecer? Quando eu tinha sua idade, eu nem podia chegar perto dos meninos, tá? Olha, eu só ia para as festas da escola acompanhada. Ana, se ele continuar te pressionando para fazer sexo, você vai terminar com ele. Ouviu?

**O que as crianças e adolescentes
podem estar sentindo?**
**Será que eles vão falar com os responsáveis
novamente quando tiverem problemas?**

1 MINUTO E MEIO

Fala do vídeo | 3 e 1/2 minuto 🕒

- Bullying – escutar bem;
- Falando sobre sexo – escutar bem.

NARRAÇÃO

Queremos que as crianças e os adolescentes falem sobre suas preocupações e dúvidas. Sexo, drogas, problemas na escola, com amigas e amigos, qualquer coisa que gere preocupação. Vamos ver como seria se as mesmas pessoas ouvissem suas filhas e filhos de maneira cuidadosa.

FELIPE

O André ia fazer a maior maldade com um menino do oitavo ano.

DANIELA

Maldade? O que aconteceu?

FELIPE

Na saída da escola ele veio me mostrar uma montagem muito feia que ele fez do menino do oitavo ano e ele queria colocar na internet.

EDSON

E aí você fez o quê?

FELIPE

Bem, eu não sabia o que fazer e só ignorei.

EDSON

Então você estava saindo da escola. E o que aconteceu?

FELIPE

Bem, a gente estava na rodinha conversando e ele mostrou a imagem no telefone.

DANIELA

E o que você fez?

FELIPE

Eu me senti super mal mesmo eu não tendo feito nada. Falei que aquilo era maldade e saí. Aí o André ficou rindo.

EDSON

Caramba, filho! Concordo com você. Isso é bullying e foi uma situação difícil mesmo de lidar. Que bom que você não o apoiou.

DANIELA

Ainda bem que ele não espalhou o vídeo. Poderia trazer muito sofrimento pra este menino. Fico feliz que você tenha contado pra gente.

EDSON

Queremos que você continue contando seus problemas pra gente. Qualquer coisa, a qualquer momento. O que faria se caísse na mesma situação de novo?

FELIPE

Não sei.

JULIA

Ana, tem alguma coisa acontecendo?

ANA

Não, não... não é nada.

JULIA

Você tem alguma coisa para me dizer?

ANA

Não, nada mesmo.

JULIA

Ana, eu sei que tem. [pausa] E eu posso te ajudar.

ANA

Tá...

ANA

É uma coisa que está rolando com o Edu. Eu gosto dele..., mas ele meio que está me pressionando.

JULIA

Como assim, “pressionando”?

ANA

Bem, nós ainda não fizemos nada, mas... sabe?

JULIA

Olha... na sua idade é muito difícil mesmo. Você tá gostando mais e mais dele e não tá sabendo lidar com isso.

ANA

Eu gosto do Eduardo, mas às vezes eu tenho medo dele não gostar mais de mim se eu não fizer o que ele quer.

JULIA

Entendo, filha! Mas, se ele realmente gosta de você, irá te respeitar. Quando eu estava no ensino médio, tinha um menino muito especial e a gente ia ao cinema de mãos dadas. Mas você sabe, eu sabia que meus amigos faziam mais do que dar as mãos.

ANA

Então você fez o quê?

JULIA

Eu não sabia o que fazer. Um dia saímos de um filme e ele tentou me convencer a ir para uma rua escura atrás de uns prédios. Eu fiquei assustada porque eu não queria me meter em confusão. Então eu disse que tinha que ir para casa ou meus pais iam brigar comigo.

ANA

E ele terminou com você, depois disso?

JULIA

Não, eu que terminei com ele. Quase tive que gritar pra ele entender que eu não queria ir para aquela rua com ele. Eu aprendi que devo dizer não quando não quero alguma coisa e que ele estava sendo desrespeitoso... não posso ser forçada a fazer nada.

ANA

Eu achava que os meninos terminavam com as meninas que dizem não.

JULIA

Com certeza alguns meninos terminam. Às vezes, quando estamos namorando, os meninos acham que podem nos pressionar para conseguirem o que querem, mas a gente tem que mostrar nossos limites e fazer apenas o que temos segurança para fazer. É importante que você se relacione com alguém que te respeite e respeite as suas escolhas. Conta comigo, viu?

ANA

Tá bom.

Bullying, falando sobre sexo – escutar bem

Atividade 5.4 | 1 min 1/2 minuto ⌚

Discussão:



1. Comente estas perguntas e estimule o debate:

Pergunta opcional, se o tempo permitir:

- Como isso afeta o relacionamento com os responsáveis?

ESCUTANDO OS SENTIMENTOS

Fala do vídeo | 3 e 1/2 minuto ⌚

- Filhas e filhos irritados - o pai escuta;
- Filhas e filhos decepcionados - a mãe escuta.

O que os adolescentes podem estar sentindo?
Você acha que vão falar
com os responsáveis novamente?

1 MINUTO E MEIO

NARRAÇÃO.

Às vezes é difícil saber o que dizer as filhas e filhos quando eles vêm até nós com um problema ou quando estão chateados com alguma coisa.

NARRAÇÃO

Uma das melhores maneiras para que se abram conosco, é tentar descobrir o que estão sentindo. Observe como os responsáveis nas cenas seguintes mantêm a discussão aberta para que suas filhas e filhos continuem falando.

PATRÍCIA

Ei, o que aconteceu?

DANIEL

É o técnico. Ele me zoou na frente de todo mundo no treino de futebol. Mas ninguém gosta dele mesmo.

PATRÍCIA

Parece que você está bastante chateado com seu técnico. Dá muita vergonha quando nos criticam na frente do resto da turma, não é?

DANIEL

Que raiva! Eu não queria que ninguém ouvisse o que ele estava dizendo.

NARRAÇÃO

A mãe poderia ter ficado do lado do técnico e dito para o Daniel prestar atenção a seus conselhos. Mas aí o adolescente ia se sentir ainda pior.

NARRAÇÃO

Em vez disso, ela disse: “Parece que você está muito chateado com o técnico”. Isso abriu diálogo para incentivar o Daniel a conversar com sua mãe.

ELIANA

Ah, que dia. Estou tão cansada.

BRENDA

Eu odeio comprar roupas. Nada nunca fica bom em mim. É por isso que ninguém chega em mim na escola. Sou tão estranha.

Escutando os sentimentos

Atividade 5.5 | 5 minutos ⌚

1. Diga que nesse momento serão lidas algumas declarações típicas de filhas e filhos e que, ao final, devem responder dizendo:

Parece que você está se sentindo... ou você deve estar se sentindo...

2. Oriente a fazerem referências às dicas da tela. Peça uma resposta de cada pessoa. Se ela não responder, peça ajuda a outras pessoas. Use quantas situações o tempo permitir.

Obs.: as situações trabalhadas devem ser as mais próximas possíveis da realidade das pessoas participantes.

Situação 1: Karen começa a falar enquanto você está levando-a para a escola. Ela diz: a Júlia vai dar uma festa sábado à noite e acho que não vai me convidar. Ela convidou a Jennifer e a Elisa e eu quero muito ir, mas acho que ela não gosta de mim.

Responsável responde: você deve estar se sentindo excluída.

Situação 2: Cris está prestes a ir para seu primeiro dia em uma nova escola. Ele diz: como será que vai ser? É muito maior que a minha antiga escola. Espero ficar na mesma sala que o João.

Responsável responde: você deve estar se sentindo...

Situação 3: Elisa chega em casa depois da escola e bate à porta. Ela entra com tudo no quarto e, quando você pergunta o que há de errado, ela diz: a professora gritou comigo na frente de todo mundo. Eu estava só conversando com a Joana sobre sexta-feira à noite. Nada demais, mas ela me fez sair por último!

Responsável responde: você deve estar se sentindo...

ELIANA

Poxa, filha ... É muito chato quando as coisas não saem do jeito que a gente quer, né?

BRENDA

Ai, é verdade. Eu estava tão ansiosa para experimentar aquele vestido que te falei, mas ao mesmo tempo eu não quero comprar nada que me deixe desconfortável.

NARRAÇÃO

Nesta cena, a mãe poderia ter discutido com a sua filha sobre sua aparência. Em vez disso, ela disse que é frustrante não gostar da aparência. Esta observação abriu a conversa e a filha continuou falando com a mãe. E agora, é mais provável que ela fale com a mãe de novo na próxima vez que estiver frustrada.

Parece que você está sentindo... raiva, vergonha, medo, frustração, felicidade, preocupação, solidão, tristeza, animação...

5 MINUTOS

Situação 4: Marina entra eufórica na cozinha depois da escola. Ela diz: mamãe, você nem sabe o que aconteceu. Entrei para o grupo de dança da escola. Eu nem acredito!

Responsável responde: você deve estar se sentindo...

Situação 5: Caio está brincando com a comida na mesa. Ele diz: agora que o João se mudou, eu não tenho ninguém para conversar. Eu não posso ir para o jogo de futebol sexta-feira à noite sozinho.

Responsável responde: você deve estar se sentindo...

Situação 6: Susana acabou de voltar das compras de roupas para a escola. Ela diz: não dá. Estou tão gor-da que nada fica legal em mim. Por isso que ninguém gosta de mim.

Responsável responde: você deve estar se sentindo...

Situação 7: após o jantar, Lucas começa a falar sobre um incidente no parquinho hoje. Ele diz: o João se envolveu em uma briga hoje e apanhou. Foi o Márcio que começou, mas o professor não viu essa parte e agora os dois estão em apuros na escola.

Responsável responde: você deve estar se sentindo...

Situação 8: João chega em casa de skate com os amigos e diz: uau! Skate é outra coisa! Caí algumas vezes, mas fui melhor do que a maioria dos meninos.

Responsável responde: você deve estar se sentindo...

Situação 9: Paula desliga o telefone e diz: você não imagina quem ligou! Era a dona Andreia e ela quer que eu cuide dos gêmeos todos os sábados à tarde. Eles são tão fofos e eu mal posso esperar para começar!

Responsável responde: você deve estar se sentindo...

Situação 10: Ane chega em casa depois de sair com sua amiga Alice. Ela diz: não é justo! A Alice já vai ter lentes de contato e eu tenho que esperar até o ano que vem. Eu não suporto esses óculos. Me deixam feia!

Responsável responde: você deve estar se sentindo...

Situação 11: Marcos entra na sala depois do jantar queixando-se de seu irmão. Ele diz: o Fábio foi ao meu quarto de novo e bagunçou tudo. Mexeu nas minhas coisas e eu não consigo encontrar minhas figurinhas de futebol.

Responsável responde: você deve estar se sentindo...

Debate opcional, caso o tempo permita:

- Peça às pessoas responsáveis para trazerem situações com suas filhas e filhos em que podem sentir raiva, frustração, dor, medo ou algum outro sentimento.

COMO ERA A VIDA QUANDO VOCÊ ERA CRIANÇA?

Fala do vídeo | 3 minutos 🕒

- O que minhas/meus responsáveis faziam quando eram adolescentes.

NARRAÇÃO

É muito mais fácil ouvir nossas filhas e filhos quando tentamos ver as coisas a partir de seu ponto de vista. Mas, quantos de nós tivemos responsáveis que ouviam o nosso ponto de vista?

NARRAÇÃO

Pense em quando tinha a idade deles: você tentava falar com os seus responsáveis sobre algo importante? Ou algum problema que estava tendo? O que faziam quando você tinha problemas?

NARRAÇÃO

Davam sermão, gritavam, ameaçavam ou castigavam? Como você se sentia? Você estava satisfeita ou satisfeito sendo o mesmo tipo de responsável que eram? Ou você gostaria de poder lidar com as coisas de forma diferente com suas filhas e filhos?

LÍGIA

Sabe, às vezes eu penso nas coisas que a gente fazia quando criança. Como meus responsáveis conseguiam? Quer dizer, minha mãe aguentava várias situações do meu irmão, que sempre se metia numa encrenca atrás da outra. E eu era linguaruda. Minha mãe tinha bastante facilidade em ver as coisas pelo nosso ponto de vista.

Ela tinha um jeito de nos mostrar que a coisa era realmente séria. Eu espero conseguir ser tão boa com as minhas netas e netos quanto ela foi pra gente.

JULIA

Eu queria poder dizer o mesmo. Mas, meu pai bebia e sempre chegava em casa bêbado. Ele batia muito na gente. Eu lembro que eu ficava tão assustada que eu só queria tentar encontrar um lugar pra correr e me esconder. E minha mãe? Não fazia nada. Ela não enfrentava ele. Nem nós. Eu sei que ela ficava muito triste quando ele batia na gente, mas ela não conseguia fazer nada. Não quero que meus filhos cresçam assim, mas também não sei como tratá-los. Eu não quero que passem por cima de mim, mas também não quero ser sempre muito rígida.

LÍGIA

Sabe, quando eu olho para trás, sei que há tempo para amor e limites, como estávamos falando outro dia. Sei que meus responsáveis me amavam. Passamos muito tempo juntos, fizemos muitas coisas boas. Eu tenho a esperança de que Patrícia tenha a mesma sorte com filhos. Eu tento tratá-los igual, senão melhor do que meus responsáveis me tratavam. Meus pais sempre me apoiaram. Acredite ou não, me ouviam. Eu tive sorte.

JULIA

Você realmente teve sorte. Eu definitivamente não quero ser como meus responsáveis eram. Eu e meus irmãos sofremos muito como pessoas adultas depois do que passamos quando a gente era criança.

Como suas/seus responsáveis tratavam você?

Atividade 5.6 | 6 minutos ⌚

Nota à Equipe de Facilitação:

Esta atividade pode provocar o acesso de alguns conteúdos de vivências difíceis. É provável que algumas pessoas fiquem emocionadas. A Equipe de Facilitação precisa ter um bom manejo para acolher os relatos e continuar a condução da atividade.

Discussão:



1. A partir das perguntas abaixo, oriente as pessoas participantes a pensarem em situações e/ou momentos em que tiveram problemas com a mesma idade que filhas e filhos têm.

- Como seus responsáveis reagiram? Deu certo ou não?
- Que efeitos as ações de suas/seus responsáveis tiveram sobre os seus comportamentos?

2. Pergunte ao grupo se há coisas que gostariam de fazer diferente de suas/seus responsáveis.

3. Diga que sabe como é difícil para algumas pessoas superarem determinadas situações e que podem fazer diferente em suas famílias.

Fim da atividade.

SATISFAZENDO NECESSIDADES BÁSICAS

Fala do vídeo | 1 minuto ⌚

Como seus responsáveis tratavam você?
O que você pode fazer diferente?

6 MINUTOS

NARRAÇÃO

As necessidades que as pessoas têm são parecidas. Não importa a idade. Alguém para cuidar de nós, nos sentirmos queridas, amadas, ter amigas e amigos, fazer o que gostamos e ter espaço para dizer o que acontece com a gente ao invés de apenas recebermos ordens.

NARRAÇÃO

Ainda cedo, na idade de onze ou doze anos, a maioria das crianças começa a pensar por si, sendo mais independentes, tomando suas próprias decisões.

NARRAÇÃO

Quando as filhas e filhos querem mais autonomia e independência, isso não significa que os responsáveis não são mais importantes. Significa apenas que estão crescendo. Só o que fazemos é tentar satisfazer essas necessidades cada vez mais importantes. É comum buscarmos maneiras de satisfazer necessidades importantes de forma positiva ou negativa.

NARRAÇÃO

As crianças e os adolescentes, muitas vezes, fazem coisas para satisfazer suas necessidades de modo negativo. E os responsáveis não devem aceitar, porque podem colocá-los em sérios problemas.

Filhas e filhos satisfazendo necessidades negativamente

Atividade 5.7 | 7 minutos 🕒

Discussão:



1. Diga às pessoas responsáveis que tudo que filhas e filhos fazem é na tentativa de satisfazer algumas necessidades que muitas vezes não são aparentes.
2. Leia as seguintes situações relacionadas a essas necessidades. Após ler cada uma, peça para identificarem quais necessidades podem estar tentando satisfazer. Diga que não existe uma resposta certa. Oriente a seguirem os exemplos da tela.

Situação 1: alguns meninos da pesada na escola têm prestado atenção no Jadson e querem que ele se torne um membro da gangue.

Responsável responde: as necessidades que eles querem satisfazer são...

Situação 2: a mãe pede à Elisa para ajudar com os pratos e a menina diz: lave você. Estou ocupada.

Responsável responde: as necessidades que ela quer satisfazer são...

Situação 3: Kleber está na casa de um amigo, que sugere beber uma das cervejas do pai.

Responsável responde: as necessidades que ele quer satisfazer são...

Situação 4: Jennifer odeia todas as roupas que a mãe escolhe quando elas estão comprando juntas.

Responsável responde: as necessidades que ela quer satisfazer são...

Necessidades comuns a todos: pertencimento, diversão, autoconfiança, independência.

7 MINUTOS

EXEMPLOS:

- **Pertencimento:** todas as pessoas precisam sentir que fazem parte, que não estão sozinhas no mundo;
- **Diversão:** as pessoas necessitam de prazer ou diversão, inclusive responsáveis;
- **Autoconfiança:** esta necessidade é importante para a pessoa conseguir ir atrás dos sonhos e desejos. Ela se sente capaz de tomar decisões por si mesma;
- **A independência é uma das necessidades mais difíceis para responsáveis aceitarem. Sabemos que, se crianças e adolescentes vão crescer para serem adultas/os saudáveis, precisam aprender a pensar por si próprias/os e tomar suas próprias decisões.**

Situação 5: Samuel quer gastar todo seu dinheiro em jogos com os amigos.

Responsável responde: as necessidades que ele quer satisfazer são...

Situação 6: Daniel discute com a mãe sobre praticamente tudo. Se ela diz sobe, ele diz desce. Se ela gosta de uma metodologia, ele diz que é chato.

Responsável responde: as necessidades que ele quer satisfazer são...

3. Referindo-se às palavras na tela (pertencimento, diversão, autoconfiança, independência), peça para mencionarem outras formas de crianças e adolescentes satisfazerem suas necessidades, tais como: “fazer parte” (pertencimento), divertir-se (diversão), confiar em si mesma (autoconfiança), ter autonomia (independência), mas de forma negativa, ou seja, que venham a trazer desfechos negativos para si e para outras pessoas. Peça às pessoas participantes que deem exemplos dessas formas negativas que as crianças e adolescentes podem fazer para se satisfazerem.

Certifique-se de que estes itens sejam mencionados.

Formas negativas de satisfazer necessidades:

- Ser mal-educado;
- Ingerir bebidas alcoólicas;
- Furtar lojas;
- Recusar-se a fazer tarefas de casa;
- Consumir drogas;
- Envolver-se com gangues.

Fim da atividade.

FILHAS E FILHOS SATISFAZENDO NECESSIDADES POSITIVAMENTE

Fala do vídeo | 5 minutos 🕒

- Carro - satisfazendo as necessidades;
- Entediado - satisfazendo as necessidades;
- Vídeo - satisfazendo as necessidades;
- Sobremesa - satisfazendo as necessidades.

