

Programas de Parentalidade Positiva

Mais Família, Mais Jovem

PARA PAIS OU OUTROS CUIDADORES
DE PRÉ-ADOLESCENTES E
ADOLESCENTES
(A PARTIR DOS 10 ANOS)



PROJETO PARENTALIDADE POSITIVA

Mais Capacitação

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Cofinanciado por:

O símbolo do Programa e seu significado:



A escolha de um barco com duas velas como símbolo do programa é um elogio à travessia da parentalidade, feita com os pais e os filhos (as duas velas) mas que tem de ser suportada por um casco firme, pelo qual todos nós somos responsáveis.

Autoria:

- este programa é da autoria de Maria Filomena Gaspar e Madalena Alarcão (Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra)
- é inspirado em dois programas baseados em evidências: o programa Parentalidade Sábia (Parenting Wisely Teen Edition), da autoria de Don Gordon, e o programa Anos Incríveis Básico para Pais (Incredible Years Basic), de Carolyn Webster-Stratton

Objetivo:

- aumentar a qualidade das relações entre pais e filhos, desenvolvendo estratégias que reduzam o mau comportamento da criança/adolescente em casa, na escola e com os colegas

Formato:

- grupos de pais
- aplicação individual

Nota: sessões dinamizadas por facilitadores com formação específica!

(2 facilitadores no formato grupal; 1 facilitador no formato individual)

Modalidades:

- presencial
- online
- híbrido

Sessões (grupos de pais):

- uma sessão semanal de duas horas
- 12 semanas

Sessões (individual):

- uma sessão semanal de uma hora e meia a duas horas
- 6 a 7 semanas

Objetivos das sessões:

- refletir sobre diferentes estratégias educativas e desenvolver competências parentais, tais como:
 - comunicar de forma saudável com os filhos, com recurso a mensagens-Eu e escuta ativa;
 - aumentar a qualidade da relação recorrendo à atenção positiva através de elogios, relatórios de acontecimentos positivos (RAP), sistemas de pontos e recompensas;
 - estabelecimento eficaz de limites e de regulação, com formulação de regras positivas e claras, consequências previamente negociadas e contratos.
- adquirir recursos para aumentar a comunicação funcional com a escola e com os professores, visando o estabelecimento, se possível, de uma relação de parceria.

Estas competências organizam-se numa sigla **"FOICES"**:

Princípios da parentalidade positiva

FOICES

- **F** – atenção **frequente** ao positivo
- **O** – **objetivos**, claros, específicos
- **I** – resposta positiva **imediate**
- **C** - **consistentes**
- **E** – **equilíbrio** entre a atenção positiva e as punições
- **S** – **significativo**: importância da individualidade do/a adolescente

As sessões...

- assumem um modelo colaborativo e com base numa filosofia sistémica;
- capacitam os pais em diferentes estratégias educativas e competências parentais utilizando metodologias diversificadas, tais como:
 - o vídeo-modelamento;
 - a discussão em duos e em grande grupo;
 - exercícios práticos e experienciais.
- as sessões organizam-se em torno de diferentes situações problemáticas comuns na faixa etária alvo do programa, nomeadamente:
 - “ajudar nas tarefas em casa”;
 - “saídas à noite”;
 - “conflitos com a/o madrasta/padrasto”;
 - “conflitos entre irmãos”;
 - “estudar e melhorar o aproveitamento escolar”;
 - “amigos que são uma má influência?”;
 - “aumentar a obediência aos pais”;
 - “falar educadamente com os pais”.

Vantagens para os pais...

- aumento de práticas parentais positivas e apoiantes;
- redução de práticas parentais negativas
- redução de problemas de comportamento de crianças, nomeadamente problemas de oposição, falta de atenção, impulsividade e hiperatividade
- aumento de comportamentos pró-sociais da criança, em casa e na escola
- **mais competências e reforço das relações familiares através do aumento da parentalidade positiva, da vinculação entre pais e filhos, e da autoconfiança parental!**

Programas de Parentalidade Positiva

Saiba mais em:

<https://www.cnpdpcj.gov.pt>

<https://www.parentingwisely.com/>

<https://incredibleyears.com/>



PROJETO PARENTALIDADE POSITIVA

Mais Capacitação

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Cofinanciado por: