

# WORKSHOP PARA PAIS

Aumentar a Confiança nas Crianças do Ensino Básico

2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066



<https://confidence.edukopro.com>



**GROW CONFIDENCE**  
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN



Co-funded by  
the European Union

# CONTEÚDOS

**1** INTRODUÇÃO

**4** WORKSHOP 1

**17** WORKSHOP 2

**38** WORKSHOP 3

**54** WORKSHOP 4

**76** WORKSHOP 5

**89** WORKSHOP 6

**107** WORKSHOP 7

**130** WORKSHOP 8

**145** WORKSHOP 9

**170** PARCEIROS DE PROJETOS

# INTRODUÇÃO

Estes workshops são criados para ajudar os pais a entenderem os sentimentos dos seus filhos e a ensiná-los a gerir melhor as emoções.

É como quando te sentes feliz, triste ou zangado, e os teus pais ajudam-te a perceber porquê e o que fazer em relação a isso.

Os pais aprendem formas divertidas de conversar com os filhos, jogar jogos e até praticar a ser amáveis e calmos, tal como fazemos na escola com os amigos. É tudo sobre ajudar as famílias a sentirem-se mais unidas e a resolver problemas em conjunto!



# WORKSHOP 1

## INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

### OBJETIVOS

- Fornecer aos pais ferramentas e atividades para fomentar a empatia nos seus filhos, ajudando-os a compreender e responder às emoções dos outros.
- Sensibilizar os pais para o conceito de inteligência emocional, incluindo a sua definição, componentes e importância no desenvolvimento das crianças.
- Ensinar aos pais estratégias para ajudar os seus filhos a identificar e nomear corretamente as suas emoções.



# CONTEÚDO TEÓRICO

Como professores, todos sabemos que desenvolver a inteligência emocional (IE) nas crianças é de extrema importância por várias razões, englobando o seu bem-estar geral, sucesso acadêmico, interações sociais e futura vida profissional e pessoal. Aqui estão algumas razões pelas quais fomentar a IE nas crianças é essencial:

- Regulação Emocional e Bem-estar
- Competências Sociais e Relações
- Resolução de Conflitos
- Sucesso Acadêmico
- Saúde Mental
- Competências de Comunicação

O que é inteligência emocional?- [What is Emotional Intelligence? Emotional Intelligence What Is Emotional Intelligence? | Business: Explained](#)

Quais são as qualidades de uma pessoa emocionalmente inteligente? - [The 10 Qualities of an Emotionally Intelligent Person 10 Qualities Of Emotionally Intelligent People](#)

Como desenvolver a inteligência emocional nas crianças?- [5 Simple Ways to Develop Emotional Intelligence Parenting Tips: Developing Emotional Intelligence in Children](#)

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 1. Boas-vindas e Introdução (5 minutos)

Dê as boas-vindas calorosamente aos seus convidados e apresente-se como formador(a). Incentive os participantes a participar ativamente e a fazer perguntas livremente.

Descreva brevemente o que será a formação, explique os principais subtemas que serão abordados e os conhecimentos que irão adquirir no final da formação. Como formador(a), pode incentivar os participantes a entender que não existem respostas certas ou erradas aqui. A jornada de cada pai ou mãe é única, e todas as experiências e perspectivas são incrivelmente valiosas.

## 2. Quebra-gelo (15 minutos)

Círculo da História Emocional

**Descrição:** Os participantes sentam-se em círculo, e uma pessoa começa uma história envolvendo uma situação emocional. Cada pessoa acrescenta uma frase à história, incorporando uma resposta emocional ou estratégia até que a história esteja completa.

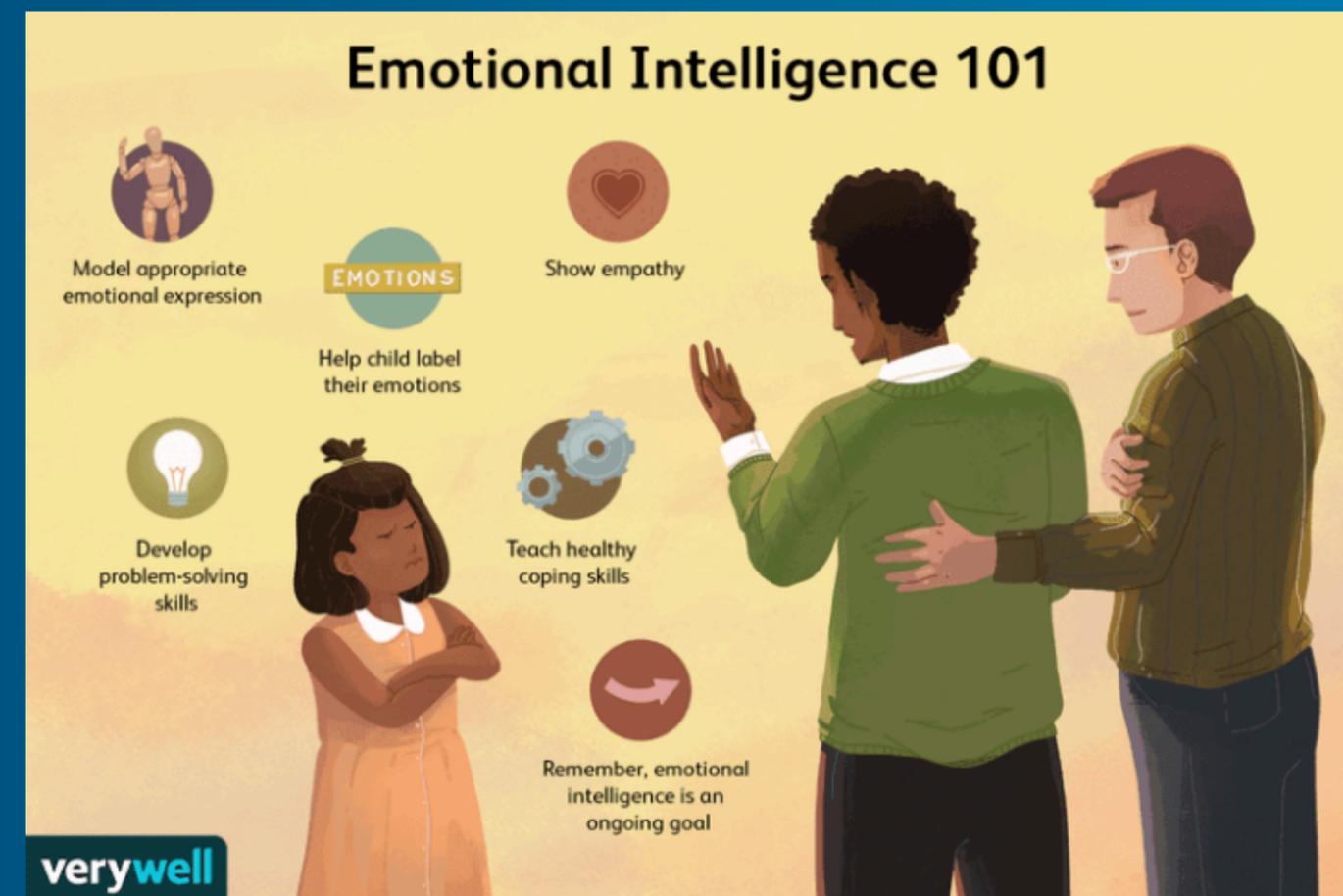
**Objetivo:** Incentivar o pensamento criativo e a narração colaborativa em torno de experiências e respostas emocionais.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 3. Teoria( 20-25 minutes)

Desenvolver a inteligência emocional (IE) nas crianças é essencial para o seu bem-estar geral, competências sociais e sucesso futuro. Os pais podem desempenhar um papel significativo no fomento da IE, adotando várias estratégias que incentivam a consciencialização emocional, a empatia, a autorregulação e a comunicação eficaz.

[Emotional Intelligence in the First Five Years of Life | Encyclopaedia on Early Childhood Development](#)



# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

Aqui estão algumas estratégias práticas que os pais podem usar:

## 1. Modelar Comportamentos Emocionalmente Inteligentes

Demonstre respostas e comportamentos emocionais saudáveis nas suas próprias ações.

**Exemplo:** Mostre ao seu filho como lidar com a frustração mantendo a calma e discutindo a situação, em vez de reagir impulsivamente.

## 2. Nomear e Discutir Emoções

Ajude as crianças a identificar e nomear as suas emoções para construir o seu vocabulário emocional.

**Exemplo:** Quando o seu filho estiver chateado, ajude-o a nomear os seus sentimentos dizendo: "Parece que estás a sentir-te zangado porque o teu brinquedo partiu." Pode usar o quadro de emoções. Incentive-o a escrever ou desenhar sobre os seus sentimentos diariamente, anotando o que aconteceu, como se sentiu e como reagiu.

## 3. Incentivar a Empatia

Ensine as crianças a reconhecer e compreender as emoções dos outros.

**Exemplo:** Ao ler uma história ou ver um filme, pergunte ao seu filho como pensa que um personagem está a sentir-se e porquê.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **4. Criar um Ambiente de Apoio Emocional**

Fomente um ambiente onde as crianças se sintam seguras para expressar as suas emoções.

Exemplo: Incentive conversas abertas sobre sentimentos e reforce para o seu filho que está tudo bem em expressar tanto as emoções positivas como as negativas.

## **5. Ensinar Competências de Resolução de Problemas**

Oriente as crianças a encontrar soluções para desafios emocionais.

Exemplo: Se o seu filho estiver chateado devido a um conflito com um amigo, ajude-o a pensar em formas de resolver a situação, como falar com o amigo calmamente.

## **6. Usar Reforço Positivo**

Reconheça e elogie comportamentos emocionalmente inteligentes.

Exemplo: Elogie o seu filho quando ele demonstrar empatia, gerir bem as suas emoções ou resolver um conflito de forma pacífica.

## **7. Incentivar o Pensamento Reflexivo**

Ajude as crianças a refletir sobre as suas experiências e respostas emocionais.

Exemplo: No final do dia, peça ao seu filho para partilhar um momento alto e um momento baixo do seu dia e discutir como se sentiu durante esses momentos.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **9. Jogo de Papéis**

Estratégia: Use o jogo de papéis para praticar como responder a diversas situações emocionais.

Exemplo: Encene cenários em que o seu filho precise usar a sua inteligência emocional, como lidar com um agressor ou confortar um amigo que está triste.

## **10. Discutir Exemplos da Vida Real**

Use situações reais para ensinar sobre respostas emocionais e gestão das emoções.

Exemplo: Após um desacordo familiar, discuta o que aconteceu, como cada pessoa se sentiu e como poderia ser tratado de forma mais eficaz no futuro.

## **11. Seja Paciente e Consistente**

Lembre-se de que desenvolver a inteligência emocional é um processo gradual que requer paciência e consistência.

Exemplo: Aplique consistentemente estas estratégias e tenha paciência enquanto o seu filho aprende a lidar com as suas emoções.

Ao incorporar estas estratégias nas interações diárias, os pais podem nutrir eficazmente a inteligência emocional nos seus filhos. Este desenvolvimento ajudará as crianças a compreender as suas próprias emoções, a sentir empatia pelos outros e a lidar com relações interpessoais de forma mais eficaz, estabelecendo as bases para uma vida saudável e bem-sucedida.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 4. Atividade Interativa (60 minutos)

### **Jogo de Papéis de Coaching Emocional**

Objetivo: Ensinar aos pais estratégias práticas para ajudar os seus filhos a identificar, compreender e gerir as suas emoções através de exercícios de jogo de papéis.

Materiais Necessários:

- Cenários impressos envolvendo situações emocionais comuns para crianças
- Roda de emoções ou listas de emoções
- Papel e canetas
- Assentos confortáveis dispostos em pares ou pequenos grupos

### **Introdução (10 minutos)**

Facilitador: "Bem-vindos a todos! Hoje, vamos praticar uma técnica poderosa chamada 'Coaching Emocional.' Esta técnica envolve reconhecer, nomear e orientar os seus filhos através das suas emoções. É uma abordagem prática que ajuda as crianças a compreender e gerir melhor os seus sentimentos."

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **Passo 1: Explicar o Coaching Emocional (10 minutos)**

**1. Facilitador:** "O coaching emocional envolve cinco passos:

- Esteja atento às emoções do seu filho.
- Reconheça a emoção como uma oportunidade para criar proximidade e ensinar.
- Ouça com empatia e valide os sentimentos do seu filho.
- Ajude o seu filho a nomear as suas emoções.
- Estabeleça limites enquanto ajuda o seu filho a resolver problemas. Vamos detalhar estes passos com um exemplo."

**2. Exemplo de Cenário:** "O seu filho está chateado porque não foi convidado para a festa de aniversário de um colega de classe."

Passo 1: Note o estado emocional do seu filho.

Passo 2: Use este momento para se conectar e ensinar.

Passo 3: Ouça e valide: "Vejo que estás realmente chateado por não teres sido convidado."

Passo 4: Ajude a nomear: "Parece que estás a sentir-te triste e talvez um pouco excluído."

Passo 5: Estabeleça limites e ajude a resolver o problema: "Está tudo bem sentires-te triste, mas vamos pensar no que podemos fazer. Talvez possamos planear uma atividade divertida para nós ou convidar um amigo para vir a nossa casa outro dia."

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **Passo 2: Atividade de Jogo de Papéis (30 minutos)**

**1. Formar Pares:** Divida os participantes em pares. Cada par irá alternar entre os papéis de pai/mãe e filho/a.

**2. Distribuir Cenários:** Dê a cada par um cenário impresso envolvendo uma criança a vivenciar uma emoção forte (por exemplo, raiva, desilusão, medo, alegria).

### **3. Exercício de Jogo de Papéis:**

- Papel do Pai/Mãe: Pratique o coaching emocional usando os cinco passos.
- Papel do Filho: Reaja de forma realista conforme o cenário.

Permita 5-7 minutos para cada jogo de papéis e depois troquem os papéis.

### **Exemplos de Cenários:**

- O seu filho está zangado porque um irmão quebrou o seu brinquedo favorito.
- O seu filho está ansioso por causa de uma apresentação na escola que se aproxima.
- O seu filho está super feliz porque marcou um golo no futebol.

**Facilitador:** Circule para observar e fornecer orientação conforme necessário. Após cada par terminar, peça-lhes que discutam o que correu bem e o que foi desafiador.

## **5. Pausa (15 minutos)**

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 5. Exercícios Adicionais de Desenvolvimento de Competências (30 minutos):

### **1. Introdução aos Exercícios Adicionais de Desenvolvimento de Competências:**

Explique o objetivo dos exercícios de desenvolvimento de competências.

**Atividade:** Prática de Coaching Emocional:

**Objetivo:** Aprender e praticar competências de coaching emocional. Estes exercícios são projetados para ajudar a construir sobre o que aprendemos e praticamos até agora.

**Materiais:** Folhetos com o guia de coaching emocional.

**Instruções:** Introduza o conceito de coaching emocional, que envolve reconhecer as emoções de uma criança, empatizar, nomear as emoções e estabelecer limites enquanto ajuda a criança a resolver problemas. Em pequenos grupos, os pais discutem situações emocionais recentes com os seus filhos e praticam o jogo de papéis utilizando técnicas de coaching emocional. Partilhem experiências e feedback com o grupo.

#### **Discussão:**

**Objetivo:** O coaching emocional envolve orientar as crianças na compreensão e gestão das suas emoções. Esta prática ajuda os pais a ensinar os filhos a lidar com os sentimentos de uma forma saudável.

**Processo:** Os pais aprendem a reconhecer e a empatizar com as emoções dos filhos, ajudam a nomear essas emoções e orientam-nos na resolução de questões emocionais.

**Benefícios:** O coaching emocional ajuda as crianças a desenvolverem literacia emocional e resiliência. Os pais tornam-se mais aptos a lidar com situações emocionais, levando a resultados mais construtivos.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 6. Conclusão e Reflexão (15 minutos)

- Os participantes podem fornecer feedback utilizando este exemplo de ficha de Reflexão. Encoraje respostas breves e concisas para permitir que todos participem.
- Peça aos participantes que definam metas específicas, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e com prazo definido relacionadas ao que aprenderam no workshop.

**REFLECTION**  
HEAD, HEART AND HAND  
Use this worksheet to reflect on your learning.

 Head - What did I learn from this ?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

 Heart - How did this make me feel?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

 Hand - Can I use this to help others?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 7. Encerramento (5 minutos)

- Agradeça aos participantes pelo seu empenho e participação. Reitere a importância de aplicarem o que aprenderam e incentive-os a manterem-se em contacto.
- Compile uma lista de recursos, como livros, artigos, websites ou ferramentas, relacionados com o tema do workshop e partilhe-a com os participantes. Isto permitirá que explorem o assunto de forma autónoma.
- Facilite uma sessão de networking onde os participantes possam conectar-se entre si e continuar as discussões para além do workshop.
- Incentive os participantes a expressarem gratidão uns aos outros ou aos facilitadores pelas suas contribuições ao longo do workshop.

### How are you feeling today?

#### CHART FOR EMOTIONS

	M	T	W	T	F
Chiaki					
Aaron					
Hannah					
Harper					
Howard					
Jamie					

 Happy  
 Bored  
 Confused  
 Sad  
 Nervous  
 Angry  
 Surprised  
 Sick

Note: Choose your sticker based on how you feel today and put it on the table.

# WORKSHOP 2



## O PAPEL DOS PAIS NO DESENVOLVIMENTO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL (IE) E NA IMPLEMENTAÇÃO DE ATIVIDADES DE IE EM CASA

### OBJETIVOS

- Fornecer aos pais conhecimentos básicos sobre Inteligência Emocional (IE)
- Sensibilizar sobre a importância da IE para o bem-estar e crescimento dos estudantes
- Fornecer aos pais instrumentos simples para promover a IE nos seus filhos em casa



# CONTEXTO TEÓRICO

O que o professor/formador deve saber/conhecer antes de conduzir o workshop:

Conceitos básicos:

- **Tipos de inteligência-** <https://www.verywellmind.com/gardners-theory-of-multiple-intelligences-2795161>
- **O gênero e a idade contribuem para diferenças na inteligência emocional:**

Uma das áreas de foco na pesquisa sobre inteligência emocional é determinar por que existem diferenças na inteligência emocional entre indivíduos ou grupos de pessoas. A pesquisa sobre os preditores demográficos da inteligência emocional revelou uma relação significativa entre a idade, o gênero e a inteligência emocional.

As mulheres, em média, têm uma inteligência emocional mais elevada do que os homens. A inteligência emocional parece ser mais elevada em homens e mulheres com idades entre os 32 e os 44 anos. Homens com mais de 45 anos tendem a ter os níveis mais baixos de inteligência emocional.

# CONTEXTO TEÓRICO

- Mais sobre como a parentalidade afeta as crianças- <https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-for-kids/#how-does-it-affect-parenting>.
- O que é autorregulação - [https://www.youtube.com/watch?embeds\\_referring\\_euri=https%3A%2F%2Fwww.twinkl.bg%2Fteaching-wiki%2Factivities-to-teach-self-regulation&source\\_ve\\_path=MTM5MTE3LDI4NjY0LDE2NDUwMw&feature=emb\\_share&v=Ejv\\_1botGpw](https://www.youtube.com/watch?embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fwww.twinkl.bg%2Fteaching-wiki%2Factivities-to-teach-self-regulation&source_ve_path=MTM5MTE3LDI4NjY0LDE2NDUwMw&feature=emb_share&v=Ejv_1botGpw)
- [https://www.youtube.com/watch?v=j0YDE8\\_jsHk&ab\\_channel=NPR](https://www.youtube.com/watch?v=j0YDE8_jsHk&ab_channel=NPR) - perfeito para as crianças entenderem o conceito
- <https://www.rasmussen.edu/degrees/education/blog/self-regulation-skills/>
- **Empatia -**
- <https://positivepsychology.com/empathy-worksheets/>
- Recurso gratuito que pode ser usado em casa - <https://empathycirclegame.com/>
- <https://www.harpertherapy.com/blog/emotions-and-the-body>

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 1. Boas-vindas e Introdução (5 minutos)

**Como pais,** temos a responsabilidade de incentivar o nosso filho a desenvolver a sua inteligência. E isso não inclui apenas ter bom desempenho na escola e obter boas notas. De maneira nenhuma, essa é a única inteligência que importa. A verdade é que a felicidade e a realização na vida são objetivos fundamentais que todo ser humano busca. A inteligência emocional (IE) desempenha um papel crucial na realização desses objetivos. E o que é, na verdade, a inteligência emocional? Esta é a capacidade de ser inteligente em relação às emoções.

A inteligência emocional está diretamente relacionada à capacidade de manter relações significativas com outras pessoas, formar amizades duradouras e lidar com situações de conflito.

### **Quais são os planos para a sessão de hoje?**

Não teremos uma reunião longa e teórica - Em vez disso, nós:

Vamos tentar uma abordagem diferente para a aprendizagem:

- Vamos entender como as emoções das crianças funcionam
- Vamos ver diferentes perspectivas
- Vamos criar um ambiente de aprendizagem seguro
- Vamos explorar diferentes ferramentas para uso prático

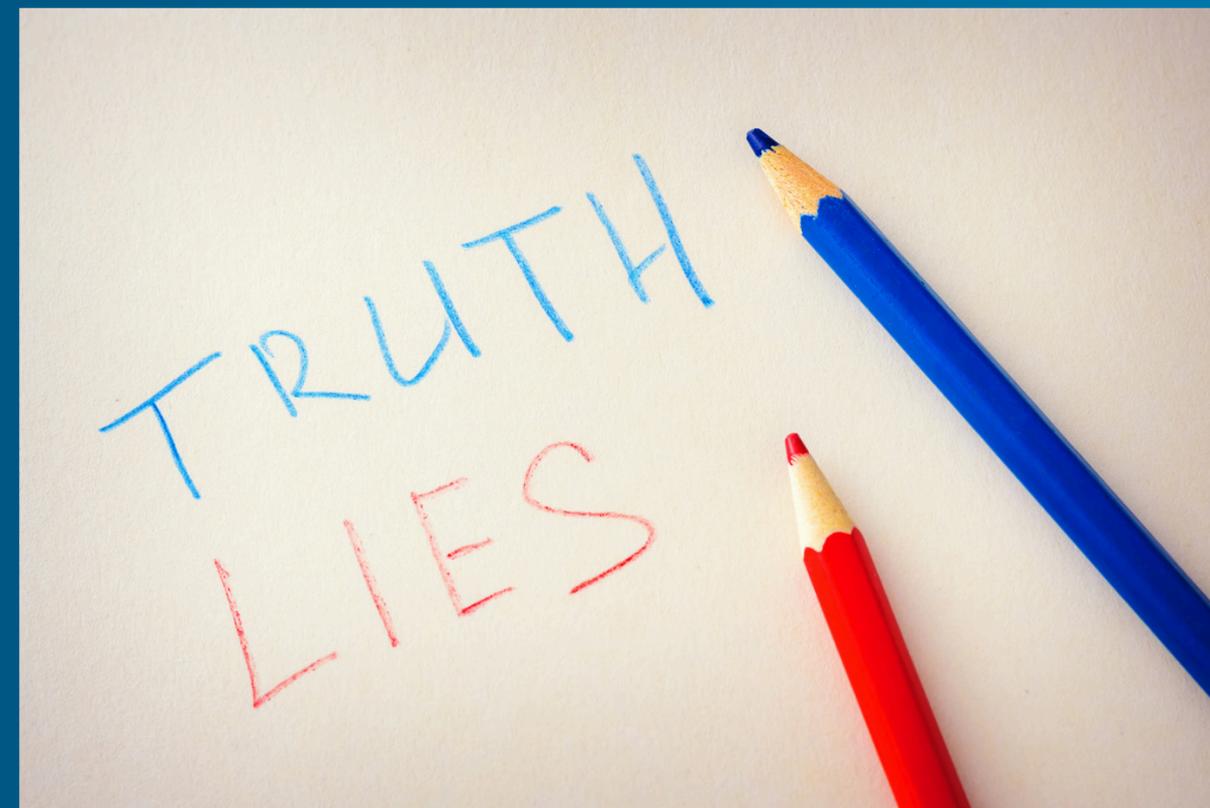
# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 2. Quebra-gelo (15 minutos)

Quebra-gelo "**Duas Verdades e uma Mentira**" (mais aplicável a grupos que já se conhecem)

O quebra-gelo "**Duas Verdades e uma Mentira**" é uma atividade rápida que ajudará a criar laços entre os participantes através de um jogo simples: adivinhar qual é a mentira entre os três factos mencionados.

Um quebra-gelo deve deixar espaço suficiente para que cada participante se expresse. É muito importante que todos possam participar na sessão. Portanto, a duração desta atividade pode variar dependendo do número de participantes.



# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **Aqui está como praticar o "Duas Verdades e uma Mentira":**

**1** Dê aos pais de 3 a 5 minutos para que cada um escreva duas verdades e uma mentira sobre si mesmos. Enfatize que eles devem manter essas anotações em segredo e não compartilhá-las com os outros participantes.

**2** Depois de se certificar de que todos escreveram as suas duas verdades e uma mentira, convide um participante aleatório a revelar as suas três afirmações.

**3** Dê aos outros pais 30 segundos para decidir qual é a mentira. Não se trata de debater as suposições de ninguém, mas de escolher rapidamente qual é a mentira.

**4** No final desses 30 segundos, todos revelam qual, na sua opinião, é a mentira entre as 3 afirmações feitas.

**5** Depois que todos tiverem falado, convide a pessoa designada para revelar qual era a mentira. As pessoas podem ficar surpresas!

**6** Repita esse ciclo até que todos os pais tenham tido a oportunidade de revelar suas 2 verdades e 1 mentira.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

Se alguém estiver com dificuldade para escolher o que partilhar, o professor/formador pode dar alguns exemplos em algumas das seguintes categorias:

- Família - irmãos/irmãs, cidade natal, país, etc.
- Talentos e habilidades - formação, esportes, música, etc.
- Geek - coleções, videogames, livros de receitas, etc.
- Hábitos - Odeio/amo algo, sou alérgico a..., etc.

**Fatos aleatórios - fobia, crenças, etc.**

**Perguntas para introduzir o tópico após a atividade quebra-gelo:**

Foi difícil identificar a mentira nas declarações?

Sabia que, na verdade, pessoas emocionalmente inteligentes são menos capazes de identificar mentirosos?

**Jogo de contagem para quebrar o gelo (aplicável para grupos que não se conhecem)**

Um dos jogos de drama mais simples, mas desafiadores. Sente-se ou fique de pé em um círculo. A ideia é que o grupo conte até vinte ou o máximo que puder, uma pessoa dizendo um número de cada vez. Qualquer um pode começar a contagem. Então, uma pessoa diferente diz o próximo número – mas se duas ou mais pessoas falarem ao mesmo tempo, a contagem deve começar novamente do início. É possível chegar a um número realmente grande, mas isso geralmente acontece quando as pessoas se conhecem e todos realmente se concentram – mas tente ficar relaxado também.

**Pontas**

- Tente fazer isso com e sem contato visual
- Tente com todos voltados para fora e fechando os olhos (difícil!)
- Tente contar de vinte a um.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 3. Contribuição teórica (20-25 minutos).

Já ouviu falar da teoria de múltiplas inteligências de Gardner? Quando ouve a palavra inteligência, o conceito de teste de QI provavelmente vem imediatamente à mente. Inteligência é frequentemente definida como nosso potencial intelectual; algo com que nascemos, algo que pode ser medido e uma capacidade que é difícil de mudar.

Entretanto, outras visões de inteligência surgiram, incluindo a sugestão de Gardner de que múltiplos tipos diferentes de inteligência podem existir. As oito inteligências de acordo com Gardner são:

- **Visual-espacial**
- **Linguístico-verbal**
- **Lógico-matemático**
- **Corpo-cinestésico**
- **Musical**
- **Interpessoal**
- **Intrapessoal**
- **Naturalista**

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

Mas, de acordo com essa teoria, onde realmente fica a IE? Essa é a capacidade de perceber, entender e influenciar emoções. É uma parte importante de todas as oito inteligências.

Sabia que escolas que implementam de forma abrangente as habilidades de vida SEL (aprendizagem social e emocional) como currículo básico vêm todos os bons marcadores subirem? Isso inclui melhorias no envolvimento na aprendizagem, maiores pontuações em testes, comportamentos responsáveis, estados emocionais saudáveis e relacionamentos de qualidade com os outros. Também em: clareza de pensamento, boa tomada de decisão, criatividade, habilidades de comunicação, empatia, autoconfiança do aluno e satisfação do professor e dos alunos. Sabia que a inteligência emocional realmente importa mais do que o QI? Ou sabia que gênero e idade contribuem para diferenças na inteligência emocional?

**Considere este cenário:** Samuel está com dificuldades com sua lição de matemática. Em vez de gritar e desistir, ele conta à mãe o quão frustrado está e pede ajuda. Ou este: o amigo de Samuel recebe uma notícia perturbadora e cancela seus planos de sair. Samuel entende por que seu amigo não tem vontade de socializar e faz outros planos.

Essas respostas podem não parecer grande coisa. Mas são sinais de um conjunto importante de habilidades - IE. Esse tipo de inteligência não é medido por testes de QI. No entanto, é crucial para nos ajudar a superar desafios e responder a situações com sucesso. Também nos ajuda a fazer conexões positivas com as pessoas ao nosso redor.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

**A inteligência emocional pode ser especialmente útil para crianças com diferenças de aprendizagem e pensamento. Ao mesmo tempo, certas diferenças de aprendizagem e pensamento tornam mais difícil para algumas crianças desenvolvê-la.**

Uma criança que consegue se acalmar quando está com raiva provavelmente se sairá bem em circunstâncias difíceis. E uma criança que consegue expressar emoções de forma saudável provavelmente manterá relacionamentos mais saudáveis do que uma criança que grita ou diz coisas maldosas quando está com raiva.

A boa notícia é que todas as crianças têm a capacidade de aprender habilidades de inteligência emocional. Elas só precisam de adultos para ensiná-las. 😊

Um estudo sobre como a parentalidade desempenha um papel no desenvolvimento da IE resume muito de forma bastante concisa:

- **As crianças aprendem sobre RE (regulação emocional) por meio da observação;**
- **As práticas e comportamentos parentais desempenham um papel fundamental – isto inclui comportamentos de modelagem, coaching e similares; e**
- **As famílias criam climas emocionais – isso abrange como (ou quando, ou mesmo se) elas expressam emoções. Esses climas emocionais podem ser propícios ou não ao desenvolvimento de ER das crianças.**

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

Com base nisso e no que sabemos sobre aprendizagem de forma mais ampla, podemos acrescentar mais algumas coisas:

- As crianças aprenderão sobre IE indiretamente e por meio de reforço – ou seja, observando os pais e irmãos;
- As crianças vão aprender através de experiências familiares – o que remete ao conceito de clima emocional; e
- Os pais podem ensinar, apoiar e apoiar o desenvolvimento da IE das crianças de maneiras ativas – essencialmente apenas uma extensão mais específica das “práticas parentais”.



# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 4. Atividade interativa (60 minutos)

### Exercício - **Agir de acordo com a emoção**

Objetivo: O objetivo desta atividade é ajudar os pais a entender que expressar/reconhecer emoções não é tão fácil quanto pensamos.

### **Materiais necessários:**

Pode imprimir os cartões com emoções, ou pode escrever emoções em pedaços de papel ou papelão e recortá-los. Nenhuma outra preparação é necessária.

\*Dica: Pode preparar mais cartões do que as pessoas esperadas para apresentar no workshop. Se alguém tiver dificuldades em agir com as emoções, será mais confortável para eles trocar o cartão por outro.

### **Introdução:**

Comece por explicar a importância de entender e expressar emoções. Na verdade, o jogo é fácil e divertido tanto para crianças quanto para pais, mas desenvolve habilidades importantes para reconhecer a linguagem corporal e que atualizam o conceito de expressar emoções como um processo natural que é necessário para ser saudável e feliz.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **Explicação da atividade**

Esta atividade é extremamente fácil e rápida. Cada pai/mãe vai tirar uma carta sem olhar para a emoção escrita/desenhada nela.

Um por um, cada pai ou mãe representará a emoção escrita no cartão.

Os outros participantes tentarão adivinhar qual emoção é essa.

Enfatize que esta é uma atividade de apoio e sem julgamentos. O objetivo é se divertir enquanto aprende, não se esforçar demais. E todos nós sabemos que nem todos são ator e queremos ter certeza de que as habilidades de atuação não sejam o foco aqui 😊.

Peça aos pais que formem um círculo ou um assento confortável onde todos possam se ver. Continue o exercício até que cada pai tenha tido a chance de expressar a sua emoção.

## **Discussão e reflexão da atividade:**

Depois que todos os pais tiverem a oportunidade de falar, facilite uma discussão em grupo:

Pergunte aos pais como eles se sentiram ao expressar as emoções.

Eles acharam fácil ou não tanto? Como eles acham que nós, adultos, podemos apoiar esse processo nos nossos filhos?

Na verdade, as crianças mais novas têm mais facilidade em reconhecer emoções do que adultos. Mas não tão boas em expressá-las.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 4. Atividade interativa (60 minutos)

### **Conclusão**

Resuma os principais aprendizagens da atividade.

Incentive os pais a praticar esta atividade (ou similar) com os seus filhos em casa para desenvolver ainda mais a consciência emocional e incentivar os seus filhos a expressar emoções.

\* É importante mencionar que se as crianças não aprenderem a expressar suas emoções ou a reconhecer as emoções das peras, mais tarde elas terão dificuldades em muitos aspectos de seu desenvolvimento pessoal e social.

### **Dicas para formadores:**

- Seja solidário e encorajador durante toda a atividade para criar um ambiente seguro e confortável.
- Use reforço positivo para reconhecer os esforços de todos os participantes.
- Esteja preparado para oferecer orientação gentil se um pai tiver dificuldade em expressar uma emoção ou se o grupo tiver dificuldade em adivinhar.

## 5. Intervalo (15-20 minutos - opcional, dependendo do grupo)

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 6. Outros exercícios de desenvolvimento de habilidades (30-35 minutos)

### Exercício: **Observação de autorregulação**

Imagine isto: É uma bela manhã de sexta-feira, está a caminho do trabalho, feliz por ter o fim de semana a chegar onde planeou surpreender os seus filhos com uma tão esperada viagem para fora da cidade com a sua família. De repente, outro carro pára à frente do seu carro e cruza o seu caminho. Você consegue parar no último momento e o acidente é evitado. Mas, a sensação maravilhosa que estava há pouco tempo agora foi substituído por uma forte onda de emoções negativas.

Neste momento, o seu cérebro tem algum trabalho a fazer. A sua primeira reação a uma emoção forte e destrutiva pode ser desejar retribuição. Mas em vez de exacerbar a situação com uma manobra arriscada sua ou buzinar, a maioria das pessoas respirará fundo e seguirá com o seu dia.

Isso é chamado de autorregulação, algo em que seu cérebro vem trabalhando desde a infância para ajudá-lo a lidar com os sentimentos fortes que surgem em circunstâncias como essas. A autorregulação é um processo que o cérebro aprende. Leva tempo para desenvolver essas habilidades, pois podemos (idealmente) crescer de crianças que explodem de raiva para pessoas que são capazes de equilibrar os seus sentimentos e ações.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

\* Dica: Este cenário inicial pode ser colocado em prática como <https://www.mentimeter.com/>. Basicamente, o formador/facilitador pode fazer a pergunta sobre as reações dessas situações. Quais são as reações/sentimentos iniciais que os participantes expressarão? Depois disso, o formador pode facilitar a discussão sobre o que as pessoas realmente fazem e continuar com o conceito de autorregulação.

## **O que é autorregulação e por que ela é uma habilidade importante?**

**Autorregulação** é o ato consciente de gerir os seus pensamentos e sentimentos, tipicamente em busca de um objetivo. Autorregulação é a maneira como lidamos com nossos sentimentos fortes para que eles não nos sobrecarreguem e nos façam agir de uma forma da qual nos arrependêríamos.

Para as crianças, a autorregulação é essencial para enfrentar todos os obstáculos que surgem ao longo do dia: um desentendimento com um amigo, responder uma pergunta errada na aula, o que acontece quando um colega passa à sua frente na fila e assim por diante. Desenvolver habilidades de autorregulação pode ajudar as crianças a lidar com as suas vidas cotidianas, levando a um melhor desempenho na escola, melhores relacionamentos com os outros e menos dificuldades comportamentais.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **Exercício: Mapeamento de Emoções**

Objetivo: Ajudar os pais a reconhecer, entender e regular suas emoções mapeando-as em uma representação visual do corpo.

Este exercício promove a consciência emocional e a autorregulação.

**Materiais necessários:** Lápis de cor, marcadores ou giz de cera, folhas impressas para todos os participantes (opcional)

## **Explicação da atividade:**

Peça aos participantes para fecharem os olhos e respirarem fundo algumas vezes. Quando estiverem de pé com os olhos fechados, pergunte: se esse sentimento que está a vivenciar agora tivesse uma cor, forma, peso, temperatura, textura, como seria?

Incentive-os a pensar nas últimas 24 horas e a relembrar as diferentes emoções que vivenciaram. Isso pode ser difícil no começo, mas se alguém estiver com dificuldades, faça perguntas de orientação.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

Depois que os participantes tenham a sua lista de emoções do dia anterior, o próximo passo é mapear essas emoções no contorno do corpo (pode usar o modelo acima, mas também pode dar aos participantes um papel em branco e pedir que desenhem). Eles podem usar cores, palavras ou desenhos para representar cada sentimento na área onde o experimentaram.

\* Dicas para os participantes:

- Vem sempre precisa saber como é ou visualizar o sentimento. Tudo o que precisa fazer é estar disposto a trabalhar com esse sentimento.
- Pergunte a si mesmo, qual cor se encaixa ou parece certa para cada sentimento? Qual tamanho, formato ou forma se encaixa? Tudo bem se for difícil fazer isso no começo.

## **Discussão e reflexão da atividade:**

Como identificou as emoções que sentiu nas últimas 24 horas? Foi difícil? Sabe porquê?

Está a gastar tempo suficiente a observar como foi o seu dia? A maioria das pessoas não. Estamos sempre muito ocupados com outros funcionários para fazer e não conseguimos encontrar tempo para nós mesmos. Para conseguir regular as emoções, primeiro temos que começar a observá-las e reconhecê-las. Ao perceber os primeiros sinais de emoções fortes, podemos prever ou até mesmo evitar que certas situações se agravem. O mesmo acontece com as crianças, mas elas ainda precisam de algum tempo para praticar essa autorregulação.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **Conclusão:**

Existem muitas técnicas que podem ser usadas para praticar a autorregulação em casa com crianças. A maioria delas não precisa de um ambiente especial, exceto lugares tranquilos e seguros, sem distrações e/ou adultos para orientá-las. Diários de observação/diários de emoção, exercícios com seguir comandos de um líder, arte/desenho de emoções, exercícios de movimento que seguem padrões. Existem muitas possibilidades.

## **Dicas para os pais:**

Se tem tempo limitado, aqui estão algumas propostas que podem ajudá-lo a incluir esses exercícios na rotina diária:

- recreio interno
- antes do dia escolar começar
- sempre que a criança estiver ficando inquieta – aumente a atividade física e incentive o controlo dos impulsos
- fins de semana quando toda a família está reunida

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 7. Encerramento e reflexão (15 minutos)

**Exercício: Ajuste-se Foco SEL: “Ajuste-se”** desenvolve habilidades de Tomada de Decisão Responsável (Reflexão, Avaliação) à medida que os participantes são solicitados a identificar como o envolvimento teve impacto na sua vida. Isso abre o grupo para desenvolver habilidades de inteligência social e emocional, bem como consciência social, à medida que é notado o quão diversas são as conclusões individuais da mesma experiência.

Materiais necessários para esta atividade: baralho de cartas.

**Passos: Distribua aleatoriamente uma carta de baralho para cada participante. Cada naipe descreve uma categoria de respostas:**

Ø Hearts (♥): Algo do coração. Como se sentiu? O que significou para si?

Ø Clubes (♣): Coisas que cresceram — novas ideias, novos pensamentos, um novo ponto de vista.

Ø Diamantes (♦): Gemas que duram para sempre. Quais são algumas das gemas de sabedoria colhidas de pessoas ou conteúdo?

Ø Espadas (♠): Usado para “cavar” o jardim. Gerar conversa sobre plantar novas ideias ou coisas que os participantes desenterraram durante o workshop.

Dê um minuto de silêncio para cada participante anotar (ou pensar sobre) a sua resposta.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

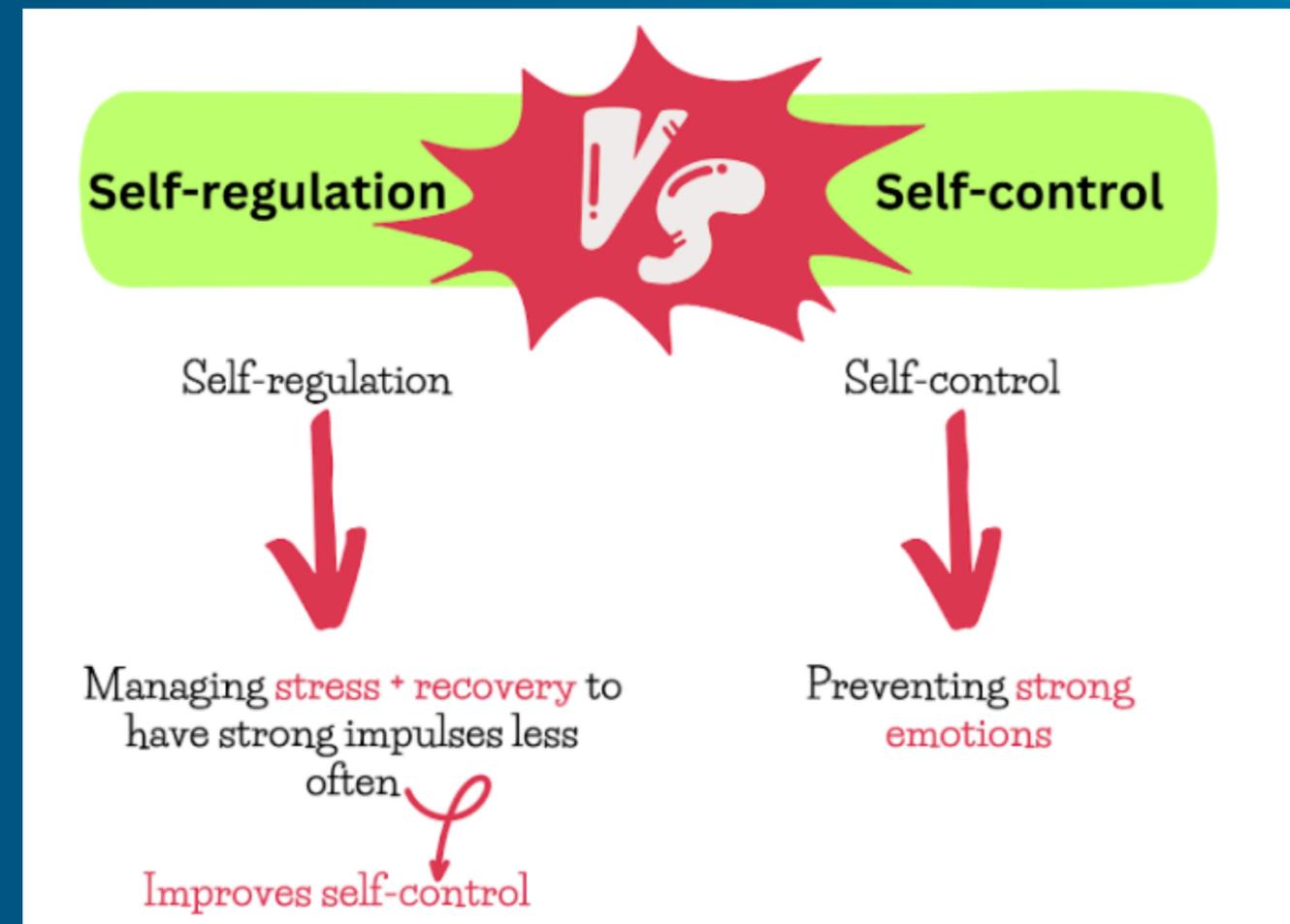
## 8. Encerramento (5 minutos)

Agradeça aos pais pela participação ativa, expressando a sua apreciação pelo comprometimento deles com o bem-estar emocional dos filhos. Lembre-os de que mesmo pequenos esforços **PODEM** fazer uma diferença significativa. Os pais são os primeiros professores dos filhos, e o clima emocional que eles criam em casa tem um impacto profundo no desenvolvimento da criança.

Informe que eles podem enviar um e-mail de acompanhamento com uma lista de recursos e quaisquer recursos do workshop, se quiserem.

Dicas adicionais:

- Durante todo o workshop, seja entusiástico, solidário e aberto a perguntas.
- Incentive um senso de comunidade e aprendizagem partilhado entre os pais.
- Adapte o ritmo e o conteúdo com base no envolvimento e no feedback do grupo.



# WORKSHOP 3

## HABILIDADES DE COMUNICAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL

### OBJETIVO

- Apresentar e discutir com os pais estratégias de comunicação parental eficaz, que ajudem os pais a estabelecer um relacionamento afetivo e caloroso com os seus filhos.
- Desenvolver habilidades de comunicação dos pais para o desenvolvimento emocional da criança, como escuta ativa e “mensagens do tipo I”.

### 5 TOOLS TO SUCCESSFUL POSITIVE PARENTING

1

**Responding**  
to your child in an appropriate manner.



2

**Preventing**  
risky behavior or problems before they arise.



3

**Monitoring**  
your child's contact with his or her surrounding world.



4

**Mentoring**  
your child to support and encourage desired behaviors.



5

**Modeling**  
your own behavior to provide a consistent, positive example for your child.



# CONTEÚDO TEÓRICO

Os pais, sem dúvida, têm a maior importância para o desenvolvimento da criança, portanto, os métodos adequados de criação e comunicação com a criança são pré-requisitos para o funcionamento psicossocial bem-sucedido e saudável da criança. A criação respeitosa e focada nas necessidades da criança é a melhor prevenção de possíveis dificuldades comportamentais e emocionais. A criação eficaz dos filhos é baseada na psicologia positiva. Essa abordagem à criação dos filhos se concentra em nutrir o bom comportamento em vez de punir o mau comportamento. Ela reforça a ideia de que não existem crianças "boas" ou "más", apenas crianças diferentes com necessidades diferentes.

É muito importante que os pais aprendam sobre as necessidades e peculiaridades da criança de uma determinada faixa etária (o que uma criança de uma determinada idade deve saber, entender, ser capaz de fazer). Sabendo disso, é mais fácil entender o comportamento da criança, as emoções e adaptar o comportamento dos pais às necessidades crescentes e mutáveis da criança. Tudo isso é necessário para o desenvolvimento tranquilo da criança, para tornar os desafios da criação dos filhos mais fáceis (então é até possível prever como a criança se comportará, reagirá em certas situações e escolher as medidas apropriadas para influenciar o comportamento da criança a tempo).

Também é muito importante saber que a personalidade da criança é formada num relacionamento próximo com os pais. Entendendo e conhecendo as necessidades da criança, os próprios pais ficarão menos ansiosos, mais autoconfiantes e escolherão a maneira adequada de apoiar a criança em crescimento. Ao fazer isso, os pais ajudarão as crianças a desenvolver resiliência e a capacidade de lidar com a frustração – ferramentas que permitirão que elas prosperem quando deixarem a casa dos pais.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 1. Boas-vindas e Introdução (5 minutos)

Comece por dar as boas-vindas calorosas aos participantes. Descreva os objetivos do workshop, enfatizando a importância do papel da comunicação dos pais para o desenvolvimento emocional da criança.

## 2. Quebra-gelo (15 minutos)

### **“Nome e características pessoais”**

#### **Objetivo do método:**

Usando esse método, os pais aprendem os nomes e as características uns dos outros.

#### **Descrição do método:**

Cada membro do grupo recebe um pedaço de papel, no qual ele deve escrever seu nome verticalmente. Cada letra precisa escrever uma característica pessoal começando com aquela letra. Cada pessoa tem a sua folha para mostrar ao grupo e dizer nome e características.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 3. Contribuição teórica (15 minutos)

Forneça uma visão geral das estratégias de comunicação parental eficaz, que ajudam os pais a estabelecer um relacionamento caloroso e afetuoso com seus filhos. Prestar atenção às habilidades de comunicação dos pais para o desenvolvimento emocional da criança, como escuta ativa e "mensagem do tipo EU". Incorpore elementos multimídia, como vídeos ou slides, para aumentar o envolvimento.

“Comunicação significa falar com o seu filho, não para ele.” (Dreikurs, Soltz, 2007)

- A comunicação positiva bidirecional é a base da autoestima do seu filho.
- As palavras são uma ferramenta poderosa que nos permite transmitir os nossos sentimentos mais profundos a uma criança. Uma criança que ouve palavras positivas de seus pais desenvolve autoestima positiva.
- Para nos comunicarmos efetivamente, precisamos aprender a expressar nossos pensamentos de forma clara e aberta, ensinando o mesmo aos nossos filhos.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **Falando por uma criança**

- Significa uma indicação de como gostaríamos que a criança se comportasse.
- Ao fazer isso, pretendemos fazer com que a criança pense da mesma forma que nós e queira as mesmas coisas.

Nós tentamos o nosso melhor para moldar o caráter, a maneira de pensar e a personalidade do nosso filho como se fosse um pedaço de barro.

## **Conversando com uma criança**

- Isso significa que aceitamos o que a criança diz, sem julgamentos morais. Percebemos que não há coisas boas nem ruins, há apenas uma avaliação de uma pessoa em particular, algo é "bom" ou "mau" apenas para essa pessoa.
- Ao aceitar livremente as ideias da criança, discutindo-as em conjunto e examinando as possíveis consequências, ensinamos a criança a resolver problemas de forma independente.
- Para ajudar a criança a analisar o seu próprio comportamento, podemos fazer perguntas abertas: “o que acontece se fizeres isso?”; “Como te sentirás depois disso?”, “Como os outros se sentirão?”

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **Exemplo**

Situação:

Christopher, um menino de seis anos, frequentemente maltrata a sua irmã mais nova, Onuta.

## **Falando por uma criança:**

Sua mãe culpa-o constantemente: "Não podes odiar a tua irmãzinha, tens que amá-la, és o seu irmão dela."

## **Conversando com uma criança:**

Pergunto-me porque um irmão deveria odiar a sua irmã? O que podes dizer?

- Porque ela impede-me de jogar.
- E quais são os outros sentimentos que sentes pela sua irmã?

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## Regras para comunicação positiva

- Esteja atento aos sentimentos da criança.
- Controle o tom de voz ao falar com a criança.
- Respeite o direito da criança de expressar sua opinião, independentemente de sua idade.
- Converse com a criança sobre os seus problemas sem ressentimentos, críticas, acusações e ameaças.
- Ouça a criança para mostrar que a opinião dela é importante para si.
- Use o incentivo para incentivar o seu comportamento positivo.
- Agradeça à criança pela ajuda.
- Mostre à criança que acredita nas suas habilidades.
- Deixe a criança fazer o que ela faz de melhor para aumentar a sua autoconfiança.
- Elogie-o pelos seus esforços, não apenas pelo bom resultado.
- Evite corrigir constantemente a criança e não tire a sua coragem.
- Avalie o comportamento da criança, não o dela mesma.
- Diga sempre à criança que você a ama profundamente.
- Formule frases positivas.

Elogie a criança por ser aberta consigo e demonstrar confiança ao dizer a verdade.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## O impacto da comunicação positiva no bem-estar de uma criança

A criança:

- aprende a superar a tensão
- sente-se confiante
- tem alta autoestima
- assume a responsabilidade por suas ações
- aprende a ser independente.

As principais habilidades de comunicação dos pais para o desenvolvimento emocional da criança são a escuta ativa e as “mensagens do I”.

### Escuta ativa

- Ouvir ativamente a criança significa expressar em palavras como entende os sentimentos da criança (Gippenreiter, 2008).
- Na maioria das vezes, os problemas de uma criança estão relacionados a sentimentos negativos, então o objetivo da escuta ativa é ajudar a criança a entender seus sentimentos e mostrar que aceita esses sentimentos.
- Respostas à escuta ativa mostram à criança que os pais entendem e permitem que ela se sinta assim. Tal compreensão parental não apenas acalma a criança e a ajuda a entender as emoções que está vivenciando, mas também causa uma impressão muito grande (Gippenreiter, 2008).

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## Situação 1

A menina, ao voltar da escola de arte, larga os seus desenhos e diz: "Não vou mais para lá!" ▪ A resposta de sempre. A mãe, ouvindo a declaração da filha, grita com voz irritada: "Nem penses, já pagamos os dois meses que faltam", ou "Como vais?" De que está falar? "E assim por diante.