NARRAÇÃO

Talvez você pense que sua filha ou filho está fazendo uma coisa só para te perturbar, mas, em vez disso, a criança ou o adolescente pode estar tentando satisfazer uma de suas necessidades.

NARRAÇÃO

Por exemplo, se sua filha ou filho quiser furar a orelha e você não gosta, você pode pensar que é uma provocação, que está indo contra o que você quer. Mas, a criança ou o adolescente pode estar fazendo isso para pertencer a um grupo, ser como as outras pessoas, ou para se divertir.

NARRAÇÃO

Ou você pode achar que sua filha ou filho está tentando fazer valer sua independência quando chega em casa tarde e, na verdade, a criança ou o adolescente pode ter demorado a voltar porque estava se divertindo com as amigas e os amigos.

NARRAÇÃO

Lembre-se, compreender que necessidade sua filha ou filho está tentando satisfazer, não significa que vale tudo. Ainda existem regras e consequências, mas entender essas necessidades pode te ajudar a compreender as atitudes que apresentam.

NARRAÇÃO

Infelizmente, as crianças e os adolescentes também recebem elogios por coisas negativas.

Quando as necessidades das pessoas são satisfeitas, elas são reforçadas a repetir aquele comportamento. Porque é bom pertencer a um grupo, ter influência, prazer e independência.

NARRAÇÃO

Por isso, é importante que os responsáveis ajudem as crianças e os adolescentes a encontrar maneiras de realizar seus desejos de formas positivas. Lembre-se de que as filhas e filhos vão tentar realizá-los de uma forma ou de outra.

NARRAÇÃO

Agora vamos ver alguns responsáveis tentando elogiar suas filhas e filhos de forma positiva para ajudá-los a entender suas necessidades.

PATRÍCIA

Daniel, eu vou fazer pavê. Quer me ajudar?

DANIEL

Tá.

Que necessidade a responsável está tentando satisfazer? Pertencer a um grupo, diversão, autoconfiança, independência...?

30 SEGUNDOS

AMANDA

Vai ser um tédio esse final de semana. Agora que a Lari se mudou, não tenho mais ninguém para sair.

DANIELA

Bem, por que você não convida outra amiga para sair? A gente podia comer uma pizza. Não tem outra amiga que você gostaria de convidar?

AMANDA

Não sei. Talvez a Elisa. Vou ligar para ela.

DANIELA

Tá bom.

Que necessidade a responsável está tentando satisfazer? Pertencer a um grupo, diversão, autoconfiança, independência.

30 SEGUNDOS

LÍGIA

Ei, Maria, que tal escolher um filme? Você quer ajuda?

MARIA

Sim, eu quero sim.

LÍGIA

Ótimo!

Que necessidade a responsável está tentando satisfazer? Pertencer a um grupo, diversão, autoconfiança, independência...?

30 SEGUNDOS

MARINA

A Lígia, a Patrícia e as crianças vão vir aqui em casa amanhã. Acho que vou deixar você escolher alguma coisa para comer-mos? Pode ser o que quiser.

ESTER

Tá.

Que necessidade a responsável está tentando satisfazer? Pertencer a um grupo, diversão, autoconfiança, independência...?"

30 SEGUNDOS

Discutindo: como satisfazer as necessidades positivamente

Atividade 5.8 | 3 minutos 🕒

Discussão:



1. Comente estas perguntas e estimule o debate:

Certifique-se de que estes itens sejam mencionados:

- Escolher as próprias roupas e penteados;
- Ajudar a solucionar problemas;
- Ter algumas regras e consequências;
- Escolher quais tarefas da casa fazer;
- Dar responsabilidade para algumas reais necessidades da família;
- Incentivar as habilidades.

Fim da atividade.

De que maneiras você pode ajudar suas filhas e filhos a satisfazerem as necessidades de independência e autoconfiança?

3 MINUTOS

Fala do vídeo | 1 minuto 🕒

- Forçando a comunicação I e II.

Conversando com as filhas e filhos

Atividade 5.9 | 2 minutos 🕒

Discussão:



1. Leia as perguntas da tela e fale que as pessoas responsáveis não precisam forçar filhas e filhos a falarem. O mais importante é demonstrar estarem sempre abertas a escutar.

Diga à sua filha ou a seu filho que vocês podem conversar depois, se quiser. Pare de pressionar depois que ela/ele disser ou demonstrar que não quer falar. Tente abrir o debate depois.

Pergunta opcional, caso o tempo permita:

- Pensem em um bom momento para falar sobre o que está ocorrendo.

Algumas sugestões de momentos para conversar com a filha/o filho:

- Fazendo uma atividade de casa juntos;
- Indo a algum lugar;
- Durante os comerciais;
- Na hora de dormir;
- Na hora do jantar;
- Depois da escola.

Fim da atividade.

NARRAÇÃO

Quanto mais ajudamos nossas filhas e filhos em suas necessidades de maneira positiva, mais podemos ver o seu lado das coisas. Quanto mais ouvimos e apoiamos, mais provável é que nos deixem entrar em suas vidas.

NARRAÇÃO

Mas, também é verdade que as crianças e os adolescentes preferem ficar, cada vez mais, a sós, e a maioria fala menos com as pessoas adultas à medida que cresce.

NARRAÇÃO

Não funciona tentar fazer com que falem ou fiquem com você quando não querem. Por isso, você vai precisar satisfazer suas próprias necessidades saindo com outras pessoas adultas quando suas filhas e filhos forem mais independentes. Tentar fazer nossas filhas e filhos falarem quando não querem, faz com que se afastem ainda mais.

EDSON

Ei, Felipe, pode falar. (Felipe calado)
Eu te ajudo, filho.
Desabafa. Vai ser muito bom pra você.

LÍGIA

Como posso te ajudar se você não fala comigo?

MARIA EDUARDA

Vó, você está dando muita importância para isso.

LÍGIA

Lá vem você de novo se afastando. Até parece que eu sou da polícia.

O que as filhas e filhos podem estar sentindo?
Como os responsáveis podem lidar com as situações?
Pense em um bom momento em que possam conversar.

2 MINUTOS

PRÁTICA EM CASA

..... 1 minuto 🕒📅

1. Oriente as pessoas participantes a acharem um tempo durante a semana para escutarem a/o filha/o e tentarem identificar o que sentem, tentando ver as situações do ponto de vista dela/dele.
2. Sinalize que encontrarão no Caderno de Atividades o resumo das necessidades básicas que filhas e filhos têm: As pessoas precisam de...

PREPARAÇÃO PARA O ENCONTRO DE FAMÍLIAS

..... 1 minuto 🕒

1. Diga às pessoas responsáveis que no Encontro de Famílias vão começar com um jogo de ouvir e terão a oportunidade de escutar os sentimentos de suas filhas e de seus filhos.
2. Em seguida, os núcleos familiares terão um momento em família para resolver um pequeno problema de casa em conjunto.

Nota à Equipe de Facilitação:

Reforce às pessoas participantes a importância de se lembrarem das necessidades de filhas e filhos, como independência e autoconfiança. Estimule a participarem e observarem quais necessidades as filhas e os filhos possuem.

CONCLUSÃO

..... 30 segundos 🕒

1. Fixe o cartaz do Nosso Lema - Mães, Pais e Responsáveis.
2. Falem o lema em grupo incentivando as pessoas a decorarem.

Prática em casa

1 MINUTO

Preparação para o Encontro de Famílias

1 MINUTO

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."



ENCONTRO 6

Mães, Pais e Responsáveis **PROTEGER DO USO DE SUBSTÂNCIAS**

Encontro 6 de Crianças e Adolescentes:
PRESSÃO DAS AMIGAS E AMIGOS E BOAS AMIZADES

Encontro 6 de Famílias:
FAMÍLIA E PRESSÃO DAS AMIZADES

Metodologia Famílias Fortes

Índice

Revisão da prática em casa
 Protegendo do uso de álcool, tabaco e outras drogas na adolescência
 Fatores de risco e proteção
 Acompanhando filhas e filhos na escola
 Acompanhando filhas e filhos
 Prática em casa
 Preparação para o Encontro de Famílias
 Conclusão

Materiais necessários:

- Crachás (um por pessoa);
- Lista de presença;
- Televisão/computador e projetor;
- Caixa de som;
- Vídeo do Encontro 6 de Mães, Pais e Responsáveis;
- Lápis e borracha (um/uma por pessoa);
- Caderno de Atividades de Mães, Pais e Responsáveis;
- **Cartaz Ferramentas e habilidades para cuidar de filhas e filhos;**
- **Cartaz Nosso Lema - Mães, Pais e Responsáveis.**

Encontro 6 - Mães, Pais e Responsáveis Proteger do uso de substâncias



Objetivos

Mães, pais e responsáveis irão:

- Ajudar a proteger filhas e filhos do uso de álcool, tabaco e outras drogas;
- Aprender a participar de forma eficaz da vida escolar das filhas e filhos;
- Aprender a acompanhar sua/seu filha/o.

Nota à Equipe de Facilitação:

A equipe pode convidar uma pessoa do serviço em que trabalha para auxiliar na atividade Carta à/ao filha/filho, circulando entre o grupo e apoiando as pessoas com dificuldade de leitura, lendo e escrevendo a carta. Caso a/o filha/o tenha dificuldade com leitura, a equipe pode pensar em alternativas sobre como a pessoa responsável pode contar o conteúdo dessa carta. Uma possibilidade seria fazer um áudio e depois mostrar à/ao filha/o, apesar de este não ser o método ideal da atividade.

Ofereça auxílio e acompanhe de perto quem precisar, forneça ideias e encoraje as pessoas responsáveis a escreverem belas cartas.

QUANDO AS PESSOAS CHEGAREM

..... 1 minuto 🕒

1. Dê boas-vindas. Receba todas e todos com respeito e demonstre que a presença de cada pessoa é percebida e importante.
2. Oriente sobre o preenchimento dos crachás.
3. Organize o preenchimento da lista de presença. Se houver participantes com dificuldade de escrita, a Equipe de Facilitação deve preencher as informações na lista.

REVISÃO DA PRÁTICA EM CASA

..... 10 minutos 🕒

1. Peça às pessoas responsáveis para falarem sobre um momento em que escutaram sua/seu filha/o e seus sentimentos.
2. Pergunte se viram o ponto de vista da/do filha/o.
3. Pergunte o que vai bem com a/o filha/o em casa.
4. Comente que cada pessoa tem um ritmo de aprendizado e um jeito de fazer as coisas. Pode ser que esteja difícil colocar alguns conhecimentos em prática, mas é importante continuarem tentando. E lembre às pessoas participantes que podem tirar dúvidas e conversar com a Equipe de Facilitação.

Inicie o vídeo ▶



PROTEGENDO DO USO DE ÁLCOOL, TABACO E OUTRAS DROGAS NA ADOLESCÊNCIA

Fala do vídeo | 3 minutos 🕒

- Opiniões sobre o consumo de álcool e outras drogas.

NARRAÇÃO

Uma das coisas que realmente nos preocupa é que nossas filhas e nossos filhos se envolvam com uso de álcool, cigarro ou outras drogas. Mas, podemos fazer uma grande diferença no que eles escolhem fazer.

NARRAÇÃO

Todas as formas de dar limites, tais como ter regras e combinados específicos, recompensar ou punir, usar frases que comecem com “eu” e demonstrar amor, como: ouvir o ponto de vista da filha ou do filho, encorajar o bom comportamento e ter momentos de diversão juntos, ajudam crianças e adolescentes a ficarem longe de problemas.

NARRAÇÃO

Quanto melhor conseguir definir limites e, ao mesmo tempo, demonstrar amor e carinho, mais provável será que suas filhas e filhos passem pela infância e adolescência sem se meterem em problemas.

NARRAÇÃO

Mas, para que suas filhas e filhos não consumam álcool e outras drogas, é importante que entenda que nenhuma quantidade é aceitável na adolescência. Porém, os responsáveis têm ideias diferentes sobre o consumo dessas substâncias, em que idade começam, quando e onde usam.

NARRAÇÃO

Ouçá a próxima conversa e tente ver quantas ideias diferentes têm. Veja se você concorda com algumas delas ou se você tem valores diferentes.

FÁBIO

Você sabia, Patrícia, que muitos colegas na turma da Brenda têm problemas com o uso de álcool?

PATRÍCIA

É mesmo? E você sabe o Caio? Ele teve um problema com o filho... o menino ficou muito mal... Não sei dizer direito. Não sei se foi o uso de álcool ou outras drogas, mas os dois trazem prejuízos, não é?

EDSON

Realmente. Imagina se ele bebe e se coloca em risco? Eu sei que a gente não pode controlar o que acontece fora de casa, mas pelo menos a gente controla o que acontece dentro dela. Ano passado o Felipe fez quatorze anos. A gente descobriu que ele e o amigo estavam pegando bebida escondido em casa. Sentamos com ele e conversamos. Aí a gente disse: “olha, a gente sabe quantas cervejas tem aqui. Então, se estiver faltando uma que seja, você vai ter que explicar.”

JULIA

É simples: em nossa casa, eu não permito nada de bebida. Depois do que eu já passei com meu pai bebendo quando eu era criança e o tanto de violência que eu sofri, não, eu não posso permitir. Eu sei que tem gente que deixa as filhas e filhos beberem em casa, mas eu não consigo. Minha irmã deixa, mas não, não dá.

DANIELA

Bem, eu não deixo experimentarem cerveja ou qualquer outra bebida alcoólica, nem um golinho de vez em quando. Eu sei que o Edson até deixaria nossos filhos experimentarem um pouquinho de cerveja, mas eu não admito que bebam tão novos. Sei que quando os adolescentes saem acabam bebendo, e nós sabemos que isso não é seguro para essa idade. Eu não quero nem que experimentem.

Valores diferentes sobre o uso de álcool, tabaco e outras drogas

Atividade 6.1 | 3 minutos ⌚

1. Pergunte ao grupo quais as opiniões das pessoas responsáveis, no vídeo, sobre o consumo de álcool.

Certifique-se de que estes itens sejam mencionados:

- Filhas e filhos não devem beber, mesmo com responsáveis ou no fim de semana;
- Filhas e filhos podem experimentar cerveja ou vinho em casa com responsáveis, mas não devem beber fora de casa;
- Filhas e filhos mais velhos podem experimentar, mas os menores de idade não devem beber;
- Responsáveis podem precisar tirar o álcool da casa;
- Você precisa saber os valores de responsáveis de amigas e amigos de suas/seus filhas/os.

Pergunta opcional, se o tempo permitir:

- Seus pontos de vista sobre as drogas são semelhantes ou diferentes das opiniões das pessoas responsáveis do vídeo?

Fim da atividade.

FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO

Fala do vídeo | 6 minutos ⌚

- Podemos fazer algo para ajudar a proteger nossas filhas e nossos filhos?

FÁBIO

Bem, mas você sabe que não é só na sua casa, né? Não é só o que acontece na sua casa. É importante saber o que acontece na casa das amigas e amigos também. Sabe..., tem quem ache que não tem problema os adolescentes beberem ou experimentarem a bebida. Mas não é o nosso caso. Por isso, queremos conhecer a família com quem querem ir passar uma noite, por exemplo, e onde estão.

PATRÍCIA

Sim, apesar da gente não poder protegê-los para sempre.

ELIANA

Mas podemos controlar o que acontece em casa, pelo menos. E mesmo sabendo que irão escolher suas próprias amigas e amigos, queremos sim saber um pouco mais sobre os como funciona a questão da bebida nessas casas, se os responsáveis concordam ou proíbem. Enfim.... É muito importante conhecer melhor as amizades com quem passam mais tempo e seus familiares.

Que diferentes valores os responsáveis expressaram?

3 MINUTOS

Nota à Equipe de Facilitação:

A equipe pode optar por fazer a pergunta opcional antes da principal.

NARRAÇÃO

É possível que você se sinta diferente dessas pessoas. É você quem escolhe os seus valores.

NARRAÇÃO

Em outras casas, as pessoas podem ter ideias diferentes sobre o que é bom. A sua opinião também é válida!

NARRAÇÃO

Mas, você deve saber que, se os responsáveis acham que beber ou usar outras drogas é natural, as crianças e os adolescentes ficam muito mais propensos a se meter em apuros com álcool, cigarro e outras substâncias.

NARRAÇÃO

Olhe para a tela e pense: onde eu me encaixo?

Forte controle

Sem controle

0

1

2

3

4

sem álcool e outras drogas

álcool e outras drogas à vontade

NARRAÇÃO

De um lado temos famílias que têm um forte controle e acreditam que crianças e adolescentes não deveriam nem mesmo experimentar algo. De outro, temos famílias que permitem experimentar um chopp, uma cerveja numa ocasião especial e temos responsáveis que não se importam que os adolescentes bebam em casa. Alguns familiares se dão por satisfeitos se os adolescentes beberem, ocasionalmente, em festas e outros que acham que as filhas e filhos podem tudo.

NARRAÇÃO

De outro lado, estão as famílias que não querem ter controle algum e pensam que bebidas e outras drogas não são um problema.

NARRAÇÃO

Mas, como responsável por uma criança ou adolescente, você precisa saber que, deixar sua filha ou seu filho beber ou fumar antes dos dezoito, os coloca em risco de entrar em sérios problemas!

NARRAÇÃO

Estudos sobre álcool e outras drogas mostraram, mais de uma vez, que quanto mais cedo começam a experimentar bebidas ou outras drogas, mais provável será que façam uso prejudicial de substâncias quando ficarem mais velhos.

NARRAÇÃO

Esses estudos também mostram que quando usam álcool ou outras drogas, se colocam em situações de risco ou de maior vulnerabilidade. Situações essas, que podem envolver violências, prejuízos físicos e materiais, infecções sexualmente transmissíveis, gravidez na adolescência, entre outros.

Os adolescentes têm menos risco de usar álcool e outras drogas quando:

1. Não há histórico de alcoolismo na família;
2. Os membros da família desaprovam as drogas;
3. Os membros da família não bebem muito nem usam drogas ilícitas;
4. O adolescente tem uma atitude positiva sobre a escola;
5. Os amigos do adolescente não usam álcool, tabaco ou outras drogas;
6. O adolescente conversa com pelo menos um membro da família.

NARRAÇÃO

Por isso, é importante que você saiba o que coloca suas filhas e filhos em risco de uso de substâncias psicoativas. E o que você pode fazer para reduzir esses riscos?

NARRAÇÃO

Crianças e adolescentes cujas famílias não têm histórico de pessoas alcoolistas correm menos riscos. É importante lembrar que, ainda que tenha casos assim, ao mesmo tempo em que você não pode fazer nada para mudar o passado de sua família, se sua filha ou filho souber que você desaprova o uso de drogas e que evita beber e usar substâncias ilícitas, isso ajuda.

NARRAÇÃO

Os adolescentes que têm uma boa atitude na escola e têm amigas e amigos que não usam álcool ou outras drogas são menos propensos a usarem e se envolverem situações de riscos. Crianças e Adolescentes que sentem confiança em conversar com pelo menos um membro da família têm, definitivamente, menos riscos.

PATRÍCIA

Mas, então, Dani? Como estão indo as coisas com o Lucas?

DANIELA

Então... a gente fez uma tabela. O Lucas gosta de ficar acordado até tarde, de passar o fim de semana com as amigas e os amigos. E tudo bem, desde que ele deixe o quarto limpo e a bagunça longe da sala. Só que aí, nesse último fim de semana, o Bruno, amigo dele, veio dormir aqui em casa e acho que eles tomaram algumas cervejas... porque eu tenho certeza de que tinha mais na geladeira. E eu odeio a ideia deles bebendo tão jovens. Chamei a atenção dos dois, dizendo que as cervejas não devem ser consumidas por pessoas da idade deles, pois faz mal à saúde e se os responsáveis do Bruno soubessem disso, poderia trazer problemas na amizade...

PATRÍCIA

É, eu sei. Fico preocupada, porque meu pai bebia e eu ouvi dizer que se tiver alcoolismo na família, as filhas e os filhos são mais suscetíveis a serem afetados por esse tipo de coisa.

DANIELA

Bem, não dá para mudar o que seu pai fazia, né? Não é culpa sua.

PATRÍCIA

Não, eu sei. Eu não posso mudar o passado, mas posso fazer algumas coisas para que meus filhos não se envolvam com drogas e álcool. Na verdade, basicamente é voltar para o amor e os limites, sabe? E meus filhos conhecem as regras e sabem que os amamos.

DANIELA

Sim. Mantê-los envolvidos na escola pode ajudar muito. Por exemplo, na minha turma, os que nunca iam para a escola, que desistiram dela, eram os que mais tinham problemas com a bebida.

ACOMPANHANDO FILHAS E FILHOS NA ESCOLA

Fala do vídeo | 1min30s ⌚

- Envolver filhas e filhos na escola.

PATRÍCIA

Sim, é uma situação difícil.

NARRAÇÃO

A maioria de nós quer que nossas filhas e filhos se saiam bem na escola, concluam o ensino médio e que sigam adiante, porque permanecer na escola e se sair bem faz uma grande diferença.

NARRAÇÃO

Nossas filhas e filhos provavelmente vão se sair melhor na escola se mostrarmos amor e dermos limites.

Eles vão saber que os apoiamos e que esperamos que vençam na vida; e terão uma maior chance de se darem bem.

JULIA

Ai, eu estou tendo muita dificuldade com o Rafael nesses últimos tempos. Ele odeia a escola. Eu nem consigo que ele faça o dever de casa. Do jeito que vai, não termina nem o ensino médio.

DANIELA

Ele me faz lembrar do Felipe quando era mais jovem. A única coisa que o interessava na escola era o recreio.

DANIELA

Aí ele foi para o sétimo ano e começou a jogar futebol. As coisas ficaram um pouco melhor. Passou a gostar um pouco mais das coisas. Ele tem que manter uma boa atitude para ficar no time.

JULIA

O Rafael gosta de esporte. Ele só fala em jogar futebol nas férias. É isso. Acho que esse é o problema. Ele quer ser um jogador profissional. É por isso que a escola não é importante, só os esportes.

DANIELA

Talvez se ele entrasse na escolinha de futebol do projeto social, isso ajudaria. Ele pode se sentir um pouco melhor sobre as tarefas escolares e eles sabem que precisam tirar boas notas. [pausa] O jogo ia melhorar e ele pode se sentir um pouco mais motivado com as tarefas escolares. O técnico também pode ajudar, incentivando o tempo todo, sabe? E também seria um bom exemplo para ele. Além disso, deve haver mais alguém com uma atitude positiva sobre a escola.

ELIANA

Sim, eu acho que pode ajudar mesmo, ele estar envolvido em outra atividade. Talvez melhore a atitude também.

JULIA

É, vale tentar. É importante ter algo que goste na escola, como você disse, no caso do Felipe, que encontrou no esporte a atração e motivo de ir bem nos estudos e se envolver na escola.

NARRAÇÃO

Muitas vezes nossas filhas e filhos não têm interesse em futebol, ou esporte, e tudo bem. Cada um tem os seus gostos e preferências. É importante que nós, como responsáveis, possamos conhecê-los. E também entender o que gostam na escola.

NARRAÇÃO

No encontro 1, falamos do Mapa dos Sonhos, com a proposta de conhecer mais sobre os sonhos e interesses das nossas filhas e filhos. Ao longo dos encontros, várias habilidades parentais foram treinadas para uma melhora na relação familiar e formas de nos aproximarmos deles, conhecendo mais sobre seus gostos, e lembrando que na adolescência há muitas mudanças, tanto físicas, quanto de comportamento e emocionais. Muitas vezes, estão descobrindo seus gostos.

NARRAÇÃO

Engajar-se na escola é importante. Como no diálogo das mães, um dos filhos encontrou no esporte um motivador de ir bem na realidade escolar.

NARRAÇÃO

Você, responsável, deve incentivar suas filhas e filhos a se envolverem nas atividades escolares. Busque comparecer às festas e aos programas que a escola propõe. Sempre que possível, vá às reuniões com os professores e, se preciso, peça reuniões com professores e coordenação pedagógica para conhecer mais sobre o que a escola oferece e como sua filha ou filho está. Este é um direito seu! Não é apenas uma questão de notas: é importante saber se tem amigas e amigos, se a escola é um ambiente acolhedor e que tipos de recursos e desafios estão presentes lá.

NARRAÇÃO

Esta aproximação é importante, principalmente se você perceber um desinteresse da sua filha ou filho nos estudos e em ir para a escola. É importante descartar alguns problemas ou dificuldades, que podem estar vivenciando no ambiente escolar, entre elas, sofrer bullying, preconceitos, racismo ou até mesmo, dificuldade de leitura. Neste último caso, pode ser preciso levá-lo ao oftalmologista. Por isso é importante manter um diálogo frequente e aberto com a Escola, estar ciente da opinião da professora e conversar com sua filha ou filho. Quanto mais interesse e engajamento tiver, mais poderá compreender e, e assim apoiá-los.

NARRAÇÃO

Não adianta obrigar sua filha ou filho a estudar ou ir à escola se estiverem tendo algum problema ou dificuldade. Por isso, amor e limites: escute-os sem julgá-los, seja uma pessoa compreensiva com seus problemas, mesmo que você ache que são besteira, o melhor caminho é buscar entendê-los, para dar o suporte que precisam.

Acompanhando filhas e filhos na escola

Atividade 6.2 | 5 minutos 🕒

Discussão:



1. O que a mãe do Rafael percebeu que poderia fazer para ajudá-lo a se interessar pela escola?
2. Que outras coisas as pessoas responsáveis podem fazer para ajudar crianças e adolescentes a irem melhor na escola?

Certifique-se de que estes itens sejam mencionados:

- Conversar com responsáveis ou amigas/os para obter ideias;
- Ver se a lição de casa foi feita;
- Participar das atividades escolares, como eventos culturais e festas;
- Conversar com a/o professora/or;
- Ter uma hora e um local específicos para as lições de casa;
- Concordar e apoiar as orientações da/o professora/or;
- Elogiar sua/seu filha/o quando terminar a lição de casa.

Pergunta opcional, se o tempo permitir:

- Havia algo na escola que mantinha você interessada/o e envolvida/o?

Fim da atividade.

Fala do vídeo | 30 segundos 🕒

O que pode ajudar na atitude de Rafael sobre a escola?

Que outras coisas os responsáveis podem fazer?

5 MINUTOS

Nota à Equipe de Facilitação:

Ressalte a importância de responsáveis participarem das reuniões da escola e se aproximarem da comunidade escolar. As reuniões são uma oportunidade de conhecer mais a equipe, pedir orientação sobre como incentivar o estudo e engajamento nas atividades ou sobre alguma questão que perceberem sobre a/o filha/o. Por exemplo, se está mais isolada/o se não gosta ou não tem habilidades para esportes e quais outras atividades a escola pode oferecer. Importante é garantir que as pessoas responsáveis possam dialogar e, juntas, tornar a escola um local de pertencimento a crianças e adolescentes.

Se necessário, é possível agendar reunião com a coordenação da escola para pedirem orientações. Podem também se engajar nas atividades escolares, verificar se há gincanas, se a escola abre aos finais de semana e passar a participar das atividades com a família.

NARRAÇÃO

Crianças e adolescentes devem ir para uma escola onde estejam seguros e possam aprender. A instituição deve informar sobre o que oferece as alunas e alunos, como turmas especiais ou aconselhamentos, se for preciso. Eles devem informar se suas filhas e filhos estão tendo algum problema. E a escola deve saber onde estão, se você precisar, dentro do horário escolar. E você deve poder ligar para saber se estão lá. A escola também deve conhecer e entender os costumes da sua família.

Debate sobre quem, o que, onde e quando

Fala do vídeo | 4 minutos 🕒

- Acompanhando filhas e filhos;
- Ligando para amigas e amigos de filhas e filhos.

NARRAÇÃO

Ajudar suas filhas e filhos a se darem bem na escola é uma forma importante de mantê-los longe de problemas com álcool, cigarro e outras drogas. Mas, há outra coisa importante que você pode fazer para evitar o uso de substâncias e outros problemas graves durante a adolescência.

NARRAÇÃO

Pesquisadores que estudaram famílias com crianças e adolescentes que não cometeram infrações descobriram que é extremamente importante quando os responsáveis sabem onde eles estão, o que estão fazendo e quem são suas amigas e amigos. Vamos ver como eles fazem isso.

DANIELA

Sabe, uma das coisas que eu realmente odeio quando os filhos crescem é ter que descobrir onde estão. Outro dia o Felipe chegou tarde e eu não tinha ideia de onde ele estava ou o que estava fazendo.

PATRÍCIA

É muito difícil saber o que está acontecendo quando eles não estão em casa, né? É por isso que era mais fácil quando eram mais novos, porque pelo menos a gente sabia onde estavam. Agora eu comecei com essa coisa de quem, o quê, onde e quando. Isso de descobrir com quem vão estar e o que vão fazer, que horas vão voltar. Sabe?

DANIELA

Bem, isso abrange praticamente tudo. Ótimo. Mas, como descobrir tudo?

PATRÍCIA

Você precisa aprender a perguntar sempre! As crianças e os adolescentes têm que dizer o que, com quem onde e quando. E eles têm que se acostumar com isso. Tem tanta coisa por aí que pode dar errado... a gente precisa saber disso. Assim, na verdade, se eles não falassem, aí eu ficaria com muito medo de deixar.

DANIELA

Quando eles crescem, passam mais e mais tempo com as amigas e os amigos. Acho que é mais fácil que acostumem quando ainda são mais novos porque não estão habituados com tanta liberdade.

PATRÍCIA

Sim, apesar do Daniel já sair sem pedir, agora ele vai ter que se acostumar com isso.

DANIELA

E como saber se estão mesmo onde dizem estar e fazendo mesmo o que dizem que vão fazer?

PATRÍCIA

Tem que ir checar de vez em quando, sabe? Se estiverem onde disseram que iriam estar, na próxima vez, terão um pouco mais de liberdade. Mas eles precisam ter certeza de que nós vamos descobrir, caso não vão para o local que informaram.

DANIELA

E se não tiverem onde dizem estar? Imagino que você dê uma consequência para eles.

PATRÍCIA

Exatamente!

DANIELA

Alô, oi, tudo bom? Aqui é a Daniela Oliveira, a mãe do Felipe.

MULHER
Oi, tudo bem?

DANIELA
Tudo sim. Só estou ligando rápido porque acho que seu filho e o meu são muito amigos, então resolvi falar com você pra dar um oi.

MULHER
Ah, sim, os dois parecem se dar muito bem, né?

DANIELA
Eu acho que eles conversam bastante.

MULHER
O Marcos está sempre dizendo: Felipe isso, Felipe, aquilo.

DANIELA
É, o Felipe sempre fala: a mãe dele deixa ele fazer isso e aquilo. Por isso resolvi ligar para você. O que eu realmente quero saber é se o Felipe está dando algum problema na sua casa. Quer dizer, com o Marcos.

MULHER
Hmm, ele nunca me deu problema. Os meninos ficam por aqui jogando e não incomodam, não.. Mas qualquer coisa eu te ligo. Esse telefone que você tá é o seu mesmo?

DANIELA
É sim!

MULHER
Ok, já anotei.

DANIELA
Qualquer coisa me liga também.

MULHER
Combinado! Tchau tchau.

DANIELA
Tchau.

NARRAÇÃO
Essa mãe nos deu bons conselhos. E se você não sabe quem são as amigas e os amigos de sua filha ou de seu filho, eles precisam falar os nomes dos responsáveis e os números de telefone. Não adianta saber que estão com o Paulo se você não souber onde o Paulo mora e quem são os seus responsáveis.

NARRAÇÃO
Entrar em contato com os responsáveis da amiga ou do amigo vai facilitar depois, quando sua filha ou filho disser que vai a casa dessas pessoas.

NARRAÇÃO
Você pode ligar para ver se os responsáveis vão estar em casa e se concordam com a presença de sua filha ou filho.

NARRAÇÃO
Agora, pratique as perguntas: quem, o quê, onde e quando. Lembre-se que perguntar quando sua filha ou filho vai voltar, não significa que ela ou ele tem escolha.

NARRAÇÃO
Ainda que você já tenha definido regras sobre o horário, é bom verificar para ver se chegarão no horário combinado.

Debate sobre quem, o que, onde e quando

Atividade 6.3 | 4 minutos 🕒📅

1. Ajude o grupo a localizar a atividade Quem, O Que, Onde e Quando no Caderno de Atividades e faça uma encenação com todas as pessoas participantes.

2. Leia as cenas a seguir e peça para cada participante, uma/um de cada vez, perguntar quem, o que, onde e quando. Faça o papel da filha ou do filho e dê respostas.

Cena 1 (Equipe de Facilitação encena) – sua filha/filho vem até você e pergunta: terminei minha lição de casa. Posso sair agora?

Responsável deve dizer:

Com quem você vai? (Equipe de Facilitação encena uma resposta).

O que vai fazer? (equipe encena uma resposta comum em sua região).

Onde vai estar? (equipe encena uma resposta).

Quando vai voltar? (equipe encena uma resposta).

Cena 2 – sua/seu filha/o diz: você disse que eu poderia ir ao shopping este final de semana. A mãe da Bia vem me pegar. Tchau. E vai saindo.

Responsável deve dizer:

Com quem você vai? O que vai fazer? Quando vai voltar? (embora a/o filha/o diga que a mãe da Bia vem buscar, ainda assim você deve perguntar com quem vai).

Cena 3 – sua/seu filha/o vai saindo e diz: até mais tarde.

Responsável deve dizer: “Com quem você vai? O que vai fazer? Onde vai estar? Quando vai voltar?”

Com quem você vai?
O que vai fazer?
Onde vai estar?
Quando vai voltar?

4 MINUTOS

Nota à Equipe de Facilitação:

Faça o número de cenas que o tempo permitir. Mas certifique-se de que ao menos uma cena foi bem-feita e as pessoas participantes entenderam a importância de fazer as quatro perguntas: 1. Com quem você vai? 2. O que vai fazer? 3. Onde vai estar? 4. Quando vai voltar?

Fala do vídeo | 2 e 1/2 minutos 🕒

- Perguntando quem, o que, onde, quando – Partes I e II.

NARRAÇÃO

A ideia é descobrir quem, o quê, onde e quando, sem parecer que está interrogando a sua filha ou filho. Veja como estes responsáveis pegam umas informações que precisam, sem parecer detetives.

ESTER
Mãe.

MARINA
Sim?

ESTER
Você disse que eu podia ir pra casa da Larissa hoje... Né?

MARINA
Sim, e o que vocês vão fazer lá?

ESTER
Bem, na verdade, ela quer escolher uma sandália. Aí ela me chamou pra ir na feira e quer que eu a ajude a escolher.

MARINA
Tá, parece divertido. E o que vocês vão fazer depois?

ESTER
A mãe dela deixou a gente ver um filme.

MARINA
Deixa eu ver, [olhando no relógio] então vocês vão experimentar roupa e depois assistir a um filme. Acho que dá para você voltar às 16h. Tudo bem?

ESTER
Tá.

MARINA
Tudo bem. Divirta-se. Até mais tarde.

DANIELA
Espera, Felipe, com quem você vai?

FELIPE
Com o Miguel e com o Gustavo.

DANIELA
Ok, e vocês vão fazer o que depois do jogo?

FELIPE
Ah, vamos dividir um lanche.

DANIELA
Bem, gostaria que voltassem às dez e meia, está bem?

FELIPE
Sim, mas e se o lanche demorar a sair?

DANIELA
Mesmo assim, isso te dá uma hora para comer depois do jogo.

FELIPE
Então ok, dez e meia.

DANIELA
E que jogo vocês vão ver?

FELIPE
É a final do campeonato.

Carta para sua filha/filho

Atividade 6.4 | 9 minutos 🕒📅

1. Peça às pessoas responsáveis para virarem a página do Caderno de Atividades, encontrando a atividade “Carta para sua filha/filho”.

O vídeo irá guiar o preenchimento da carta.

2. Circule pela sala durante a próxima narrativa para ajudar e pedir que outras pessoas responsáveis também ajudem aquelas com dificuldade de escrita. Se houver participantes iletrados, organize-se para auxiliar na escrita. As pessoas podem falar e você, escrever.

3. Caso tenha duas/dois responsáveis para a mesma criança ou mesma/o adolescente, peça que discutam o que irão escrever nas lacunas da carta.

4. Caso a pessoa responsável esteja com mais de uma criança ou adolescente, deve escrever uma carta para cada. Tire cópias da carta com antecedência, de acordo com o número de filhas e filhos.

Nota à Equipe de Facilitação:

Lembre-se de que a atividade pode ser emocionante. Você pode dizer a quem estiver resistente que a carta pode ser a oportunidade para uma relação mais agradável. Caso alguém chore, ofereça apoio e incentive a falar sobre o assunto mais vezes com sua/seu filha ou filho.

DANIELA
Ok, divirtam-se.

FELIPE
Tá bom. Tchau, mãe.

DANIELA
Tchau.

NARRAÇÃO

Daniela e Marina conseguiram descobrir quem, o quê, onde e quando, sem que a filha e o filho achem que não confiam neles. Mas saber as respostas não significa que Felipe e Ester vão estar, de fato, onde devem estar. Em sua casa, mostre que você vai verificar de vez em quando. Se disseram a verdade, você gradualmente vai confiar cada vez mais, mas se descobrir que não estão lá, dê uma consequência, como, por exemplo, menos liberdade no futuro.

NARRAÇÃO

Saber com quem as crianças e os adolescentes estão, o que vão fazer, onde estarão e que horas vão voltar ajuda a protegê-los de vários tipos de problemas.