- Escuta ativa. "Ouvi dizer que estás chateado e não queres mais ir para a escola de arte."

## Situação 2

Um menino bravo corre para dentro de casa e diz: "O meu irmão partiu o meu trator!" ▪ A resposta de sempre. Não te preocupes, nada de terrível aconteceu, tens muitos brinquedos com os quais podes brincar agora, "ou" Eu disse para não irritares o teu irmão, "ou" Convida aquele mauzão aqui, eu vou atacá-lo em breve ".

- Escuta ativa. "Vejo que estás muito magoado e chateado com o teu irmão."

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **Ao ouvir ativamente**

- Concentre-se na conversa com a criança.
- Ao falar, olhe para a criança e faça contacto visual direto.
- Se você perceber que a criança está de mau humor, não pergunte, apenas transmita os seus sentimentos.
- Faça uma pausa. Após cada uma das suas declarações, faça uma pausa e permita que a criança pense e responda.
- Demonstre interesse no que a criança está dizendo.
- Resista à tentação de corrigir os erros gramaticais da criança ou completar suas frases, concentrando-se melhor no que ela quer dizer.

T. Gordon (2009) destaca as barreiras da escuta ativa:

- Ordenar/Comandar
- Advertir/Ameaçar
- Pregar/Moralizar
- Aconselhar/Dar Soluções
- Dar Sermões/Dar Argumentos Lógicos
- Culpar/Criticar
- Elogiar/Concordar
- Chamar nomes/Ridicularizar
- Interpretar/Analisar
- Consolar/Tranquilizar
- Questionar/Interrogar
- Fazer Humor/Retrair

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## “mensagem EU” e “mensagem TU”

- Quando usamos as palavras eu, MIM, para MIM nas nossas declarações, isso é chamado de "mensagem EU".
- Os psicólogos usam as declarações em que usamos as palavras TU, SEU, para TU para chamar de "mensagem TU".
- Para dizer à criança o que não gostamos sem causar-lhe insatisfação, resistência ou conflito, precisamos aprender a mudar a "mensagem TU" para "mensagem EU".

## Aplicando a declaração "eu"

- É importante que as crianças entendam como o comportamento delas afeta-o.
  - A aplicação correta da declaração "EU" identifica:
    - Comportamento
    - O seu bem-estar
    - Impacto específico na sua vida
- Quando usamos corretamente o "eu", não culpamos.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## Exemplo

Situação: O seu filho não volta para casa no horário combinado e começa ficar preocupado.

"mensagem TU". Porque TU estás a agir assim? TU deixas-me ansioso, o TEU comportamento é muito irresponsável, e está a deixar-me louco!

"mensagem EU". Fico muito perturbado quando não te levo para casa no horário combinado. Isso assusta-ME e EU penso em todo tipo de coisas más que podem passar. Eu ficaria muito grato se me ligasses.

## 4. Discussão em grupo (10 minutos)

Incentive discussões em pequenos grupos onde os pais podem partilhar experiências e insights relacionados às regras para comunicação positiva e significado da escuta ativa. Facilite conversas sobre barreiras da escuta ativa e principais habilidades.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 5. Atividade interativa (15-20 minutos)

### **Atividade: “Prática de habilidades de escuta ativa”**

Oriente os participantes por meio de exercícios focados no desenvolvimento de habilidades de escuta ativa. Forneça folhas para auxiliar nos exercícios práticos.

Divida os participantes em duplas e convide-os a encenar as habilidades.

Um exemplo de escuta ativa: Uma mãe foi buscar a filha ao jardim de infância e a encontrou a chorar e disse: "Vejo que algo aconteceu e estás chateada." A menina parou de chorar e disse: "O Peter desenhou no meu livro." Mãe: "E ficaste chateada com ele?" Filha: "Comecei a gritar com ele e ele começou a me puxar para trás da caixa registradora." Mãe: "Estás a sentir dor?" Filha: "Doeu, e à mãe não estava lá." Mãe: "Querias que eu estivesse lá para simpatizar contigo?" Filha: "Gostaria que tivesses vindo buscar-me mais cedo para que pudéssemos finalmente visitar a avó."

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **Tarefa prática de escuta ativa**

1.A situação: A criança de sete anos tem muito medo do escuro, fica muito animada quando tem que fazer coisas novas, perde o controlo sobre cada mudança.

### **A resposta de sempre.**

## **Escuta ativa.**

1.A situação: A criança de nove anos é muito tímida e frequentemente retraída.

### **A resposta de sempre.**

## **Escuta ativa.**

1.A situação: A criança está muito chateada por causa da nota insatisfatória que recebeu.

### **A resposta de sempre.**

## 6. Pausa (10 minutos).

Discussões informais, promovendo um ambiente descontraído para networking entre os pais.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 7. Outros exercícios de desenvolvimento de habilidades (15-20 minutos)

### **Atividade: Prática “mensagem EU”**

Oriente os participantes por meio de exercícios focados no desenvolvimento de habilidades de "mensagem EU".  
Forneça folhas para auxiliar nos exercícios práticos.

Divida os participantes em duplas e convide-os a encenar as habilidades.

Tarefa prática "Mensagens EU" "Mensagens TU"

- 1.A situação: Quando volta da loja com a sua filha de seis anos, encontra doces nos bolsos da menina que não comprou para ela.

"Mensagens TU" "Mensagens EU"

- 1.A situação: Uma criança de nove anos pega no seu cachecol e deixa-o na casa de uma amiga.

"Mensagens TU" "Mensagens EU"

- 1.A situação: A menina de 8 anos, que mente o tempo todo, diz que limpou o quarto, mas você sabe que isso não é verdade.

"Mensagens TU" "Mensagens EU"

- 1.A situação. A criança responde e comunica de forma rude consigo.

"Mensagens TU" "Mensagens EU"

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 8. Encerramento e reflexão (15 minutos)

Organize o feedback do workshop. Motive os participantes a refletir e a partilhar insights sobre como eles podem implementar conhecimento teórico e habilidades práticas no desenvolvimento das competências emocionais dos seus filhos.

## 9. Conclusão (5 minutos)

Agradeça aos participantes pela participação ativa.

Observe novamente que os pais, sem dúvida, têm a maior importância no desenvolvimento de uma criança; portanto, métodos apropriados de criação e comunicação com a criança são um pré-requisito para o funcionamento psicossocial bem-sucedido e saudável da criança.

Ao desenvolver a inteligência emocional das crianças, os pais ajudarão as crianças a desenvolver resiliência e a capacidade de lidar com decepções.

# WORKSHOP 4

## CULTIVAR A ATENÇÃO PLENA E A CONSCIÊNCIA EMOCIONAL

### OBJETIVOS

- Para melhorar a compreensão e a prática da atenção plena e da consciência emocional dos participantes.
- Equipar os pais com ferramentas e técnicas práticas para incorporar atenção plena e consciência emocional na vida diária.
- Promover um ambiente comunitário de apoio por meio de experiências partilhadas e práticas conscientes.



# CONTEÚDO TEÓRICO

O que deve saber como professor antes de conduzir o workshop:

**Atenção plena** Atenção plena significa estar presente e totalmente envolvido no momento sem julgamento. Ajuda a reduzir o stress, melhorar o foco e aumentar a regulação emocional. As técnicas incluem respiração consciente, varreduras corporais e caminhada consciente.

**Consciência Emocional** Consciência emocional é reconhecer e entender suas próprias emoções e as dos outros. Ela melhora a comunicação, a tomada de decisões e a empatia. As técnicas incluem diário de emoções, rotulagem de emoções e escuta reflexiva.

## **Principais benefícios**

- Atenção plena: reduz o stress, melhora o foco e aumenta o bem-estar.
- Consciência emocional: melhora a comunicação, a empatia e a gestão do stress.

## **Técnicas Úteis**

- Atenção plena: respiração consciente, varreduras corporais, caminhada consciente.
- Consciência emocional: registo de emoções, rotulagem, escuta reflexiva.

## **Recursos:**

- [Mind.org.uk](http://Mind.org.uk) - Atenção Plena
- [NHS](http://NHS.uk) - Atenção Plena
- Inteligência Emocional por Daniel Goleman

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 1. Boas-vindas e Introdução (5 minutos)

Incentive todos a participar ativamente, fazer perguntas e partilhar as suas experiências. Vamos fazer desta uma sessão envolvente e colaborativa.

### **Objetivos:**

- **Para os pais:** Para aumentar a sua compreensão sobre atenção plena e consciência emocional, e equipá-los com ferramentas práticas para incorporá-las na sua vida diária e na dos seus filhos.
- **Para pais e filhos:** Promover um ambiente de apoio emocional e praticar a atenção plena juntos, fortalecendo a regulação emocional e as habilidades de comunicação dentro da família.

## 2. Quebra-gelo (15 minutos)

Para nos ajudar a nos conhecer e começar a construir uma comunidade consciente, faremos uma atividade de **Partilha em Par Consciente**.

Os participantes encontram um parceiro e sentam-se juntos. Se houver um número ímpar de participantes, o facilitador junta-se a um dos pares.

Em pares, os participantes revezam-se respondendo às seguintes perguntas:

- Qual é o seu nome e algo interessante sobre si?
- O que o trouxe a este workshop sobre atenção plena e consciência emocional?
- Partilhe algo que espera ganhar com a sessão de hoje.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

Enquanto um participante fala, o outro pratica a escuta atenta, dando total atenção, sem interromper ou pensar na resposta.

Cada participante terá cerca de 3 minutos para partilhar. O facilitador indicará quando for a hora de trocar.

O facilitador caminhará pelo local para observar e ajudar, se necessário.

- Após a atividade, os participantes serão agradecidos por partilhar. O facilitador enfatizará a importância de manter a atenção plena e a abertura durante o restante do workshop.

- Se o grupo incluir pais e filhos, modifique o **Partilha em Par Consciente** da seguinte forma:

Para pais e filhos: Forme pares de pais com os seus filhos para o exercício, ou pais com outros pais e filhos com outros filhos. Adapte as perguntas para que sejam mais adequadas para as crianças (por exemplo, "Qual é a sua maneira favorita de relaxar?").

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 3. Contribuição teórica (10 minutos)

### **1. Definição de Atenção Plena:**

Atenção Plena ou Mindfulness é a prática de estar totalmente presente no momento, ciente de onde estamos e do que estamos a fazer sem ser excessivamente reativo ou sobrecarregado pelo que está a acontecer ao nosso redor. Envolve prestar atenção de propósito, no momento presente e sem julgamento. Esse estado de consciência permite que os indivíduos se envolvam com os seus pensamentos, sentimentos e ambiente de forma equilibrada e clara.