NARRAÇÃO

Mas quando o assunto está relacionado ao uso de álcool, cigarro e outras drogas, é importante dizer para eles o que esperamos de suas atitudes.

NARRAÇÃO

Às vezes achamos que estão numa idade em que já sabem o que devem fazer, mas talvez não saibam. Talvez achem que beber é errado, mas acham que só um copo de cerveja ou um gole de vinho pode. Antes de falarmos com nossas filhas e filhos, temos que deixar evidente os nossos próprios valores que não precisam ser iguais aos de ninguém.

Carta para sua filha/filho

30 SEGUNDOS

NARRAÇÃO

Esta é uma atividade que vai chamar a atenção das suas filhas e filhos. Vamos ajudá-los a preencher as lacunas de uma carta que você vai ler no encontro de famílias. Você poderá dizer a sua filha ou filho um pouco sobre suas esperanças e sonhos para elas e eles, e também vai dizer o que espera. Se eles forem como a maioria, que ouviu estas cartas, vão ouvir com muita atenção.

NARRAÇÃO

A carta começa falando sobre as esperanças e os sonhos que vocês tinham para suas filhas e filhos quando eram ainda pequenos. Ela diz: 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:” E aqui você preenche as lacunas. Pare e pense nas qualidades que você falou no nosso primeiro encontro.

NARRAÇÃO

Você esperava que ela ou ele fosse mais forte e saudável ou cuidadoso e responsável? Ou se divertisse e tivesse um bom trabalho? Pense no que você esperava para sua filha ou filho.

**Sonhos para filha/filho:
forte e saudável, cuidadoso e responsável, capaz
de se divertir direito, capaz de conseguir trabalho**

1 MINUTO

NARRAÇÃO

Nas próximas duas linhas, diga as coisas de sua filha ou seu filho que fazem você se sentir orgulhosa ou orgulhoso. Saber que você tem orgulho dela ou dele irá ajudá-los a prestar atenção e a respeitar o que você diz no resto da carta.

NARRAÇÃO

Primeiro, coloque a idade dela ou dele e depois uma lista de coisas, como ser bom na escola, responsável, amoroso, "estudioso", "alegre", bom em esportes, música ou arte.

**Do que você se orgulha:
Notas na escola;
Ser amável;
Ser "estudiosa" e esperto;
Ser bom em esportes ou música.**

1 MINUTO

NARRAÇÃO

Agora você escreverá algumas coisas que espera para a sua filha ou filho na adolescência. Nesta parte, lembre-se de tudo que viveram no Famílias Fortes e coloque o que elas e eles querem para si próprios, como por exemplo, divertir-se com os amigos e amigos, ficar longe de problemas, se envolver em esportes, artes, atividades comunitárias ou fazer parte de um grupo específico.

**Coisas que você espera durante a adolescência:
Se divertir com as amigas e amigos;
Ficar longe de problemas;
Praticar atividades físicas, artísticas
e comunitárias;
Ser esforçado nos estudos.**

1 MINUTO

NARRAÇÃO

A próxima parte da carta diz: Por amar você, eu busco te proteger de riscos que podem surgir e, por isso me preocupo 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.

NARRAÇÃO

Agora, liste algumas formas em que o uso de álcool e outras drogas possa prejudicar suas filhas e filhos como: ficar com a mente confusa e atrapalhar seus estudos, comprometer a sua saúde, se colocar em risco, fazer amizades que não trazem coisas boas, ser expulso do time, sofrer um acidente de trânsito, etc.

**Formas como o álcool, cigarro e outras drogas
podem prejudicá-los:**

**Alterar sua mente;
Envolver-se em problemas graves;
Repetir de ano na escola;
Provocar ou sofrer acidentes.**

1 MINUTO

NARRAÇÃO

Por último, temos os detalhes da carta. Diga-lhe exatamente o que você pensa sobre álcool, cigarro e outras drogas agora e no futuro. Escreva seus valores e os valores da família. Você pode escrever o que está na tela ou qualquer outra coisa, como não beber ou usar drogas, para não se envolver em situações de risco.

**O que você espera dela ou dele:
Não ingerir bebidas alcólicas;
Não fumar cigarro, tabaco, vape,
maconha ou narguilé;
Não pegar carona com pessoas que tenham
ingerido bebidas alcólicas;
Não se envolver em brigas, confusões.**

1 MINUTO

NARRAÇÃO

Agora sua carta está completa. Você vai ler esta carta para sua filha ou filho na próxima reunião de família. Lembre-se de separar um momento, em casa, para conversar sobre as regras e consequências em relação ao uso de álcool, cigarro e outras drogas.

Coisas que você pode fazer para evitar o uso de substâncias

Fala do vídeo | 30 segundos 🕒

Atividade 6.5 | 4 minutos 🕒 📅

Discussão:



1. Pegue o cartaz Ferramentas e habilidades para cuidar de filhas e filhos e oriente as pessoas participantes a encontrarem a atividade de mesmo nome no Caderno de Atividades.
2. Diga ao grupo que os itens listados abordam formas de demonstrar amor e definir limites.
3. Ajude o grupo a ver de que forma cada item da lista pode ajudar a prevenir o uso de álcool e outras drogas.

NARRAÇÃO

Tudo o que falamos, todas as ideias sobre amor e limites podem ajudar as crianças e adolescentes a ficarem longe de problemas com álcool, cigarro e outras drogas. Agora vamos ver uma lista de ferramentas e habilidades que podem usar. Veja qual você acha que pode ajudar sua filha ou filho a ficar longe do uso de substâncias

Escolha uma ferramenta para lidar com a situação

4 MINUTOS

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.

VOCE ESTAVA OTIMA NO VÍDEO

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

Fala do vídeo | 30 segundos ⌚**Possíveis soluções para situações****Atividade 6.6 | 6 minutos** ⌚ 📅

1. Nesta atividade, responsáveis assistirão a cenas no vídeo e terão que indicar quais ferramentas e habilidades para cuidar de filhas e filhos acham mais adequadas para cada situação apresentada. Haverá cerca de meio minuto entre uma cena e outra para sugerirem possíveis ferramentas. Não há respostas certas ou erradas.
2. Peça que mantenham o Caderno de Atividades aberto para acompanharem.
3. Caso haja demora para responder, a Equipe de Facilitação pode ler as sugestões a seguir e pedir que responsáveis digam qual ou quais escolheriam em cada situação. Permita que citem outras, além das que vêm a seguir.

1. Sobre saídas

Opções:

- Defina tarefas da casa de 5 minutos;
- Descubra quem, o que, onde e quando;
- Tenha regras em casa.

Escolhas corretas:

- Descubra quem, o que, onde e quando;
- Tenha regras em casa.

2. Sobre se sentir sozinho

Opções:

- Compreenda o ponto de vista da/o filha/filho;
- Saia da sala para se acalmar;
- Escute os sentimentos.

Escolhas corretas:

- Escute os sentimentos;
- Compreenda o ponto de vista da/o filha/filho.

NARRAÇÃO

Agora você pode usar suas ideias para lidar com os problemas da vida cotidiana que falamos nesta metodologia. A lista de coisas que você aprendeu é como uma caixa de ferramentas.

NARRAÇÃO

Você escolhe o que acha que irá funcionar melhor para você e sua filha ou filho. Não há respostas certas. Você verá breves cenas com responsáveis e filhas e filhos e, depois de cada cena, você vai escolher uma das ferramentas da lista que aprendeu.

RAFAEL (para Julia)
Estou saindo. Até mais tarde.

Escolha uma maneira de lidar com a situação.**30 SEGUNDOS**

LUCAS (para Edson, meio triste)
Eu não tenho nada para fazer. Agora que o Márcio se mudou não tem ninguém para brincar.

Escolha uma maneira de lidar com a situação.**30 SEGUNDOS**

3. Sobre consumo de álcool

Opções:

- Fale sobre seus valores e expectativas;
- Tire uma recompensa;
- Use uma frase que começa com Eu.

Escolhas corretas:

- Use uma frase que começa com Eu;
- Fale sobre seus valores e expectativas;
- Tire uma recompensa.

4. Quando está de mau humor

Opções:

- Lembre-se da idade da/o filha/o;
- Use consequências;
- Compreenda o ponto de vista da/o filha/o;
- Escute os sentimentos.

Escolhas corretas:

- Lembre-se da idade da/o filha/o;
- Compreenda o ponto de vista da/o filha/o;
- Escute os sentimentos.

5. Sobre deixar roupas no chão

Opções:

- Use uma frase que começa com Eu;
- Tarefas da casa de 5 minutos;
- Compreenda o ponto de vista da/o filha/o.

Escolhas corretas:

- Use uma frase que começa com Eu;
- Defina tarefas da casa de 5 minutos.

6. Sobre boas atitudes

Opções:

- Fale com sua/seu filha/o sobre seus valores e expectativas;
- Elogie a boa atitude;
- Diversão para toda a família.

Escolha correta:

- Elogie a boa atitude.

DANIELA (para Edson)

Eu tenho certeza de que ainda tinha mais de uma latinha de cerveja. Eu até contei pra saber se o Felipe ou o Lucas tinham mexido.

Escolha uma maneira de lidar com a situação.

30 SEGUNDOS

PATRÍCIA

Sabe, a Duda está tão mal-humorada ultimamente. Ela fica alegre e depois triste. Ela explode por nada!

Escolha uma maneira de lidar com a situação.

30 SEGUNDOS

ELIANA

Brenda, encontrei minha blusa nova no seu quarto em uma pilha de roupas sujas.

Escolha uma maneira de lidar com a situação.

30 SEGUNDOS

DANIELA (animada)

Amor! Eu discuti semana passada com a Amanda para ela lavar seu próprio tênis, lembra? Bem, eu acabei de encontrar, pendurado e limpo!

Escolha uma maneira de lidar com a situação.

30 SEGUNDOS

7. Sobre valores

Possíveis soluções:

- Fale sobre seus valores;
- Compreenda o ponto de vista da/o filha/o.

8. Sobre tarefas da casa

Possíveis soluções:

- Tenha regras em casa;
- Tire uma recompensa.

9. Sobre chegar tarde em casa

Possíveis soluções:

- Diga Não com firmeza e gentileza;
- Saia da sala para se acalmar.

10. Sobre chegar tarde no treino

Possíveis soluções:

- Momento familiar;
- Use uma frase que começa com Eu.

MARIA EDUARDA (para a mãe, frustrada)
Oh, eu odeio ir pra igreja. É tão chato!

Escolha uma maneira de lidar com a situação.

30 SEGUNDOS

PATRÍCIA
Acredita que a Maria está no shopping com uma amiga? Ela não tirou o lixo, o mesmo lixo que ela disse que ia tirar depois do almoço.

Escolha uma maneira de lidar com a situação.

30 SEGUNDOS

JULIA (calma)
Ana, você atrasou uma hora noite passada e nem sequer me ligou. Você não vai andar de skate sexta que vem.

ANA (furiosa)
Não é justo, nem sabia que era tarde e eu já tinha prometido para as minhas amigas que iria na próxima semana.

Escolha uma maneira de lidar com a situação.

30 SEGUNDOS

FELIPE
Pai, eu preciso de uma carona para o futebol. Estou atrasado.

EDSON (pensamento do pai)
Sei que o treino é importante para ele, mas não posso parar o que estou fazendo agora. Ele deveria ter pedido mais cedo.

Escolha uma maneira de lidar com a situação.

30 SEGUNDOS

PRÁTICA EM CASA

..... 1 minuto 🕒📅

1. Treine perguntas para sua filha ou seu filho: quem, o que, onde e quando, se tiver oportunidade.
2. Procure situações para usar as ferramentas aprendidas nos encontros da Metodologia Famílias Fortes.
3. Mostre onde está a atividade “Quem, o que, onde, quando no Caderno de Atividades.

PREPARAÇÃO PARA O ENCONTRO DE FAMÍLIAS

..... 1 minuto 🕒📅

1. Diga que, depois de um pequeno jogo, o Encontro de Famílias começará com um vídeo curto sobre ajudar filhas e filhos com a pressão das amizades (atividade: compartilhando habilidades de recusar) no tópico do Encontro de Famílias do Caderno de Atividades..
2. Ajude o grupo a encontrar a atividade lidando com a pressão das amizades, no tópico Encontro de Famílias do Caderno de Atividades.
3. Depois, irão compartilhar a carta que acabaram de escrever.
4. E farão um jogo com suas filhas e filhos sobre como atingir as metas e objetivos.

CONCLUSÃO

..... 30 segundos 🕒

1. Fixe o cartaz do Nosso Lema - Mães, Pais e Responsáveis.
2. Falem o lema em grupo, incentivando as pessoas a decorar o texto.

Prática em casa

1 MINUTO

Preparação para o Encontro de Famílias

1 MINUTO

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."



ENCONTRO 7

Mães, Pais e Responsáveis
AJUDAR E SER AJUDADO

Encontro 7 de Crianças e Adolescentes:
ATINGIR NOSSOS SONHOS

Encontro 7 de Famílias:
JUNTANDO TUDO

Metodologia Famílias Fortes

Índice

Revisão do que está dando certo em casa
 Estresse e necessidades da família
 Dando às famílias a ajuda que precisam
 Usando listas de recursos comunitários
 Olhando bem a comunidade
 Carta à filha/filho
 Prática em casa
 Preparação para o Encontro de Famílias
 Conclusão

Materiais necessários:

- Crachás (um por pessoa);
- Lista de presença;
- Lista de recursos comunitários feita pela Equipe de Facilitação (um por pessoa);
- Canetas (uma por pessoa);
- **Caderno de Atividades de Mães, Pais e Responsáveis;**
- **Cartaz Nosso Lema - Mães, Pais e Responsáveis.**

Nota à Equipe de Facilitação:

Crie uma lista de recursos comunitários com endereços e telefones das instituições e unidades de atendimento público antes do encontro para passar às pessoas participantes. Nesta lista devem constar Cras (Centro de Referência de Assistência Social), UBS (Unidade Básica de Saúde), Caps (Centro de Atenção Psicossocial), Caps AD (Centro de Atenção Psicossocial em Álcool e outras Drogas), Caps I, Creas (Centro de Referência Especializada de Assistência Social), escolas etc.

Encontro 7 - Mães, Pais e Responsáveis Ajudar e ser ajudado



Objetivos

Mães, pais e responsáveis irão:

- Compreender as necessidades especiais da família;
- Ajudar outras famílias.

QUANDO AS PESSOAS CHEGAREM

..... 1 minuto 🕒

1. Dê boas-vindas. Receba todas e todos com respeito e demonstre que a presença de cada pessoa é percebida e importante.
2. Oriente sobre o preenchimento dos crachás.
3. Organize o preenchimento da lista de presença. Se houver participantes com dificuldade de escrita, a Equipe de Facilitação deve preencher as informações na lista.

REVISÃO DO QUE ESTÁ DANDO CERTO EM CASA

..... 10 minutos 🕒📅

1. Ajude as pessoas responsáveis a localizarem no Caderno de Atividades as ferramentas e habilidades para lidar com filhas e filhos.
2. Conduza o debate sobre o que está dando certo em casa, concentrando-se no modo como a família usa as ferramentas e habilidades.

Estresse e necessidades da família

Atividade 7.1 | 8 minutos 🕒

1. Diga às pessoas participantes que, como participaram dos encontros da Metodologia Famílias Fortes, aprenderam novas habilidades e estão em uma posição especial para ajudar e apoiar outras famílias de sua comunidade. Pergunte se lembram da atividade Alcançando nossos sonhos, em que as pessoas sentadas tinham o cartão Vou te salvar e ajudavam as famílias em dificuldade. O grupo pode fazer o mesmo.
2. Diga-lhes que durante este encontro irão se concentrar em necessidades especiais das famílias durante os períodos de estresse. Explique que há dois tipos de estresse que as famílias enfrentam:



TIPOS DE ESTRESSE

- Estresse por mudanças normais
- Estresse por circunstâncias especiais

- Estresse por mudanças naturais na família, como o nascimento de uma criança ou mudança de casa/escola;
- Estresse por circunstâncias especiais, como doença ou perda de emprego.

3. Peça para citarem os diversos tipos de tensões que as famílias podem ter que enfrentar.

Certifique-se de que esses itens sejam mencionados:

- O nascimento de uma criança;
- Uma criança ingressando na escola;
- Membros da família muito ocupados;
- Mudança de escola;
- Mudança para a faculdade ou primeiro emprego;
- Casamento da filha ou do filho;
- Um novo trabalho;
- Precisar cuidar de idosos da família;
- Perda de emprego;
- Perda financeira da família;
- Doença grave de um membro da família;
- Morte de um membro da família ou amiga/o;
- Filha/o com necessidades especiais;
- Graves problemas conjugais;
- Divórcio;
- Outro casamento;
- Novo cônjuge.

4. Pergunte em quais dessas situações a família pode precisar de ajuda especial de amigas/os, familiares, igreja ou serviços comunitários.

5. Pergunte quais das situações estressantes poderiam afetar adolescentes ou pré-adolescentes. Pergunte como filhas e filhos podem ser afetadas/os.

6. Diga que TODOS os estresses familiares afetam filhas e filhos.

Fim da atividade.

Dando às famílias a ajuda que precisam

Atividade 7.2 | 8 minutos

1. Diga que todas as famílias podem precisar de ajuda e apoio extra em momentos de necessidade especial.
2. Diga ao grupo que pode ser difícil para a maioria das pessoas pedir ajuda quando está passando por um momento difícil. É preciso ser uma família forte para estar disposta a pedir ajuda.
3. Ajude as pessoas responsáveis a abrirem o Caderno de Atividades na atividade 7.2 - “Dando às famílias a ajuda que precisam”.
4. Escolha uma das duas situações e diga que você lerá sobre uma família com algumas necessidades especiais e que está disposta a pedir a ajuda de que necessita.

Situação 1 – Lúcio e Marta Souza têm três filhos, com idades de 9, 12 e 14. Eles estão com preocupações há vários meses com o mais velho, Júnior, de 14 anos, que está no nono ano.

Até o ano passado ele praticava esportes com ótimos resultados. Durante este ano letivo, no entanto, Lúcio e Marta perceberam várias alterações preocupantes no comportamento de Júnior. Ele saiu do futebol e tirou 2, 4 e 0 nos últimos testes. Ele ignora as regras da casa, chegou alcoolizado várias vezes e se recusa a conversar.

Marta e Lúcio sempre trataram dos problemas sozinhos, mas a preocupação com Júnior é tanta que estão dispostos a pedir ajuda.

Quais recursos pessoais, familiares e comunitários podem ajudá-los?

Certifique-se de que esses itens sejam mencionados:

- Falar com amigas/os que tiveram problemas com filhas/os por uso de álcool ou outras drogas;
- Falar com professoras/es da escola para saber seu ponto de vista;
- Buscar a Unidade Básica de Saúde ou agente comunitária/o de saúde da sua comunidade.

Nota à Equipe de Facilitação:

Na preparação para o Encontro 7, a equipe deve se juntar à equipe de facilitadores do Encontro de Crianças e Adolescentes, para que possam listar os serviços disponíveis no território. Se necessário, acionar demais profissionais do serviço para auxiliarem na lista. Lembre-se de que os telefones e endereços devem ser atualizados.

As equipes devem estar disponíveis para conversar e orientar as famílias no que precisarem. Podem dizer: vocês podem contar conosco!

TODAS AS FAMÍLIAS PODEM USAR DE AJUDA E APOIO EXTRAS EM MOMENTOS DE NECESSIDADE ESPECIAL.

Situação 2 – David e Juliana Silva enfrentam tempos difíceis. A fábrica onde David trabalhava cortou gastos e ele foi despedido há seis meses. Juliana voltou a trabalhar, embora sem formação para ter boa remuneração. O casal tem quatro filhos, três na escola e a pequena Michele, de três anos. A família mal consegue sobreviver com o seguro-desemprego do David e o novo trabalho da Juliana. O dinheiro está apertado e David ainda não tem perspectivas de emprego estável. Sabem que não conseguem sobreviver só com o salário da Juliana. O filho de nove anos foi escolhido para a equipe de ginástica da escola, mas não podem comprar o material.

Além disso, a bicicleta do David precisa de reparos e não pode ser usada. Ele toma conta da Michele, por isso não tem tempo para procurar outro trabalho. Mãe e pai de David moram a mais de 100 quilômetros de distância e mãe e pai de Juliana trabalham e não podem ficar com Michele. A passagem de ônibus aumentou e mal conseguem comprar comida. As coisas vão piorar se não conseguirem uma ajuda temporária. O que têm a seu favor são uma atitude positiva e coragem de pedir ajudar.

Quais recursos a família da situação 2 poderia usar?

Certifique-se de que esses itens sejam mencionados:

- Buscar um serviço de referência em Assistência Social;
- Conversar com alguém da sua confiança para receber aconselhamento - família, amigas/os/referência religiosa;
- Buscar a Unidade Básica de Saúde ou agente comunitária/o de saúde da sua comunidade ou organizações da sociedade civil.

Fim da atividade.

É SINAL DE FORÇA QUANDO AS FAMÍLIAS PEDEM AJUDA.

Usando listas de recursos comunitários

Atividade 7.3 | 12 minutos 🕒

1. Diga ao grupo que vocês criaram uma lista de recursos da comunidade local. Entregue uma lista para cada família e peça que deem uma olhada.
2. Peça para citarem de quais daqueles recursos já ouviram falar e de quais já fizeram uso.
3. Faça uma explanação simples e objetiva sobre quando podem procurar cada tipo de serviço.
4. Pergunte se conhecem algum outro recurso que não esteja listado e peça que anotem na lista.
5. Mesmo que haja dificuldade de leitura no grupo é importante que tenham esta lista em casa. Estimule as pessoas a usá-la com a ajuda de outros familiares.

Fim da atividade.



Olhando bem a comunidade

Atividade 7.4 | 5 minutos

1. Peça que pensem em uma/um amiga/o, parente ou membro da comunidade que possa estar em um momento de estresse ou preocupação. Diga que não revelem nomes ou detalhes pessoais sobre estas famílias. É necessário apenas pensar em alguém.
2. Peça para dizerem algo positivo que poderiam oferecer como ajuda ou assistência.
3. Em seguida, peça que pensem nos estresses e preocupações que têm em suas próprias famílias. Diga que NÃO é necessário compartilhar com o grupo.
4. Diga ao grupo que você lerá a lista de recursos comunitários e peça que pensem em quais recursos da lista podem usar para ajudar a resolver esses problemas. Leia a lista.

Fim da atividade.

Carta à filha/filho

Atividade 7.5 | 10 minutos

1. Oriente as pessoas a localizarem a carta no Caderno de Atividades.
2. Explique que a carta vai abordar características que responsáveis gostam nas/nos crianças e adolescentes, e também sobre conversar e passar tempo juntas/os.
3. Diga que crianças e adolescentes gostarão de receber a carta depois que os encontros terminarem e que a atividade ajudará a se lembrarem dos conteúdos aprendidos.
4. Auxilie as pessoas com dificuldade de escrita.

Fim da atividade.

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 amigas, 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,

PRÁTICA EM CASA

..... 2 minutos 🕒📅

1. Agradeça às pessoas responsáveis por participarem dos encontros da metodologia Famílias Fortes e incentive a continuarem a praticar as ferramentas aprendidas.
2. Informe às famílias que dentro de alguns meses elas serão convidadas a participar de mais quatro encontros de Acompanhamento.
3. Diga ao grupo que no Caderno de Atividades há um lembrete para verificarem (Famílias Fortes).

PREPARAÇÃO PARA O ENCONTRO DE FAMÍLIAS

..... 2 minutos 🕒

1. Informe às pessoas responsáveis que haverá uma revisão (apresentação de slides ou vídeo) na qual toda a família participante dos encontros poderá lembrar algumas atividades dos encontros da Metodologia Famílias Fortes.
2. Por último, o Encontro de Famílias terminará com uma pequena formatura.

CONCLUSÃO

..... 30 segundos 🕒

1. Fixe o cartaz do Nosso Lema - Mães, Pais e Responsáveis.
2. Falem o lema em grupo, sem ler.

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."



ACOMPANHAMENTO 1

Mães, Pais e Responsáveis
LIDAR COM O ESTRESSE

Acompanhamento 1 de Crianças e Adolescentes:
FAZER BOAS AMIZADES

Acompanhamento 1 de Famílias:
LIDANDO COM O ESTRESSE JUNTAS

Metodologia Famílias Fortes

Índice

Quando as pessoas chegarem
Boas-vindas
Revisão do que está dando certo em casa
Soluções para os problemas diários
Estresse de responsáveis
Evitando brigas
Em vez de brigar
Prática em casa
Preparação para o Encontro de Famílias
Conclusão

Materiais necessários:

- Crachás (um por pessoa);
- Lista de presença;
- Televisão/computador e projetor;
- Caixa de som;
- Vídeo do Encontro de Acompanhamento 1 de Mães, Pais e Responsáveis;
- Cartolinas (duas) e pincéis atômicos;
- Cronômetro;
- Canetas (uma para cada);
- Folha A4 dividida em quatro partes (uma por pessoa);
- Recipiente para cartões;
- Caderno de Atividades de Mães, Pais e Responsáveis;
- **Cartaz Ferramentas e Habilidades para cuidar das filhas e filhos;**
- **Cartaz Nosso Lema - Mães, Pais e Responsáveis.**

Encontro de Acompanhamento 1 - Mães, Pais e Responsáveis Lidar com o estresse



Objetivos

Mães, pais e responsáveis irão:

- Usar ferramentas para encontrar soluções aos problemas;
- Identificar estresses e formas de lidar;
- Encontrar formas de evitar brigar com filhas e filhos.

Nota à Equipe de Facilitação:

Nas atividades com cartolina, a equipe pode utilizar papel kraft, quadro ou qualquer material similar. Caso tenha disponível, pode usar datashow e transmitir a imagem/texto em slide. Poderá ainda optar por fazer a atividade de modo oral, sem utilizar nenhum destes materiais, ou tomando notas em um papel, caso seja necessário lembrar depois. Atenção: havendo participantes iletradas/os, leia sempre os textos que mostrar.

QUANDO AS PESSOAS CHEGAREM

..... 1 minuto ⌚

1. Receba todas e todos com respeito e demonstre que a presença de cada pessoa é percebida e importante.
2. Oriente sobre o preenchimento dos crachás.
3. Organize o preenchimento da lista de presença. Se houver participantes com dificuldade de escrita, a Equipe de Facilitação deve preencher as informações na lista.

BOAS-VINDAS

..... 1 minuto ⌚

1. A Equipe de Facilitação diz algo do tipo: bem-vindas e bem-vindos ao primeiro encontro de acompanhamento da Metodologia Famílias Fortes! Estamos muito felizes por estarem aqui novamente!

Seguiremos o modelo dos encontros regulares: filhas e filhos se reúnem em grupo separado, com duração de uma hora, enquanto nós estamos aqui, no grupo de responsáveis. Depois, o grupo irá se juntar a nós para o Encontro de Famílias. Iremos nos divertir e rever conceitos aprendidos, ver o que está funcionando ou não e continuar com informações para que descubram formas de ajudar filhas e filhos a se prepararem para a adolescência, sem se envolverem em problemas e com fortalecimento dos vínculos familiares. Muito importante participar dos quatro encontros de acompanhamento, pois auxiliarão a continuar com as ferramentas e habilidades que aprenderam anteriormente. É importante que vocês não falem!

Mas, se precisarem faltar, avisem-nos e não se esqueçam de voltar no próximo encontro.



REVISÃO DO QUE ESTÁ DANDO CERTO EM CASA

..... 5 minutos 🕒

1. Diga às pessoas participantes que terão cerca de 30 minutos para discutir como estão as coisas em casa e oferecer sugestões.
2. Fixe o cartaz Ferramentas e habilidades para cuidar de filhas e filhos (Encontro 6 – Responsáveis) e peça ao grupo que descreva algo que continua fazendo em casa desde os primeiros encontros.

Soluções para os problemas diários

Atividade 1.1 | 25 minutos 🕒

1. Faça uma lista numerada de problemas do cotidiano e anote na cartolina. A lista pode incluir os itens a seguir:
 - Não fazer a lição de casa;
 - Responder com desaforo;
 - Chegar tarde em casa;
 - Brigas com irmãos;
 - Não fazer as tarefas da casa;
 - Não se arrumar a tempo para a escola;
 - Não dormir na hora.
2. Entregue um pedaço de papel para cada pessoa e peça para escolher um problema da lista que tem com a filha ou filho. Peça para escrever o número no papel sem citar o nome. Coloque os papéis na caixa. Diga-lhes que ninguém vai saber o que escolheram. Auxilie as pessoas iletradas na atividade.
3. Peça a uma pessoa participante para tirar uma questão por vez e que discutam opções para lidar com o problema. Mantenha o grupo focado nas ferramentas aprendidas. Use o cartaz Ferramentas e habilidades para cuidar de filhas e filhos (Encontro 6 – Responsáveis).
4. Para cada sugestão dada, a Equipe de Facilitação pergunta ao grupo o que a criança ou a/o

adolescente pode estar aprendendo se a pessoa responsável usou essa ferramenta.

5. A equipe pode usar um cronômetro para limitar o tempo de debate (de 3 a 5 minutos por pergunta). Se passar de 25 minutos, diga ao grupo que a solução do problema terá continuidade no Encontro de Acompanhamento 2 – Mães, Pais e Responsáveis.

Fim da atividade.

Inicie o vídeo ▶

Fala do vídeo | 3 e 1/2 minutos ⌚

- Estresse de responsáveis.

NARRAÇÃO

Responsáveis que demonstram amor e limites ajudam as crianças e os adolescentes a ficarem longe de problemas e virarem pessoas adultas responsáveis e cuidadosas.

NARRAÇÃO

Quando as filhas e os filhos sabem que você os ama e que vai seguir as regras e combinados, é provável que se dediquem a dar o melhor de si e a vencer na vida.

NARRAÇÃO

Mas, para a maioria de nós, é realmente difícil ser uma pessoa amorosa e firme ao mesmo tempo.

NARRAÇÃO

Alguns responsáveis veem facilmente as coisas a partir do ponto de vista das filhas e filhos, mas têm dificuldade em dizer “não”.

NARRAÇÃO

E outros são bons em dizer não, mas têm dificuldade em dizer as filhas e filhos que os pensamentos e ideias delas e deles também são importantes, ou em dizer que os amam.

NARRAÇÃO

Mas onde quer que você esteja, assumir o papel de responsável é difícil! Criar as filhas e filhos é uma das tarefas mais desafiadoras do mundo, mas a maioria das pessoas não consegue muita ajuda.

NARRAÇÃO

E os responsáveis têm muito mais a fazer nestes dias do que apenas cuidar das filhas e filhos. Existem pressões no trabalho, ou preocupações por não ter um, pois, precisam manter o sustento dos familiares, por exemplo. Ou se preocupam em perder os seus bens. Para algumas pessoas que têm um trabalho ou outras obrigações, há estresse, pois nunca há tempo suficiente para completar as tarefas.

NARRAÇÃO

E há preocupações pessoais também, como o casamento, os relacionamentos, e os problemas de mães solo, que chefiam a família sozinhas.

NARRAÇÃO

E aí existem todas as coisas do dia a dia que os responsáveis têm de fazer, como compras, cozinhar, limpar, acompanhar as filhas e filhos nas tarefas escolares ou levá-los a lugares.

NARRAÇÃO

E muitos responsáveis têm responsabilidades, além do trabalho e da casa, como cuidar de familiares já idosos, vizinhos, ou o trabalho com a comunidade. Não é de admirar que fiquem estressados!

MARINA

Eu estou tendo tanta pressão no trabalho agora que quando eu chego em casa, acabo descontando nas crianças. Fico tão estressada à noite que pequenas coisas me irritam profundamente! Ontem mesmo eu perdi a cabeça.

JULIA

Mas não é isso que é ser mãe, pai ou responsável? Você tem que ficar totalmente calma, controlada, independente do que estiver acontecendo. É muito difícil. Você lembra do ano passado quando o Carlos perdeu o emprego? Ele se irritava com frequência. Eu perdia o sono e as crianças estavam piores. Foi quando nossa família começou a desmoronar.

ESTRESSE DE RESPONSÁVEIS

Atividade 1.2 | 9 minutos ⌚

1. Divida as pessoas em pequenos grupos e peça que digam fontes comuns de estresse com as quais têm de lidar.
2. Após 3 minutos, anote as respostas na cartolina.
3. Peça ao grupo para discutir maneiras de lidar com o estresse e anote as respostas na cartolina.

Certifique-se de que esses itens sejam mencionados:

- Exercitar-se;
- Desabafar;
- Manter o bom humor;
- Respirar fundo;
- Ter um lazer (fazer uma atividade de que goste);
- Meditar/orar;
- Ouvir música;
- Ler;
- Observar a natureza;
- Ficar só.

Fim da atividade.

Inicie o vídeo ▶

Fala do vídeo | 3 e 1/2 minutos ⌚

- Mudando as percepções;
- Mas...

MARINA

Bem, isso é o que está acontecendo com a minha irmã no momento. Ela está passando por um divórcio e uma hora ela chora e depois fica com raiva. Agora as crianças começaram a reagir. Não sei como se pode ser uma boa mãe quando o seu mundo está caindo.

JULIA

E mesmo quando não há uma crise, as coisas do dia a dia te desgastam. Outro dia, por exemplo, eram 23 horas quando consegui me sentar. Depois de trabalhar o dia inteiro e ainda lavar a louça, arrumar a casa e pagar algumas contas. No dia seguinte eu estava absolutamente esgotada!

MARINA

Também, né?!

NARRAÇÃO

Talvez por isso seja tão difícil ser mãe, pai ou responsável. Não são só as filhas e filhos que você tem que enfrentar. É muito mais.

O que causa estresse para os responsáveis?
Como podem lidar com o estresse?

9 MINUTOS

PATRÍCIA

Sabe, quase perdi a cabeça com a Duda no fim de semana. Ela parece saber exatamente quando eu estou estressada e aí ela... hum... sabe, né? eu acho que está ficando cada vez mais difícil lidar com ela.

DANIELA

Entendo. O Felipe não é muito difícil. Se ele achar que estou para explodir, ele para, mas o Lucas, se ele achar que estou estressada, parece que me provoca ainda mais.

PATRÍCIA

Como você mantém a calma? Porque eu não quero me irritar, mas ela fica me provocando.

DANIELA

Bem, depende. Às vezes, eu conto até 10, ou 100, ou saio da sala. Ou digo: "Agora não, para mim já chega!". Nem sempre funciona. Às vezes o Lucas me segue e incomoda até conseguir o que quer.

PATRÍCIA

Então, o que você faz?

DANIELA

Bem, eu só saio de casa. Eu já me tranquei no banheiro, em qualquer lugar onde ele não me ache. Ou eu lembro que se ele continuar ele vai perder alguma coisa que ele goste muito.

PATRÍCIA

Sabe, às vezes é muito difícil ser mãe, não é? Lamento por nossos responsáveis e os problemas que demos a eles, mas acho que é mais difícil hoje. Porque as crianças só ligam a televisão ou acessam a internet e já aprendem a arrumar confusão, a falar novos palavrões... é muito mais fácil, me entende?

DANIELA

Acho importante lembrar que um dia eles vão crescer, como nós, e as coisas vão melhorar. Principalmente se você seguir as regras e combinados e impor todos os limites. Eu acho que isso ajuda a pensar que é natural e que é mesmo difícil nessa idade.

PATRÍCIA

E para não perder a paciência. Esse é o desafio, manter a calma.

NARRAÇÃO

Quando você está sob muito estresse, torna-se mais difícil manter a calma com as filhas e filhos, especialmente quando ficam discutindo ou sendo sarcásticos. Às vezes parece a gota d'água quando as crianças e os adolescentes começam a incomodar.

NARRAÇÃO

Pode ajudar se aprendermos maneiras de evitar discutir com as filhas e filhos. Porque discutir nunca ajuda. Enfraquece os limites que você está usando e acaba com o amor que está construindo.

NARRAÇÃO

Se há uma coisa que os responsáveis precisam saber é NUNCA brigar. Se entrar em discussões banais, poderá acabar perdendo o respeito que eles têm por você. E isso trará prejuízos para a relação.

NARRAÇÃO

Mas, para muitos responsáveis, evitar discussões é a coisa mais difícil de aprender.

NARRAÇÃO

Quando você tem muito estresse em sua vida, é muito difícil manter a calma e o controle.

NARRAÇÃO

Procure as formas como os responsáveis nas cenas seguintes evitam entrar em discussões.

MARIA EDUARDA

Isso não é justo! Todos os outros vão. Você não quer que eu me divirta.

LÍGIA

Mas você já sabe a regra. Se tiver escola de manhã, não pode sair.

MARIA EDUARDA

Mas para a igreja você me deixa ir. Eu não vejo qual a diferença. Eu tenho que ir.

LÍGIA

Não importa se você quer ir, a resposta ainda é "não".

DANIELA

Filho... desculpe, a gente não vai ter dinheiro para o skate por enquanto.

FELIPE

Eu sei, mas eu quero. O Daniel e o Rafa já têm um. Por que não posso também?

DANIELA

Eu não vou discutir com você sobre isso. Eu disse "não" e é assim que vai ser.

FELIPE

Sim, mas você disse que iria me ajudar a comprar se eu ganhasse o meu próprio dinheiro.

DANIELA

Olha, Felipe, isso não vai dar em nada. Quando você se acalmar podemos discutir como você pode ganhar dinheiro.

FELIPE

Mas você prometeu...