### **2. Definição de Consciência Emocional:**

A consciência emocional é a capacidade de reconhecer e entender as próprias emoções e as emoções dos outros. Inclui a capacidade de identificar e expressar os sentimentos de forma apropriada e empática. A consciência emocional ajuda os indivíduos a gerir as suas respostas emocionais e navegar nas interações sociais de forma eficaz

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 3. Benefícios da Atenção Plena:

Pesquisas indicam que a atenção plena pode beneficiar significativamente a saúde mental e física. Alguns dos principais benefícios incluem:

- Stress reduzido: práticas de atenção plena ajudam a controlar o stress promovendo relaxamento e reduzindo os sintomas fisiológicos do stress.
- Foco e concentração aprimorados: a prática regular de atenção plena melhora a atenção e o desempenho cognitivo.
- Regulação emocional aprimorada: a atenção plena ajuda os indivíduos a entender e gerir melhor as suas emoções, levando a uma maior estabilidade emocional.
- Bem-estar geral: a atenção plena contribui para uma maior sensação de bem-estar ao promover uma perspectiva positiva e aumentar a resiliência.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 4. Benefícios da Consciência Emocional:

Entender e estar ciente das emoções proporcionam diversas vantagens:

- Comunicação aprimorada: reconhecer e articular emoções pode melhorar a comunicação e os relacionamentos interpessoais.
- Melhor tomada de decisão: Estar ciente das influências emocionais pode levar a uma tomada de decisão mais racional e equilibrada.
- Empatia aprimorada: compreender as próprias emoções ajuda a ter empatia com os outros, promovendo compaixão e conexão social.
- Gestão do stress: reconhecer gatilhos e respostas emocionais pode ajudar a controlar o stress e prevenir sobrecarga emocional.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **5. Técnicas de atenção plena:**

Existem várias técnicas para praticar a atenção plena, cada uma a ajudar os indivíduos a cultivar a consciência e a presença:

- **Respiração consciente:** focar na respiração enquanto ela flui para dentro e para fora, ajudando a ancorar a atenção no momento presente.
- **Varredura Corporal:** Prestar atenção às diferentes partes do corpo e quaisquer sensações presentes, promovendo relaxamento e consciência corporal.
- **Caminhada consciente:** Trazer consciência à experiência de caminhar, percebendo o movimento do corpo e o contato com o solo.
- **Alimentação consciente:** comer devagar e saborear cada mordida, observando os sabores, texturas e sensações associadas à alimentação.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 6. Técnicas de Consciência Emocional:

Técnicas para aumentar a consciência emocional incluem:

- Diário de emoções: anote sentimentos e as situações que os desencadeiam para identificar padrões e entender respostas emocionais.
- Rotulagem consciente das emoções: praticar a identificação e a rotulagem das emoções à medida que elas surgem, o que ajuda a reconhecê-las e entendê-las melhor.
- Consciência corporal: perceber sensações físicas que acompanham emoções, como tensão ou calor, para obter insights sobre estados emocionais.

**Escuta reflexiva:** envolver-se em conversas cujo foco está em realmente em compreender e refletir as emoções expressas pelos outros.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 7. Diferença entre atenção plena e consciência emocional:

Embora a atenção plena e a consciência emocional estejam interligadas, são conceitos distintos:

### **Atenção plena:**

- Concentra-se no momento presente, promovendo uma consciência sem julgamentos de pensamentos, sentimentos e arredores.
- As técnicas incluem respiração consciente, varreduras corporais e caminhada consciente.
- Tem como objetivo cultivar um estado geral de consciência e presença.

### **Consciência emocional:**

- Envolve reconhecer, compreender e gerir as próprias emoções e as emoções dos outros.
- As técnicas incluem registo de emoções, rotulagem consciente de emoções e escuta reflexiva.
- Tem como objetivo aumentar a inteligência emocional e melhorar a regulação emocional.

### **Ligações:**

<https://www.mind.org.uk/information-support/drugs-and-treatments/mindfulness/about-mindfulness/>

<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness/>

<https://www.mind.org.uk/information-support/drugs-and-treatments/mindfulness/mindfulness-exercises-tips/>

<https://www.ukcoaching.org/resources/topics/guides/subscription/the-importance-of-emotional-awareness>

Inteligência emocional - Daniel Goleman

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 4. Atividade interativa (50 minutos)

### **Introdução à atividade (5 minutos):**

Explique o propósito da atividade de dramatização.

O objetivo desta atividade é praticar a aplicação de mindfulness e consciência emocional em cenários da vida real. Ao fazer isso, podemos aprender a lidar com várias situações de forma mais eficaz e com maior inteligência emocional.

### **Formação de Pequenos Grupos (5 minutos):**

- Divida os participantes em pequenos grupos de 3 a 4 pessoas.
- Cada grupo receberá um cenário para encenar.
- Distribuição e explicação do cenário (5 minutos):

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **Distribuição e explicação do cenário (5 minutos):**

Forneça a cada grupo um cenário diferente que envolva um desafio diário comum. Exemplos incluem:

- **Cenário 1: Uma situação de stress no trabalho em que o prazo está a aproximar-se e os membros da equipa estão a sentir-se sobrecarregados.**

O prazo para um grande projeto está a apenas dois dias de distância. Os membros da equipa estão a trabalhar a longas horas, e a pressão está a aumentar. John, o líder da equipa, percebe que os seus colegas estão a ficar cada vez mais stressados e irritados. Durante uma reunião da equipa, Sarah expressa frustração sobre a carga de trabalho, enquanto Mike está visivelmente ansioso sobre cumprir o prazo. As tensões estão altas, e a comunicação está a começar a falhar.

## **Instruções para dramatização:**

1. John (Líder da equipa): Use a respiração consciente para manter a calma. Fale com a equipa com empatia, reconhecendo o stress e propondo uma pequena pausa para reagrupar.
2. Sarah (Membro da equipa): Expresse os seus sentimentos abertamente, mas calmamente. Pratique escuta consciente quando os outros falam.
3. Mike (membro da equipa): Partilhe as suas preocupações e sugira uma abordagem colaborativa para distribuir tarefas de forma mais eficaz.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **Resultado:**

John reconhece o stress que todos estão a sentir e sugere reservar alguns momentos para praticar um exercício de atenção plena em grupo, como uma breve meditação guiada. Após a meditação, John convida cada membro da equipa a partilhar uma coisa que está a causar stress e uma coisa que eles acreditam que pode ajudar a aliviá-lo. Sarah menciona a carga de trabalho esmagadora, e Mike sugere dividir as tarefas em partes menores e mais geríveis. A equipa então faz um brainstorming de maneiras de apoiar uns aos outros, como formar pares para tarefas complexas e definir mini-prazos para monitorar o progresso. Esse esforço colaborativo não apenas ajuda na reatribuição de tarefas, mas também fortalece a coesão e o moral da equipa. Eles concluem a sessão com uma sensação de apoio mútuo e um plano claro e revisado para cumprir o prazo com eficiência.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

- **Cenário 2: Um conflito entre amigos onde mal-entendidos causaram tensão.**

## **História:**

Emma e Jake são amigos há anos, mas recentemente, eles tiveram um mal-entendido que causou tensão. Emma sente que Jake a tem ignorado, enquanto Jake sente que Emma tem sido excessivamente crítica. Eles não falaram sobre os seus sentimentos, e o ressentimento está a crescer. Eles decidem encontrar-se num café para discutir os seus problemas.

## **Instruções para dramatização:**

Emma: Pratique a rotulagem consciente das emoções. partilhe os seus sentimentos sem culpar. Use declarações "eu" (por exemplo, "Eu sinto-me ignorada quando...").

Jake: Ouça atentamente as preocupações de Emma. Reflita sobre o que ouve para mostrar compreensão. Então, partilhe a sua perspectiva usando declarações "eu".

## **Resultado:**

Emma e Jake têm uma conversa honesta e aberta. Eles percebem que as suas percepções foram influenciadas pelo seu próprio stress e emoções. Ao ouvir atentamente e se expressar claramente, eles resolvem o mal-entendido e fortalecem a sua amizade.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

**Cenário 3: Um desentendimento familiar onde opiniões divergentes levam a uma discussão acalorada.**

**História:**

Durante um jantar em família, uma discussão sobre planos de férias transforma-se numa discussão acalorada. Mark quer tirar férias na praia, enquanto Lisa prefere um retiro nas montanhas. O filho adolescente deles, Alex, sente-se preso no meio e fica chateado. As vozes elevam-se, e o desacordo aumenta rapidamente.

**Instruções para dramatização:**

Mark: Use a respiração consciente para acalmar-se antes de falar. Reconheça a perspectiva de Lisa e expresse a sua com calma.

Lisa: Pratique a consciência corporal para reconhecer a sua resposta física ao stress. Use essa consciência para permanecer aterrado e comunicar as suas preferências calmamente.

Alex: Partilhe os seus sentimentos sobre o desacordo e sugira encontrar um meio-termo que deixe todos felizes.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **Resultado:**

A família decide abordar o desacordo usando uma técnica estruturada de resolução de problemas. Mark sugere que cada um liste os prós e contras das suas férias preferidas. Lisa começa por fazer uma lista dos benefícios de um retiro na montanha, como paz, natureza e caminhadas. Mark lista os benefícios de férias na praia, incluindo relaxamento, atividades aquáticas e sol. Alex propõe uma votação familiar em que cada membro pontua as opções com base nas suas preferências pessoais e nos benefícios discutidos. Eles somam as pontuações e percebem que ambas as opções têm pontos fortes. Para garantir que todos se sintam ouvidos, eles concordam em alternar os tipos de férias a cada ano. Esse método de tomada de decisão estruturada ajuda a família a considerar todas as perspectivas e chegar a um acordo justo, transformando uma discussão acalorada em uma discussão familiar construtiva.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

Cada grupo atribuirá papéis (por exemplo, personagem principal, outros participantes) e discutirá como incorporar atenção plena e consciência emocional nas suas respostas.

## **Interpretação de papéis (30 minutos):**

Os grupos irão encenar os seus cenários, concentrando-se em:

- Usar técnicas de atenção plena, como a respiração consciente, para permanecer calmo e presente.
- Aplicar a consciência emocional reconhecendo e articulando emoções de forma clara e empática.
- Demonstrar habilidades eficazes de comunicação e resolução de conflitos.

## **Discussão em grupo e feedback (5 minutos):**

Após a dramatização, cada grupo discutirá como se sentiu durante o exercício e o que aprendeu.

Incentive os participantes a partilhar as suas experiências e percepções com o grupo maior.