EVITANDO BRIGAS

Atividade 1.3 | 2 minutos 🕒

1. Faça a pergunta da tela:

Certifique-se de que esses itens sejam mencionados:

- Dizendo: *no entanto* e *mas*;
- Reafirmando a regra, dizendo: *a resposta é não!*;
- Concordando em ajudar a filha ou o filho a resolver o problema quando ela/ele estiver calmo;
- Saindo.

Fim da atividade.

EM VEZ DE BRIGAR

Atividade 1.4 | 6 minutos 🕒 📅

1. Peça para abrirem o Caderno de Atividades e leia os itens de Em vez de brigar.
2. Leia as situações abaixo e peça que respondam de forma a evitar brigas. A Equipe de Facilitação pode pedir para uma pessoa responsável responder ou fazer com o grupo todo.
3. Incentive o grupo a se ajudar a responder.

Situação 1

Elisa, de 11 anos, quer começar a namorar. Ela diz: mas mamãe, todas as minhas amigas namoram. Sou quase adolescente.

Possíveis respostas:

- A regra é: não namorar até os 14;
- Independentemente do que os outras pessoas façam, você é muito jovem para namorar;
- Já falamos sobre isso e não vou discutir com você.

Situação 2

Tiago quer que um amigo durma em casa, mas você, não. Ele diz: ah, vai, mãe. Vamos nos comportar. Por favor, mãe. Eu prometi para ele.

Possíveis respostas:

- Desculpe, Tiago. A resposta é não;
- A regra é: nada de amigos dormindo se eu não deixar;
- Não vou discutir com você.

Como responsáveis evitaram brigar?

2 MINUTOS

Em vez de discutir:

“No entanto...”
 “Independentemente...”
 “A regra é...”
 “Não vou discutir.”
 “Saia de perto.”

6 MINUTOS

Situação 3

Diego não lavou a louça, mas quer ver televisão. Ele diz: mas é minha noite favorita para ver TV. Depois eu lavo. Prometo.

Possíveis respostas:

- Mas a regra é TV depois da louça;
- Independentemente do programa, a louça primeiro;
- Não vou discutir com você e lave a louça.

Situação 4

A filha está na casa de uma amiga e liga pedindo para ficar até mais tarde. Ela já passou meia hora do horário. Ela diz: deixa disso, pai. Só um pouquinho. Estamos no meio do jogo e não dá para parar agora.

Possíveis respostas:

- Mas já passou do seu horário;
- A regra é estar em casa às oito e meia;
- A resposta é não.

Situação 5

Seu filho quer as chuteiras mais caras da loja. Ele diz: mas, pai. Todo mundo tem essa. Não são tão caras e as outras não prestam. Eu quero.

Possíveis respostas:

- Mas não posso comprar;
- Independentemente de você querer, não dá;
- A resposta é não.

Situação 6

É sábado e sua filha quer sair com as amigas, mas não limpou o quarto. Ela diz: por favor, mãe. Só essa vez. Eu prometi para elas. Eu limpo o quarto quando chegar.

Possíveis respostas:

- Mas a regra é não sair antes de limpar o quarto.
- A resposta é não.

Pergunta opcional:

Em que situação sua filha ou seu filho discute com você?

Fim da atividade.

PRÁTICA EM CASA

..... 1 minuto ⌚

1. Perceba pelo menos uma vez durante a semana quando você teria discutido com sua filha ou seu filho.
2. Use uma das sugestões de que falamos.

PREPARAÇÃO PARA O ENCONTRO DE FAMÍLIAS

..... 2 minutos ⌚

1. Diga às pessoas participantes que será feito um jogo de adivinhação com filhas e filhos sobre as formas de aliviar o estresse.
2. Também há um jogo sobre diferentes pontos de vista sobre o que é estressante para adultos e suas filhas e filhos.

CONCLUSÃO

..... 1 minuto ⌚

1. Fixe o cartaz do Nosso Lema - Mães, Pais e Responsáveis.
2. Falem o lema em grupo.

Prática em casa

1 MINUTO

Preparação para o Encontro de Famílias

2 MINUTOS

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."



ACOMPANHAMENTO 2

Mães, Pais e Responsáveis
COMUNICAR QUANDO NÃO CONCORDA

Acompanhamento 2 de Crianças e Adolescentes:
LIDAR COM CONFLITOS

Acompanhamento 2 de Famílias:
OUVIR ENTRE SI

Metodologia Famílias Fortes

Índice

Quando as pessoas chegarem
 Revisão da prática em casa
 Usando ferramentas para resolver problemas
 Identificando discussões típicas
 Praticando a técnica Falante-Ouvinte
 Preparação para o Encontro de Famílias
 Conclusão

Materiais necessários:

- Crachás (um por pessoa);
- Lista de presença;
- Televisão/computador e projetor;
- Caixa de som;
- Vídeo do Encontro de Acompanhamento 2 de Mães, Pais e Responsáveis;
- Papel cortado e fita adesiva;
- Lápis e borracha (um/uma por pessoa);
- Pincel atômico (diversas cores);
- Fita adesiva;
- Cartolinas (duas);
- Papéis com os problemas (feitos no Encontro de Acompanhamento 1 – Responsáveis - Atividade 1.1);
- Lista de problemas do cotidiano (feita no Encontro de Acompanhamento 1 – Responsáveis - Atividade 1.1);
- Caderno de Atividades de Mães, Pais e Responsáveis;
- **Cartaz Ferramentas e Habilidades para cuidar das filhas e filhos;**
- **Cartaz Nosso Lema - Mães, Pais e Responsáveis.**

Encontro de Acompanhamento 2 - Mães, Pais e Responsáveis Comunicar quando não concorda



Objetivos

Mães, pais e responsáveis irão:

- Aprender a se comunicar de forma assertiva;
- Aprender a evitar discutir quando não concordam.

Nota à Equipe de Facilitação:

Nas atividades com cartolina, a equipe pode utilizar papel kraft, quadro ou qualquer material similar. Caso tenha disponível, pode usar datashow e transmitir a imagem/texto em slide. Poderá ainda optar por fazer a atividade de modo oral, sem utilizar nenhum destes materiais, ou tomando notas em um papel, caso seja necessário lembrar depois. Atenção: havendo participantes iletradas/os, leia sempre os textos que mostrar.

QUANDO AS PESSOAS CHEGAREM

..... 1 minuto 🕒

1. Dê boas-vindas. Receba todas e todos com respeito e demonstre que a presença de cada pessoa é percebida e importante.
2. Oriente sobre o preenchimento dos crachás.
3. Organize o preenchimento da lista de presença. Se houver participantes com dificuldade de escrita, a Equipe de Facilitação deve preencher as informações na lista.

REVISÃO DA PRÁTICA EM CASA

..... 5 minutos 🕒 📅

1. Peça para abrirem no Caderno de Atividades na parte que traz o quadrinho Em vez de brigar (Encontro de Acompanhamento 1 - Responsáveis).
2. Peça às pessoas participantes para descreverem um momento na semana anterior em que evitaram uma discussão usando as ferramentas que aprenderam no Encontro de Acompanhamento 1.

Usando ferramentas para resolver problemas

Atividade 2.1 | 20 minutos 🕒

1. Mostre a lista de problemas diários com os comportamentos problemáticos feita no Encontro de Acompanhamento 1 (Atividade 1.1) e utilize os papéis que ficaram na caixa e não foram discutidos.
2. Mostre a lista Ferramentas e habilidades para cuidar de filhas e filhos (Encontro 6 – Responsáveis).
3. Caso tenham sobrado poucos papéis do encontro anterior, peça às pessoas participantes para escreverem outros problemas e colocarem na caixa ou você mesma/o pode fazer.



Em vez de brigar

“Mas...”

“A regra é...”

“Independentemente disso...”

“Não vou discutir com você.”

“Avise que vai sair para a situação acalmar”

Obs.: se tiver um grupo com dificuldade de escrita, a Equipe de Facilitação escreve nos cartões (sugestões: mentir, roubar, pegar algo da/o irmã/irmão em casa).

4. Chame uma pessoa voluntária para tirar um papel da caixa e peça ideias do grupo para lidar com o problema usando os cartazes Ferramentas e habilidades para cuidar de filhas e filhos.

5. Após cada sugestão ser dada, pergunte ao grupo o que crianças e adolescentes podem estar aprendendo de positivo ou negativo com a pessoa responsável, usando essa ferramenta.

6. Limite o tempo de 3 minutos para a solução de cada problema.

Fim da atividade.

Inicie o vídeo ▶

Fala do vídeo | 6 minutos ⌚

- Conflito em dar permissão;
- Conflito em gritar;
- Lidando com o conflito em dar permissão;
- Lidando com o conflito em gritar.

NARRAÇÃO

Não há um consenso sobre como educar filhas e filhos mesmo dentro da mesma família. Na verdade, discussões sobre como lidar com crianças e adolescentes são uma das principais razões para a existência de conflito entre familiares.

NARRAÇÃO

Mas, se essa conversa não acontece entre familiares, provavelmente você fala com outras pessoas sobre suas filhas e filhos. Isso significa que possivelmente você discordará, pelo menos, alguma vez dessa pessoa. E isso pode provocar sentimentos negativos porque sempre que houver conflitos ou discussões em casa, todos sentem. Vamos assistir algumas cenas quando parceiras, parceiros, amigas e amigos discordam sobre criação de filhas e filhos.

EDSON

Tchau, filho!

FELIPE

Tchau, pai!

DANIELA

Eu já disse que ele não poderia ir e agora você passou por cima de mim de novo.

EDSON

Bem, eu não sabia que você tinha dito não. Como é que eu ia saber?

DANIELA

Bem, você poderia perguntar, né? Você tem que me apoiar, sabia? Como vamos saber por onde ele anda se você sempre o deixa fazer o que quer?

EDSON

Você é muito dura com ele. Você tem que dar um pouco mais de espaço, ele é só um garoto.

DANIELA

Sim! E logo vai se dar mal. Esse é o seu problema. Sempre quer ser amigo dele em vez de um verdadeiro pai. Bem, é por isso que ele sempre reclama de mim. Eu sou a única que faz com que ele respeite as regras por aqui.

EDSON

Não adianta falar com você, né? Você tem todas as respostas.

MARINA

NÃO, ESTER! EU JÁ DISSE QUE NÃO!

LÍGIA

Você não deveria gritar com ela assim. Por isso que ela só sai com as amigas o tempo todo.

MARINA

Você não conhece ela, Lígia. Toda vez que peço para ela fazer algo, ela fica com raiva e responde: "Eu não vou aceitar isso!"

LÍGIA

Então, o que você quer? Do jeito que grita com ela! E onde você aprendeu a falar tanto palavrão assim? Na minha época os responsáveis não falavam desse jeito com as crianças.

MARINA

Os meus pais sempre falaram desse jeito comigo. É muito difícil criar adolescentes e ainda tenho que tentar fazer dar certo. Você deveria ser a minha melhor amiga, e agora tudo o que você faz é ficar me dando lição de moral.

NARRAÇÃO

Essas cenas não vão dar em nada. Depois dessas trocas de insultos, todos ficam irritados ou magoados e nada é feito. E, pior ainda, quando as crianças e os adolescentes ouvem discussões como essas, aprendem coisas que você não quer que aprendam.

NARRAÇÃO

Na primeira cena em que o Edson e Daniela estavam discutindo, o filho vai aprender que pode conseguir o que quiser jogando um contra o outro. Ele está aprendendo que se um responsável disser não, ele vai passar por cima e pedirá ao outro.

NARRAÇÃO

Na segunda cena, a menina pode aprender a ter ainda menos respeito por sua mãe. E com certeza a relação entre elas será prejudicada.

NARRAÇÃO

Os responsáveis podem aprender maneiras de se comunicar e resolver problemas juntos, o que será melhor para todos. O primeiro passo é reconhecer o que é uma discussão e a partir daí saber o momento de parar.

NARRAÇÃO

Quando uma pessoa percebe que a conversa está se transformando em uma discussão, ela pode dizer, "Vamos parar. Isso não vai dar em nada. Podemos falar sobre isso quando nos acalmarmos?" Porque, quando uma ou duas pessoas estão irritadas ou magoadas, as coisas vão de mal a pior.

NARRAÇÃO

Outra forma de saber quando você precisa de um tempo é quando uma ou ambas as partes estão culpando a outra pela situação. É natural tentar descobrir de quem é a culpa ou culpar quando você está chateada com alguma coisa, mas culpar nunca ajuda.

NARRAÇÃO

E é natural discordar. Você acha que sua maneira de lidar com a situação é a melhor. Mas ajuda a perceber que as divergências são naturais. É raro responsáveis sempre concordarem com a forma de criar as filhas e filhos.

NARRAÇÃO

Vamos ver as mesmas pessoas, mas desta vez pelo menos uma delas percebe quando as coisas estão saindo do controle e decide dar um tempo.

EDSON

Tchau, filho!

FELIPE

Tchau, pai!

DANIELA

Eu já disse que ele não poderia ir e agora você passou por cima de mim de novo.

EDSON

Bem, eu não sabia que você tinha dito não. Como é que eu ia saber?

DANIELA

Bem, você poderia perguntar. Você tem que me apoiar, sabia? Como vamos saber por onde ele anda se você não controla o horário dele?

EDSON (pensa)

Isso vai virar uma briga de novo. Eu não vou convencê-la e ela não vai me convencer. Melhor dar um tempo.

EDSON

Olha, Dani, vamos acabar brigando de novo. Melhor nos acalmarmos e falarmos sobre como lidar com essa situação após o jantar, tranquilos.

DANIELA

Tá, mas não vamos esquecer, tudo bem?

(2 minutos depois...)

EDSON

Tá. Você disse que já tinha dito que ele não poderia ir.

DANIELA

Certo. Ele me pediu antes de eu sair para o trabalho e eu disse não, porque tinha escola no outro dia.

EDSON

Aí ele achou que eu ia dizer que sim e veio falar comigo.

DANIELA

Acho que sim. Ele achou que você ia deixar. Essa é a diferença entre mim e você e ele se aproveitou. Mas como vamos fazer para ele não passar por cima de mim?

EDSON

Bem, vamos dizer que ele tem sempre que pedir aos dois.

DANIELA

E se a gente não concordar, conversamos até tomarmos uma decisão.

EDSON

Sim, pode ser.

NARRAÇÃO

Desta vez, todos reconheceram que estavam entrando na mesma velha discussão que tinham sempre. Depois que se acalmaram e pararam de discutir, encontraram uma solução. Naturalmente, Felipe vai continuar tentando jogar um contra o outro por um tempo, mas vai acabar percebendo que ambos estão trabalhando em equipe.

MARINA

NÃO, ESTER! EU JÁ DISSE QUE NÃO!

LÍGIA

Não deveria gritar com ela assim. Por isso ela só sai com as amigas o tempo todo.

MARINA

Lígia, desculpe. É que estou cansada, não quero discutir. Seria ótimo conversar com você sobre como lidar com o comportamento da Ester, mas agora não tem como. Outra hora, quando meu humor melhorar, está bem?

NARRAÇÃO

Quando você decidir dar um tempo é muito importante voltar ao problema o mais rápido possível. Na cena que acabamos de ver, a amiga pode ter tido algumas boas ideias sobre como a mãe poderia lidar melhor com a situação. Mas ambas as partes têm de concordar em falar sem culpar a outra.

Identificando discussões típicas

Atividade 2.2 | 2 minutos ⌚

1. Peça ao grupo para falar situações em que duas pessoas adultas geralmente discordam sobre suas filhas e seus filhos. Anote na cartolina, deixando espaço embaixo de cada item. Exemplo: hora da/o filha/o voltar para casa.
2. Escreva dois pontos de vista para uma situação da lista.
Por exemplo, hora de voltar para casa: deixar se divertirem versus é perigoso ficar fora de casa depois do horário combinado.
3. Diga que desacordos são normais e esperados.

Nota à Equipe de Facilitação:

Esta atividade tem a duração de 2 minutos, o que dará tempo para falar de uma situação. Mas deixe o grupo dizer algumas situações e escolha uma para fazer a atividade.

Fim da atividade.

Fala do vídeo | 7 minutos ⌚

- Exemplo de falante-ouvinte - tarefas de casa;
- Exemplo de falante-ouvinte - gritar.

Sobre que situações as pessoas adultas geralmente discordam?

2 MINUTOS

NARRAÇÃO

Depois de ambas as partes se acalmarem, e concordarem em analisar juntas o problema, a técnica do falante-ouvinte pode ser muito útil.

NARRAÇÃO

Na técnica do falante-ouvinte, vocês se revezam para falar sobre seus pontos de vista. Depois de um ou dois minutos, pare de falar e deixe a outra pessoa resumir o que você disse. Vocês não devem comentar sobre o que acham da situação.

NARRAÇÃO

Vamos ver outras pessoas experimentando a técnica do falante-ouvinte.

Quem fala tem a palavra e é breve. Quem ouve irá prestar atenção e tentar entender o ponto de vista de quem fala. Depois que a pessoa que fala parar de falar, quem ouve irá verificar se entendeu o que a pessoa falante estava tentando passar.

EDSON

OK. Eu vou ser o falante. Meu ponto é: nós queremos que as crianças façam suas tarefas de casa sem reclamar. Outro dia era para o Felipe passar o pano na sala, mas ele te convenceu e não fez. Toda vez que você abre mão...

NARRAÇÃO (interrompendo)

Espera um pouco. Vamos ver se ela entendeu a primeira parte antes de você continuar.

DANIELA

Então você quer que as crianças façam suas tarefas e você não gostou outro dia quando eu deixei o Felipe sair e jogar bola.

EDSON

Certo. Quando você abre mão e deixa que eles façam o que querem; da próxima vez eles vão pensar que não precisam fazer nada.

DANIELA

E você acha que as coisas só vão piorar se eu ficar abrindo mão. O Felipe esperou a semana toda para poder...

NARRAÇÃO (interrompendo)

Espera aí. Você vai poder falar o seu ponto de vista assim que ele terminar.

EDSON

Só mais uma coisa. Acho que a gente tem que manter as regras e combinados que criamos. Que eles têm de limpar seus quartos e fazer seus afazeres de casa no sábado antes de sair. E isso vale para a Amanda também.

DANIELA

É, eles têm que respeitar as regras, como, por exemplo, que eles façam suas tarefas de casa e limpem os quartos antes de irem a qualquer lugar.

EDSON

Está bem.

NARRAÇÃO (para a mulher)

Ok. Agora é a sua vez de falar.

DANIELA

Bem, eu acho que as regras são boas. Mas acho que existem algumas exceções. Por exemplo, quando meus pais vêm passar o dia ou se decidirmos ir para outro lugar. Ou até mesmo se alguma das crianças tiver algo importante.

EDSON

Sim, mas você acha que isso era mesmo importante...

NARRADOR (interrompendo)

Lembre-se, não dê opiniões ainda. Primeiro compreenda o que ela estava dizendo.

EDSON

Você acha que existem exceções, como quando recebermos visitas ou sairmos para passear?

DANIELA

Sim, ou se um deles tiver algo importante.

EDSON

Ok, então você acha que podemos ser flexíveis com as regras de vez em quando.

DANIELA

Certo.

NARRAÇÃO (para os dois)

Como você pode ver, vocês ficam indo e vindo revezando em falar e ouvir, vendo o ponto de vista da outra pessoa, aí você pode dizer o que acha.

NARRAÇÃO

Como você pode imaginar, isso não é fácil. Quando estamos falando com outra pessoa, especialmente quando estamos em desacordo, geralmente ficamos só esperando uma oportunidade para parar e defender nosso modo de ver as coisas. Ou às vezes tentamos fazer a outra pessoa concordar conosco.

NARRAÇÃO

Mas o que provoca discussões e brigas é que cada um dá sua opinião e não ouve o outro. Depois de alguns minutos, cada um está mais convicto de que está certo e a outra pessoa está errada.

NARRAÇÃO

Quem fala é breve e diz seu ponto de vista. Ela ou ele divide em pequenas partes para que o ouvinte possa entender, um ponto por vez. Quem ouve presta atenção e não interrompe. Depois, quem ouve resume o que foi dito. Se a pessoa esquecer alguma parte, quem fala repete e quem ouve tenta de novo.

NARRAÇÃO

Vamos rever como usar a técnica falante-ouvinte. Quando o ouvinte entende o ponto de vista do falante, eles têm uma chance de contar seu lado das coisas.

NARRAÇÃO

A pessoa que falou agora, ouve e tenta entender o ponto de vista da outra. Desta forma, ambas podem ser ouvidas e saber que a outra pessoa pelo menos compreende seu ponto de vista, mesmo que não concorde.

NARRAÇÃO

No nosso exemplo, mostramos um casal experimentando a técnica falante-ouvinte, mas funciona da mesma forma para qualquer dupla de pessoas conversando quando não concordarem com alguma coisa.

NARRAÇÃO

Isso não é uma técnica só para casais. Qualquer pessoa responsável por uma criança ou adolescente, e que está conversando com sua irmã, mãe ou uma amiga sobre um problema pode fazer a mesma coisa para obter ajuda na resolução de um problema, ou apenas para sentir que a outra pessoa entende.

NARRAÇÃO

Vamos ver algumas pessoas usando a técnica falante-ouvinte quando têm diferentes pontos de vista. Observe como a mulher que está escutando presta atenção ao que a outra pessoa está dizendo e guarda suas opiniões até que compreenda o ponto de vista da outra pessoa.

MARINA

Desculpa pelo outro dia, quando eu discuti com você.

LÍGIA

Aquele dia que você estava gritando com a Ester?

MARINA

É. Eu não acho que adolescentes tenham o direito de falar com os pais daquele jeito, não importa o motivo.

LÍGIA

Então você acha que qualquer que seja a situação, a filha ou o filho não deve responder?

MARINA

Eu acho. Fazemos tudo por eles e acho que merecemos respeito. Quando ela age assim, eu fico muito irritada.

LÍGIA

Então você acha que as filhas e os filhos devem nos tratar melhor depois de tudo que já fizemos e quando eles respondem, você quer explodir?

MARINA

Sim, é exatamente assim que eu me sinto.

LÍGIA

Eu entendo o que você diz; eu só tenho uma opinião diferente. Eu acho que, como pessoas adultas, devemos manter a calma e não explodir.

MARINA

Então você acha que, mesmo irritadas, devemos falar com calma o tempo todo?

LÍGIA

Sim, a coisa só piora se gritarmos. Como responsáveis, temos que dar o exemplo. Nós somos o modelo.

MARINA

Então você acha que é pior quando a gente explode?

LÍGIA

Eu sei que você se aborrece, mas eu só acho que é mais difícil para Ester se dar bem com você quando vocês ficam furiosas uma com a outra.

MARINA

É isso que prejudica nosso relacionamento, quando gritamos uma com a outra o tempo todo, não é?

LÍGIA

É. É o que estou tentando dizer.

MARINA

É, eu sei. Estou entendendo.

NARRAÇÃO

Provavelmente vai ser estranho quando você começar a usar a técnica falante-ouvinte porque a maioria de nós não está acostumada a ouvir. Queremos interromper com nosso próprio ponto de vista.

NARRAÇÃO

Mas se aprendermos a ouvir e tentarmos entender o ponto de vista do outro, isso nos ajudará a trabalhar em conjunto para resolver os problemas com nossas filhas e nossos filhos.

Praticando a Técnica Falante-Ouvinte

Atividade 2.3 | 16 minutos

1. Chame uma pessoa voluntária para ajudar a demonstrar a técnica Falante-Ouvinte. A pessoa da Equipe de Facilitação será ouvinte e a pessoa voluntária, falante. Peça à pessoa voluntária para descrever seus sentimentos sobre alguns aspectos de ser mãe/pai/responsável ou sobre a filha ou o filho. Pode falar sobre o sentimento em situações como:

Situações: problemas com tarefas de casa, conflitos entre irmãos, namoro na adolescência, rendimento de crianças e adolescentes na escola, sonhos e objetivos para filhas e filhos no futuro.

Peça que sejam breves. A pessoa ouvinte (neste caso a pessoa da Equipe de Facilitação) resume o que foi dito.

2. Divida o grupo em duplas com cônjuges juntos, se ambos estiverem presentes.

3. Fale que há possíveis situações de desacordo, como hora para chegar em casa, locais que frequentam para se divertir, quantidade de tarefas de casa, horário de dormir.

4. Peça que cada dupla fale um tópico de que discorda e abra o Caderno de Atividades para ver o item Lidando com discórdia.

5. Peça a cada dupla para usar a técnica Falante-Ouvinte com uma situação da qual discorda.

6. Lembre ao grupo sobre as regras da técnica e circule na sala para oferecer ajuda. Pode ser que as duplas tenham tempo para mais de um tópico.

Obs.: você pode deixar 10 minutos para a prática da técnica falante-ouvinte e 6 minutos para as perguntas finais (item 7).

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.

16 MINUTOS

7. Faça as pessoas participantes voltarem ao grupo e introduza as seguintes perguntas:

- Qual foi a parte mais difícil da atividade?
- Quais seriam as vantagens de usar a técnica?
- Como você se sentiu quando a outra pessoa entendeu seu ponto de vista?
- Para quais situações você pode usar essa técnica em casa?

Fim da atividade.

PREPARAÇÃO PARA O ENCONTRO DE FAMÍLIAS

..... 2 minutos 🕒

1. Diga às pessoas participantes que será feito um jogo de adivinhação com filhas e filhos sobre as formas de aliviar o estresse.

2. Também haverá um jogo sobre diferentes pontos de vista sobre o que é estressante para adultos, suas filhas e seus filhos.

CONCLUSÃO

..... 1 minuto 🕒

1. Fixe o cartaz do Nosso Lema - Mães, Pais e Responsáveis.

2. Falem o lema em grupo.

Preparação para o Encontro de Famílias

2 MINUTOS

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."



ACOMPANHAMENTO 3

Mães, Pais e Responsáveis
**REVISAR AS HABILIDADES DE AMOR
E LIMITES**

Acompanhamento 3 de Crianças e Adolescentes:
DAR O RECADO

Acompanhamento 3 de Famílias:
COMPREENDER OS PAPÉIS FAMILIARES

Metodologia Famílias Fortes

Índice

Quando as pessoas chegarem
 Revisão da prática em casa
 Soluções para os problemas diários
 Elogios para filhas e filhos
 Bingo
 Praticando as habilidades
 Prática em casa
 Preparação para o Encontro de Famílias
 Conclusão

Materiais necessários:

- Crachás (um por pessoa);
- Lista de presença;
- Ficha de bingo (sementes, moedas, tampinha);
- Dados de seis lados;
- Cartões de cartolina colorida (um por pessoa). Pode ser pequeno para ser colocado dentro do balão ou em formato de coração, caso opte por não usar balão. Esta atividade será preparada neste encontro e será aplicada no Encontro de Famílias;
- Caixa de som;
- Cartolina e pincel atômico;
- Folha A4 dividida em quatro partes (uma por pessoa);
- Caderno de Atividades de Mães, Pais e Responsáveis;
- **Cartões Bingo;**
- **Cartões Habilidades a praticar;**
- **Cartaz Ferramentas e habilidades para cuidar de filhas e filhos;**
- **Cartaz Nosso Lema - Mães, Pais e Responsáveis.**

Encontro de Acompanhamento 3

- Mães, Pais e Responsáveis

Revisar as habilidades de amor e limites



Objetivos

Mães, pais e responsáveis irão:

- Revisar os conceitos e praticar as habilidades;
- Fazer elogios para filhas e filhos;
- Aprender a evitar brigas.

Nota à Equipe de Facilitação:

Nas atividades com cartolina, a equipe pode utilizar papel kraft, quadro ou qualquer material similar. Caso tenha disponível, pode usar datashow e transmitir a imagem/texto em slide. Poderá ainda optar por fazer a atividade de modo oral, sem utilizar nenhum destes materiais, ou tomando notas em um papel, caso seja necessário lembrar depois. Atenção: havendo participantes iletradas/os, leia sempre os textos que mostrar.

QUANDO AS PESSOAS CHEGAREM

..... 1 minuto 🕒

1. Dê boas-vindas. Receba todas e todos com respeito e demonstre que a presença de cada pessoa é percebida e importante.
2. Oriente sobre o preenchimento dos crachás.
3. Organize o preenchimento da lista de presença. Se houver participantes com dificuldade de escrita, a Equipe de Facilitação deve preencher as informações na lista.

REVISÃO DA PRÁTICA EM CASA

..... 13 minutos 🕒

1. Coloque o cartaz Ferramentas e habilidades de responsáveis.
2. Conduza o debate sobre o que está dando certo em casa, concentrando-se no modo como responsáveis e filhas/filhos usam as ferramentas e habilidades. Pergunte especificamente sobre a atividade de pressão das amizades (tentaram? Como funcionou?).

Soluções para os problemas diários

Atividade 3.1 | 10 minutos 🕒

1. Divida as pessoas participantes em grupos de três ou quatro pessoas, sem cônjuges. Peça a cada pessoa para pensar em um problema de comportamento que gostaria de dividir com o grupo. Peça aos grupos que pensem em sugestões, usando ideias do cartaz Ferramentas e habilidades de responsáveis, bem como outras sugestões. Ofereça ajuda aos grupos, se necessário.
2. Faça os grupos compartilharem ideias como possíveis soluções para problemas em casa.



Elogios para filhas e filhos

Atividade 3.2 | 10 minutos 🕒

1. Diga ao grupo que vão jogar com filhas e filhos no Encontro de Famílias.
2. Peça para se lembrarem de características de um bom elogio, incluindo o seguinte:
 - Elogios sobre algo específico que a filha ou o filho fez;
 - Não terminar com críticas.
3. Incentive as pessoas a darem exemplos de elogios e escreva-os na cartolina, incluindo ideias como:
 - Gostei de você ter se arrumado rapidamente para ir à escola;
 - Obrigada por lavar a louça sem ninguém pedir;
 - Legal: você chegou em casa na hora combinada;
 - Nosso sábado foi ótimo (pescando, jogando, andando de bicicleta etc.).
4. Dê cartões de cartolina colorida e peça para as pessoas escreverem elogios. Ajude quem precisar.

Fim da atividade.

Bingo

Atividade 3.3 | 15 minutos 🕒 📅

1. Diga às pessoas responsáveis para pensarem em momentos recentes em que usaram as ferramentas do jogo de bingo.
2. Auxilie o grupo a abrir o Caderno de Atividades.
3. Dê os cartões e as fichas do bingo e explique que quando uma ferramenta for sorteada devem colocar a ficha no quadrado correspondente.



Nota à Equipe de Facilitação:

Esta atividade é preparada agora e será realizada no Encontro de Famílias. Caso a equipe opte por usar balões, os cartões devem ser pequenos. As crianças e adolescentes irão encher os balões e colocar os cartões feitos pelos responsáveis dentro. Caso opte por não usar balões, os cartões podem ser em formato de coração e serão colocados no chão ou em uma mesa.

			
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

Obs.: é importante que a ferramenta tenha sido usada no último mês em casa com filhas e filhos.

Leia os itens na ordem abaixo:

- Ter regras em casa;
- Lembrar da idade da/do criança/ adolescente;
- Usar uma frase que começa com Eu;
- Compreender o ponto de vista da/do filha/o;
- Dar recompensas extras;
- Usar Quem? O que? Onde? Quando?;
- Dizer *Não* com firmeza e gentileza;
- Divertir-se com a família;
- Usar uma tarefa de casa de 5 minutos ou utilizar uma pequena consequência ;
- Elogiar as boas atitudes;
- Falar sobre sonhos e objetivos;
- Fazer momentos de família;
- Escutar os sentimentos;
- Controlar o estresse;
- Tirar uma recompensa;
- Apoiar os objetivos da/do filha/o;
- 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.

4. Depois que cada item for lido, todas as pessoas que colocaram uma ficha naquele quadrado devem descrever um momento em que usaram a ferramenta.

5. Continue até que vários responsáveis completem o bingo. Atente-se ao tempo destinado à atividade.

6. Incentive as pessoas responsáveis a darem exemplos de outras habilidades do bingo.

Fim da atividade.

Praticando as habilidades

Atividade 3.4 | 10 minutos 🕒 📅

1. Mostre a lista de “Habilidades a praticar” no Caderno de Atividades e diga que vão jogar um dado para ver qual será a habilidade praticada.
2. Depois de cada pessoa jogar o dado, incentive que todas pratiquem as habilidades com o número correspondente ao número do dado (por exemplo, se der 1, vão tirar o cartão com o nome “Frases que começam com Eu” e responderão à situação do cartão usando uma frase que comece com Eu).

HABILIDADES A PRATICAR

1. **Frases que começam com Eu (Eu fico ... quando você ... porque... quero que você...).**
2. **Quem? O que? 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.**

PRÁTICA EM CASA

..... 1 minuto 🕒 📅

1. Escolha uma habilidade com a qual você se sente menos confortável e use em casa, para que seja possível praticá-la e trazer suas dúvidas e dificuldades no próximo encontro.
2. Ajude as pessoas participantes a encontrarem o cartão “Responsáveis fazem a diferença”, no Caderno de Atividades.

PREPARAÇÃO PARA O ENCONTRO DE FAMÍLIAS

..... 2 minutos 🕒

1. O Encontro de Famílias vai começar com os cartões de cartolina colorida com um elogio para a pessoa responsável fazer à filha ou ao filho. Os cartões serão colocados no balão, na mesa ou no chão e responsáveis e filhas/filhos vão descobrir para quem é o elogio.
2. Em seguida, uma família (a que se dispuser) participará do Jogo do Milhão, enquanto as demais resolverão um problema de forma divertida, usando diferentes papéis.

CONCLUSÃO

..... 1 minuto 🕒

1. Fixe o cartaz do Nosso Lema - Mães, Pais e Responsáveis.
2. Falem o lema em grupo.

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."



ACOMPANHAMENTO 4

Mães, Pais e Responsáveis
**REVER COMO AJUDAR COM A PRESSÃO
DAS AMIZADES**

Acompanhamento 4 de Crianças e Adolescentes:
PRATICAR NOSSAS HABILIDADES

Acompanhamento 4 de Famílias:
A FORÇA DA FAMÍLIA

Metodologia Famílias Fortes

Índice

Quando as pessoas chegarem
Revisão da prática em casa
Usando a técnica Falante-Ouvinte com sua filha ou filho
Ajudando sua filha ou filho a resistir à pressão das amizades
Resistindo à pressão das amizades
Obtendo apoio na criação de filhas e filhos
Prática em casa
Preparação para o Encontro de Famílias
Conclusão

Materiais necessários:

- Crachás (um por pessoa);
- Lista de presença;
- Televisão/computador e projetor;
- Caixa de som;
- Vídeo do Encontro de Acompanhamento 2 de Mães, Pais e Responsáveis;
- Vídeo do Encontro 6 das Famílias;
- Caderno de Atividades de Mães, Pais e Responsáveis;
- **Cartaz Passos para resistir à pressão das amizades;**
- **Cartaz Nosso Lema - Mães, Pais e Responsáveis.**

Nota à Equipe de Facilitação:

Nas atividades com cartolina, a equipe pode utilizar papel kraft, quadro ou qualquer material similar. Caso tenha disponível, pode usar datashow e transmitir a imagem/texto em slide. Poderá ainda optar por fazer a atividade de modo oral, sem utilizar nenhum destes materiais, ou tomando notas em um papel, caso seja necessário lembrar depois. Atenção: havendo participantes iletradas/os, leia sempre os textos que mostrar.

Encontro de Acompanhamento 4 - Mães, Pais e Responsáveis Rever como ajudar com a pressão das amizades



Objetivos

Mães, pais e responsáveis irão:

- Rever o apoio para a pressão das amizades;
- Saber como conseguir ajuda na criação de filhas e filhos.

QUANDO AS PESSOAS CHEGAREM

..... 1 minuto 🕒

1. Dê boas-vindas. Receba todas e todos com respeito e demonstre que a presença de cada pessoa é percebida e importante.
2. Oriente sobre o preenchimento dos crachás.
3. Organize o preenchimento da lista de presença. Se houver participantes com dificuldade de escrita, a Equipe de Facilitação deve preencher as informações na lista.

REVISÃO DA PRÁTICA EM CASA

..... 8 minutos 🕒

1. Peça às pessoas responsáveis para descreverem uma ferramenta para a criação de filhas e filhos que usaram com sucesso em casa durante a semana.
2. Peça para dizerem uma ferramenta que ainda usam.

USANDO A TÉCNICA FALANTE-OUVINTE COM SUA FILHA OU SEU FILHO

Fala do vídeo | 7 minutos 🕒

- Exemplo de falante-ouvinte - tarefas da casa;
- Exemplo de falante-ouvinte - gritar;

1. Mostre a cena a seguir do vídeo do Encontro de Acompanhamento 2 – Mães, Pais e Responsáveis, após a tela “Sobre que situações as pessoas adultas geralmente discordam?”.

Inicie o vídeo ▶



NARRAÇÃO

Depois de ambas as partes se acalmarem, e concordarem em analisar juntas o problema, a técnica falante-ouvinte pode ser muito útil.

NARRAÇÃO

Na técnica falante-ouvinte, vocês se revezam para falar sobre seus pontos de vista. Depois de um ou dois minutos, pare de falar e deixe a outra pessoa resumir o que você disse. Vocês não devem comentar sobre o que acham da situação.

NARRAÇÃO

Vamos ver outras pessoas experimentando a técnica falante-ouvinte. Quem fala tem a palavra e é breve. Quem ouve irá prestar atenção e tentar entender o ponto de vista de quem fala. Depois que a pessoa que fala parar de falar, quem ouve irá verificar se entendeu o que a pessoa falante estava tentando passar.

EDSON

OK. Eu vou ser o falante. Meu ponto é: nós queremos que as crianças façam suas tarefas de casa sem reclamar. Outro dia era para o Felipe passar o pano na sala, mas ele te convenceu e não fez. E ele acabou não fazendo. Toda vez que você abre mão...

NARRADOR (interrompendo)

Espera um pouco. Vamos ver se ela entendeu a primeira parte antes de você continuar.

DANIELA

Então você quer que as crianças façam suas tarefas e você não gostou outro dia quando eu deixei o Felipe sair e jogar bola.

EDSON

Certo. Quando você abre mão e deixa que eles façam o que querem; da próxima vez eles vão pensar que não precisam fazer nada.

DANIELA

E você acha que as coisas só vão piorar se eu ficar abrindo mão. O Felipe esperou a semana toda para poder...

NARRADOR (interrompendo)

Espera aí. Você vai poder falar o seu ponto de vista assim que ele terminar.

EDSON

Só mais uma coisa. Acho que a gente tem que manter as regras e combinados que criamos. Que eles têm de limpar seus quartos e fazer seus afazeres de casa no sábado antes de sair. E isso vale para a Amanda também.

DANIELA

É, eles têm que respeitar as regras, como, por exemplo, que eles façam suas tarefas de casa e limpem os quartos antes de irem a qualquer lugar.

EDSON

Está bem.

NARRAÇÃO (para a esposa)

Ok. Agora é a sua vez de falar.

DANIELA

Bem, eu acho que as regras são boas. Mas acho que existem algumas exceções.

Por exemplo, quando meus pais vêm passar o dia ou se decidirmos ir para outro lugar. Ou até mesmo se alguma das crianças tiver algo importante.

EDSON

Sim, mas você acha que isso era mesmo importante...

NARRAÇÃO (interrompendo)

Lembre-se, não dê opiniões ainda. Primeiro compreenda o que ela estava dizendo.

EDSON

Você acha que existem exceções, como quando recebermos visitas ou sairmos pra passear?

DANIELA

Sim, ou se um deles tiver algo importante.

EDSON

Ok, então você acha que podemos ser flexíveis com as regras de vez em quando.

DANIELA

Certo.

NARRAÇÃO (para os dois)

Como você pode ver, vocês ficam indo e vindo revezando em falar e ouvir, vendo o ponto de vista da outra pessoa, aí você pode dizer o que acha.

NARRAÇÃO

Como você pode imaginar, não é fácil.

Quando estamos falando com outra pessoa, especialmente quando estamos em desacordo, geralmente ficamos só esperando uma oportunidade para parar e defender nosso modo de ver as coisas. Ou às vezes tentamos fazer a outra pessoa concordar conosco.

NARRAÇÃO

Mas o que provoca discussões e brigas é que cada um dá sua opinião e não ouve o outro. Depois de alguns minutos, cada um está mais convicto de que está certo e a outra pessoa está errada.

NARRAÇÃO

Vamos rever como usar a técnica falante-ouvinte. Quem fala é breve e diz seu ponto de vista. Ela ou ele divide em pequenas partes para que o ouvinte possa entender, um ponto por vez. Quem ouve presta atenção e não interrompe. Depois, quem ouve resume o que foi dito. Se a pessoa esquecer alguma parte, quem fala repete e quem ouve tenta de novo.

NARRAÇÃO

Quando o ouvinte entende o ponto de vista do falante, eles têm uma chance de contar seu lado das coisas.

NARRAÇÃO

A pessoa que falou agora, ouve e tenta entender o ponto de vista da outra. Desta forma, ambas podem ser ouvidas e saber que a outra pessoa pelo menos compreende seu ponto de vista, mesmo que não concorde.

NARRAÇÃO

No nosso exemplo, mostramos um casal experimentando a técnica falante-ouvinte, mas funciona da mesma forma para qualquer dupla de pessoas conversando quando não concordarem com alguma coisa.

NARRAÇÃO

Isso não é uma técnica só para casais. Qualquer pessoa responsável por uma criança ou adolescente, e que está conversando com sua irmã, mãe ou uma amiga sobre um problema pode fazer a mesma coisa para obter ajuda na resolução de um problema, ou apenas para sentir que a outra pessoa entende.

NARRAÇÃO

Vamos ver algumas pessoas usando a técnica falante-ouvinte quando têm diferentes pontos de vista. Observe como a mulher que está escutando presta atenção ao que a outra pessoa está dizendo e guarda suas opiniões até que compreenda o ponto de vista da outra pessoa.

MARINA

Desculpa pelo outro dia, quando eu discuti com você.

LÍGIA

Aquele dia que você estava gritando com a Ester?

MARINA

É. Eu não acho que adolescentes tenham o direito de falar com os pais daquele jeito, não importa o motivo.

LÍGIA

Então você acha que qualquer que seja a situação, a filha ou o filho não deve responder?

MARINA

Eu acho. Fazemos tudo por eles e acho que merecemos respeito. Quando ela age assim, eu fico muito irritada.

LÍGIA

Então você acha que as filhas e os filhos devem nos tratar melhor depois de tudo que já fizemos e quando eles respondem, você quer explodir?

MARINA

Sim, é exatamente assim que eu me sinto.

LÍGIA

Eu entendo o que você diz; eu só tenho uma opinião diferente. Eu acho que, como pessoas adultas, devemos manter a calma e não explodir.

MARINA

Então você acha que, mesmo irritadas, devemos falar com calma o tempo todo??

LÍGIA

Sim, a coisa só piora se gritarmos com eles. Como responsáveis, temos que dar o exemplo. Nós somos o modelo.

MARINA

Então você acha que é pior quando a gente explode?

Pare o vídeo ▶**Usando a técnica Falante-Ouvinte com sua filha ou filho****Atividade 4.1 | 15 minutos** ⌚ 📅

1. Abra o Caderno de Atividades no Encontro de Acompanhamento 4 e pergunte às pessoas responsáveis se a mulher da última cena se saiu bem. Mencione o seguinte:

- 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.

2. Diga às pessoas participantes que vão praticar essa técnica como se estivessem falando com a filha ou o filho. Pergunte por que seria difícil usar a técnica com a/o filha/o.

3. A Equipe de Facilitação faz o papel de uma/um adolescente na seguinte situação e pede às pessoas responsáveis para usarem a técnica. Se uma pessoa responsável parar de usar a técnica, peça que outras interrompam (como na narração do vídeo) e volte às regras do caderno. Diga que não devem resolver a questão, só usar a técnica:

- Um filho diz ao responsável por que deveria ficar acordado até tarde;
- Uma adolescente diz por que ela quer uma roupa cara;
- Um adolescente diz por que deveria assistir a certo programa de TV.

4. Diga que ouvir a filha ou o filho não significa que a pessoa responsável deva ceder ao pedido. Em vez disso, responsável ouve o ponto de vista da/o filha/o antes de dizer qual é a regra ou negociar como resolver o problema.

LÍGIA

Eu sei que você se aborrece, mas eu só acho que é mais difícil para Ester se dar bem com você quando vocês ficam furiosas uma com a outra.

MARINA

É isso que prejudica nosso relacionamento, quando gritamos uma com a outra o tempo todo, não é?

LÍGIA

É. É o que estou tentando dizer.

MARINA

É, eu sei. Estou entendendo.

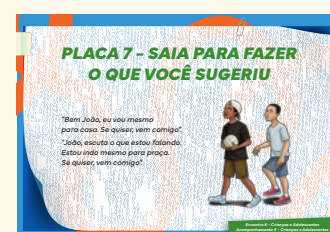
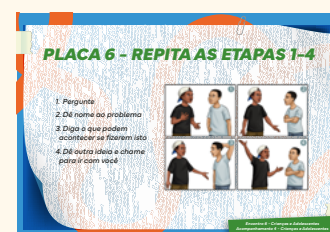
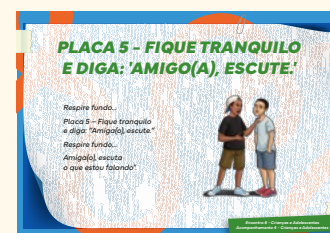
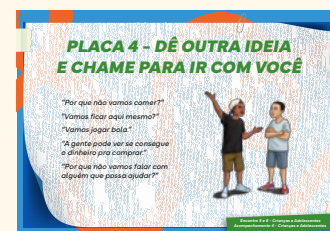
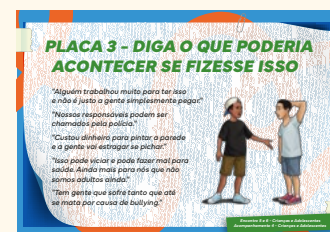
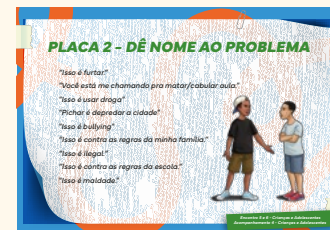
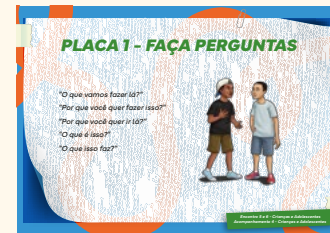
TÉCNICA FALANTE-OUVINTE

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.

Ajudando sua filha ou filho a resistir à pressão das amizades

Atividade 4.2 | 6 minutos

1. Lembre às pessoas responsáveis que é difícil para filhas e filhos resistirem à pressão das amizades e que é importante que responsáveis ajudem a lembrar as etapas que aprenderam.
2. Crianças e adolescentes que participaram da Metodologia Famílias Fortes conseguem resistir muito melhor à pressão das amizades e ficar longe de problemas.
3. Oriente que abram o Caderno de Atividades na Atividade 4. 2 (Ajudando sua filha ou filho a resistir à pressão das amizades) e revise como funciona.



Inicie o vídeo ▶

Fala do vídeo | 3 minutos 🕒

Ajuda de responsáveis, roubo em lojas.

1. Coloque o vídeo do Encontro 6 – Famílias - Responsáveis ajudando com a pressão das amigas e amigos - no início do vídeo, fazendo a pausa para debate da atividade 4.3 quando aparecer a primeira tela do vídeo.

NARRAÇÃO

É difícil ser adolescente hoje em dia. Tem o estresse da escola, de casa, a pressão das amigas e amigos. Às vezes, parece que todas as pessoas querem te influenciar a fazer algo que você não deve ou não quer. E é por isso que é difícil ser pessoa adulta também. As mães e pais querem que suas filhas e filhos cresçam saudáveis e vençam na vida.

NARRAÇÃO

As mães, pais e responsáveis sabem que as pressões que as filhas e filhos enfrentam tornam tudo muito difícil. Se preocupam com o fato das filhas e filhos se meterem em apuros ou se envolverem em coisas que realmente poderiam prejudicar

NARRAÇÃO

Quando as crianças e adolescentes conversam com seus responsáveis sobre os problemas, e quando as/os responsáveis ouvem, isso ajuda a descobrir como lidar com situações difíceis, e assim todas e todos ganham.

NARRAÇÃO

Agora vamos ouvir uma adolescente que tem um problema difícil.

LÍGIA

Ei, tudo bem? Você parece chateada.

MARIA EDUARDA

Não, está tudo bem...

LÍGIA

Sabe, é bom falar, faz bem. Você está chateada desde que voltou do shopping com as amigas.

MARIA EDUARDA

Bem, se eu lhe disser, você promete não dizer nada a ninguém?

LÍGIA

Claro, você pode confiar em mim, meu amor. Eu não vou contar pra ninguém, a menos que seja preciso.

MARIA EDUARDA

Bem, foi a Samantha. A gente estava no provador de uma loja. Ela viu uma blusa, gostou, mas não tinha dinheiro pra levar. Aí ela estava pensando em colocar na mochila.

LÍGIA

(calmamente)

Mas ela levou sem pagar?

MARIA EDUARDA

Não levou. Mas, antes disso, a vendedora da loja já estava de olho em mim. Você sabe como é, né vó, isso aconteceu só por causa da cor da minha pele. Ela não olhou pra Samantha da mesma forma que olhou para mim. Mas, de toda forma, acabou vendendo a Samantha tentando guardar blusa na bolsa. Aí ela colocou de volta. Mas e se ela não fosse pega, né!?

LÍGIA

Essa desconfiança é uma situação bem difícil que a gente que é parda/preta acaba passando... Sinto muito, minha filha! E se acontecer de novo, o que você vai fazer?

MARIA EDUARDA

Sim, vó. Infelizmente! Mas isso é racismo! Não podemos continuar achando isso normal. Enfim... Eu acho que eu não vou mais ao shopping com ela.

LÍGIA

Mas e se outra das suas amigas ou amigos quisesse fazer a mesma coisa?

MARIA EDUARDA

Bem. Não sei o que eu faria. Eu não quero ter problemas, mas não quero que meus amigos pensem que sou medrosa. Eu sei que tem gente na escola que pega coisas sem pagar.

LÍGIA

Eu sei que é importante para você manter suas amizades. O que você acha que poderia fazer para escapar dessa situação?

MARIA EDUARDA

Bem, eu poderia perguntar antes tipo, “o que vamos fazer?”, ou algo assim.

LÍGIA

Hum, pode ajudar, mas é possível que algumas furem sem planejar. Que tal relembrar o que você aprendeu sobre como lidar com a pressão das amizades?

MARIA EDUARDA

Bem, primeiro eu posso fazer perguntas e depois dar nome ao problema e aí dizer: olha, isso é ilegal. Você pode ter sérios problemas por isso.

LÍGIA

Ótimo. É verdade. Tem uma mulher que eu conheço que o filho, bem, ele não aguentava a pressão dos amigos e acabou sendo pego furtando. E como você sai dessa situação?

MARIA EDUARDA

E aí eu poderia sugerir algo como: vamos comer alguma coisa?

LÍGIA

Mas, e se elas não forem com você?

MARIA EDUARDA

Bem, aí eu digo que preciso ir embora e falo que elas podem vir depois, se mudarem de ideia.

LÍGIA

Você lida muito bem com essa coisa de pressão! Quer ver como funciona? Eu vou ser sua amiga, e vamos estar juntas no provador. E tem uma camiseta muito cara que não posso comprar. E eu vou simplesmente vestir por baixo da minha camisa e sair sem pagar.

MARIA EDUARDA

“Mas isso é ilegal. Você pode ser pega, vai para a delegacia e eles vão chamar seus responsáveis.”

LÍGIA

“Mas eles nem sabem que eu peguei. Eles acham que só temos esses três itens.”

MARIA EDUARDA

Para com isso. Estou com fome. Coloca de volta. Vamos comer alguma coisa.”

LÍGIA

“Você é tão covarde! Sempre pensa que vamos ser pegas.”

MARIA EDUARDA

Bem, eu vou para a lanchonete. Se você mudar de ideia, vem comigo.

LÍGIA

Muito bom, Duda! Você se saiu muito bem! Estou muito orgulhosa de você! Você realmente sabe se sair bem quando está sendo pressionada. Você pode não conseguir evitar que suas amigas ou amigos se metam em problemas, mas pode, sem dúvida, cuidar de você mesma. Muito bem!

Resistindo à pressão das amizades

Atividade 4.3 | 6 minutos 🕒

1. A Equipe de Facilitação faz uma/um adolescente preocupada/o sobre como lidar com a pressão de uma amiga ou amigo. Uma pessoa voluntária do grupo ajuda a lembrar as etapas para lidar com a pressão das amizades. Você pode usar uma ou mais das seguintes situações:

- Uma adolescente diz que a amiga quer que ela fume no banheiro da escola;
- Um adolescente diz que o amigo quer que ele fume maconha;
- Um adolescente diz que um colega de aula quer que ele piche o carro do professor.

2. Lembre às pessoas responsáveis que não devem dar bronca ou resolver o problema, mas sim, ajudar a/o adolescente a lembrar e usar as etapas para lidar com a pressão das amizades.

3. Diga que ajudarão a/o adolescente a praticar as etapas no Encontro de Famílias.

Fim da atividade.

Obtendo apoio na criação de filhas e filhos

Atividade 4.4 | 12 minutos 🕒📅

1. Lembre como é difícil ser a pessoa responsável. Diga que o apoio ajuda muito e cite exemplos:

- Cônjuge/parceira/o;
- Familiares – tias/tios; avós/avôs;
- Amigas/os;
- Igreja;
- Vizinhas/os;
- Instituições comunitárias de apoio familiar (serviços sociais, grupos voluntários, casa da criança etc.);
- Profissional de saúde;
- Conselheiro tutelar;
- Livros, artigos;
- Comunidade local.

2. Diga às pessoas responsáveis que cada uma pode receber diferentes tipos de apoio.

3. Ajude a abrirem o caderno na Atividade Apoio na criação de filhas e filhos.

4. Explique que o círculo mais ao centro representa o apoio de pessoas e grupos aos quais responsáveis poderiam consultar para qualquer tipo de ajuda, com quem possam conversar facilmente.

5. Oriente as pessoas responsáveis a desenharem e marcarem círculos ao redor dos anéis centrais:

- Desenhem bolinhas maiores mais ao centro para representar as pessoas ou grupos que lhes dão mais apoio;
- Desenhem círculos menores mais afastados, representando as pessoas ou os grupos que lhes dão bom apoio, mas não são tão próximas.

Discussão:



6. Faça um debate sobre que tipos de pessoas e grupos podem lhes dar mais apoio.

7. Peça ideias às pessoas sobre como aumentar o apoio que recebem na criação das filhas e dos filhos.



Certifique-se de que esses itens sejam mencionados:

- Pedir ajuda específica;
- Compartilhar os problemas;
- Sair juntos;
- Convidar alguma/algum amiga/o ou familiar para sair com você e suas/seus filhas e filhos;
- Frequentar algum grupo relacionado à sua espiritualidade.

Nota à Equipe de Facilitação:

pergunte se gostariam de se encontrar novamente informalmente para receber apoio de grupo. Caso manifestem interesse, ajude a planejar uma data, a designar a pessoa que ficará responsável e a escolher o local do encontro.

Fim da atividade.

PRÁTICA EM CASA

..... 2 minutos 🕒📅

1. Oriente que as pessoas responsáveis pratiquem a técnica do falante-ouvinte com sua filha ou seu filho.
2. Peça para abrirem o Caderno de Atividades no cartão Todas as pessoas precisam de apoio.

PREPARAÇÃO PARA O ENCONTRO DE FAMÍLIAS

..... 2 minutos 🕒

1. O Encontro de Famílias começará com um jogo no qual filhas, filhos e responsáveis verão o que gostam e o que não gostam.
2. Após a brincadeira, responsáveis ajudarão filhas e filhos a usarem as etapas da pressão das amizades e a identificarem qualidades que a família tem.

CONCLUSÃO

..... 30 segundos 🕒

1. Fixe o cartaz do Nosso Lema - Mães, Pais e Responsáveis.
2. Falem o lema em grupo.

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."