Função do facilitador:

- Observe os grupos durante a dramatização, fornecendo orientação e apoio conforme necessário.
- Após a atividade, facilite uma discussão para destacar os principais pontos e reforçar a aplicação da atenção plena e da consciência emocional na vida diária.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **Cenário 4: Um desentendimento entre pais e filhos sobre o tempo de tela.**

- História: Sarah, uma mãe, quer que o seu filho de 10 anos, Max, reduza o tempo de tela e passe mais tempo ao ar livre. Max sente-se frustrado porque gosta dos seus jogos e não quer parar.
- Instruções para dramatização:
  - Sarah (Mãe): Use a respiração consciente antes de falar com Max. Pratique a consciência emocional reconhecendo os sentimentos de Max e expressando os seus com calma.
  - Max (Criança): Pratique a escuta consciente às preocupações de Sarah. Partilhe os seus sentimentos sobre porque o tempo de tela é importante para si e sugira um meio-termo.
  -

## **Cenário 5: Uma criança se sente-se sobrecarregada com o trabalho escolar.**

- História: Emma, uma menina de 12 anos, sente-se sobrecarregada pela quantidade de trabalhos de casa que recebeu e está a ficar stressada. Os seus pais notam que ela está a ficar mais ansiosa e irritada.
- Instruções para a dramatização:
  - Emma (Criança): Use a respiração consciente para ficar calma. Pratique rotular as suas emoções e partilhá-las com os seus pais.
  - Pais: Pratiquem a escuta reflexiva reconhecendo o stress de Emma e oferecendo apoio. Trabalhem juntos para elaborar um plano para gerir o stress do trabalho escolar.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 5. Pausa (15 minutos)

15 minutos de intervalo

## 6. Outros exercícios de desenvolvimento de habilidades (37 minutos)

### **Objetivo:**

Para reforçar o conhecimento e as habilidades adquiridas a partir da contribuição teórica e atividades interativas por meio de exercícios guiados adicionais. Esses exercícios ajudarão os participantes a aprofundar sua compreensão e aplicação de técnicas de atenção plena e consciência emocional.

### **Esboço da atividade:**

1. Introdução a exercícios adicionais de desenvolvimento de habilidades (2 minutos):

- Explique o propósito dos exercícios de desenvolvimento de habilidades.
- Esses exercícios são projetados para ajuda-lo a desenvolver o que aprendemos e praticamos até agora. Eles lhe darão ferramentas práticas para incorporar atenção plena e consciência emocional na sua vida diária.

2. Exercício de Atenção Plena Guiada (20 minutos):

Atividade: Diário consciente

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **Instruções:**

Forneça aos participantes uma folha ou diário.

Começaremos com um exercício de diário consciente. Esta atividade ajuda a aprofundar a autoconsciência e refletir sobre os seus pensamentos e emoções.

## **Detalhes do exercício:**

**Prompt 1:** Reserve um momento para escrever sobre uma situação recente em que sentiu-se stressado ou sobrecarregado. Descreva a situação em detalhes, incluindo o que aconteceu e como se sentiu.

**Prompt 2:** Reflita sobre como respondeu à situação. Reagiu impulsivamente ou conseguiu ficar calmo e atento? Escreva sobre a sua resposta e quaisquer emoções que tenha experimentado.

**Prompt 3:** Considere como poderia aplicar técnicas de atenção plena e consciência emocional numa situação futura semelhante. Escreva algumas estratégias que pode usar, como respiração consciente, rotulagem de emoções ou escuta empática.

## **3. Partilha e discussão em pares (15 minutos):**

### **Instruções:**

Os participantes formarão duplas com um parceiro.

Agora, partilhe as suas reflexões com o seu parceiro. Discuta as situações sobre as quais você escreveu e as estratégias que planeia usar no futuro.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## Pontos de discussão:

- O que aprendeu sobre as suas respostas típicas ao stress?
- Como técnicas de atenção plena e consciência emocional podem ajudar você a lidar com situações semelhantes de forma mais eficaz?
- Partilhe quaisquer insights ou estratégias que achou particularmente úteis.

## Técnicas adicionais:

- Respiração consciente para crianças: use exercícios simples como soprar bolhas ou fingir que está a encher um balão. Peça às crianças para se concentrarem na respiração enquanto "enchem o balão", enfatizando respirações lentas e profundas.
- Exame corporal para crianças menores: use uma abordagem lúdica pedindo para as crianças fingirem que são super-heróis fazendo um exame corporal especial para ver como cada parte do corpo se sente.
- Registo de emoções para crianças mais velhas: forneça folhas com instruções que ajudem as crianças a expressar emoções por meio de desenhos ou da escrita de frases simples, como: "Hoje senti-me \_\_\_ porque \_\_\_."

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 7. Encerramento e reflexão (15 minutos).

### **Principais pontos a serem destacados:**

- Definições e diferenças entre atenção plena e consciência emocional.
- Benefícios da prática de atenção plena e consciência emocional.
- Técnicas como respiração consciente, rotulação de emoções e escuta reflexiva.
- Aplicações práticas em situações stressantes, conflitos e desentendimentos familiares.

### **Perguntas reflexivas:**

- Quais técnicas de atenção plena praticará regularmente?
- Como aplicará a consciência emocional nas suas interações com os outros?
- Em que situações específicas planeia usar essas habilidades?
- Anote pelo menos três medidas que tomará no próximo mês.

## 8. Encerramento (5 minutos).

Para concluir a sessão, o facilitador deve agradecer a todos os participantes pela sua interação ativa e contribuições, destacando que o seu envolvimento fez do workshop um sucesso. Incentive os participantes a integrar as técnicas de atenção plena e consciência emocional nas suas vidas diárias e praticá-las regularmente para colher os benefícios.

Informe-os sobre os próximos workshops ou sessões que eles possam achar interessantes e forneça quaisquer detalhes logísticos finais necessários, como recolha de pertences pessoais e descarte de lixo. Por fim, termine com uma nota positiva, desejando a todos um dia maravilhoso e expressando esperança de vê-los em eventos futuros.

# WORKSHOP 5

## LIDAR COM CONVERSAS DIFÍCEIS E CONFLITOS

### OBJETIVOS

- Equipar os pais com estratégias de comunicação eficazes para gerir e resolver conflitos com os seus filhos de forma construtiva.
- Melhore as habilidades dos pais em reconhecer e lidar com as suas respostas emocionais durante conversas difíceis.
- Forneça ferramentas práticas para promover um ambiente familiar solidário e empático que incentive o diálogo aberto e o respeito mútuo.



# CONTEÚDO TEÓRICO

## O que deve saber como professor antes de conduzir o workshop:

### Compreendendo o conflito:

- O conflito é uma parte natural dos relacionamentos humanos entre pais e filhos. Ele surge de diferenças em necessidades, valores e perspectivas.
- É essencial entender que, quando bem administrado, o conflito pode levar ao crescimento e a relacionamentos mais fortes.

### Tipos de conflito:

- Conflito intrapessoal: ocorre dentro de um indivíduo, geralmente envolvendo lutas internas sobre valores ou decisões.
- Conflito interpessoal: ocorre entre indivíduos, geralmente devido a diferentes necessidades, desejos ou percepções.

### Causas comuns de conflito:

- Diferenças em expectativas e objetivos.
- Falta de comunicação ou falha de comunicação.
- Gatilhos emocionais e stress descontrolado.
- Diferenças em estilos de personalidade ou comportamento.

# CONTEÚDO TEÓRICO

## **Inteligência Emocional na Resolução de Conflitos:**

- Autoconsciência: reconhecer as próprias emoções e compreender o seu impacto no comportamento.
- Autorregulação: gerir as próprias emoções e comportamentos de forma saudável.
- Empatia: compreender e considerar as emoções de outras pessoas.
- Habilidades sociais: comunicar-se eficazmente e gerir relacionamentos interpessoais de forma criteriosa e empática.

## **Estratégias de resolução de conflitos:**

- Escuta ativa: concentração total, compreensão, resposta e memorização do que a outra pessoa está a dizer.
- Mensagens "Eu" vs. Mensagens "TU": usar declarações "Eu" para expressar sentimentos sem culpar, o que ajuda a reduzir a atitude defensiva (por exemplo, "Eu sinto-me chateado quando..." vs. "TU sempre...").
- Resolução de problemas: abordagem colaborativa para encontrar uma solução mutuamente aceitável.
- Negociação: Buscar um acordo em que ambas as partes cedem e recebem para resolver o conflito.
- Mediação: Envolver uma terceira parte neutra para ajudar a resolver o conflito quando a comunicação direta não é eficaz.

# CONTEÚDO TEÓRICO

## **Etapas da resolução de conflitos:**

1. Identificar o problema: entender a causa raiz do conflito.
2. Comunicação: discutir abertamente o problema sem interrupção ou culpa.
3. Explorando opções: Fazendo brainstorming de possíveis soluções em conjunto.
4. Chegar a um acordo sobre uma solução: selecionar uma solução que satisfaça ambas as partes.
5. Implementando a solução: colocando em prática a solução acordada.
6. Analisando o resultado: avaliando a eficácia da solução e fazendo os ajustes necessários.

## **Papel da modelagem parental:**

- Os pais servem como modelos de como lidar com conflitos. Demonstrar técnicas saudáveis de resolução de conflitos pode ensinar às crianças habilidades valiosas para a vida.

## **A importância de um ambiente emocional seguro:**

- É crucial criar um ambiente doméstico onde as crianças se sintam seguras para expressar suas emoções e pensamentos. Isso encoraja a comunicação aberta e ajuda a administrar conflitos de forma eficaz.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 1. Boas-vindas e Introdução (5 minutos)

- Instruções:
  - Comece com uma saudação calorosa para que os participantes sintam-se bem-vindos.
  - Apresente-se e partilhe brevemente a sua função e histórico.
  - Descreva os objetivos da sessão:
    - Equipar os pais com estratégias de comunicação eficazes para gerir e resolver conflitos com os seus filhos.
    - Para melhorar as habilidades dos pais em reconhecer e lidar com as suas respostas emocionais durante conversas difíceis.
    - Fornecer ferramentas práticas para promover um ambiente familiar favorável e empático.

## 2. Quebra-gelo (15 minutos)

- **Atividade: "Duas verdades e uma mentira"**
  - Objetivo: Criar um ambiente descontraído e incentivar a interação.
  - Instruções:
    - i. Peça aos participantes que reservem alguns minutos para pensar em duas verdades e uma mentira sobre si mesmos.
    - ii. Cada participante partilha as suas três afirmações.
    - iii. O grupo tenta adivinhar qual afirmação é mentira.
    - iv. Use esta atividade para destacar como percepções e suposições podem levar a mal-entendidos, preparando o cenário para o tópico de como lidar com conversas difíceis.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 3. Contribuição teórica (20-25 minutos).

- **Conteúdo:**

- Fornecer conhecimento fundamental sobre como lidar com conversas difíceis e conflitos.

- **Principais tópicos:**

- Compreender o conflito: definição, tipos e causas comuns.
- Inteligência emocional: autoconsciência, autorregulação, empatia e habilidades sociais na resolução de conflitos.
- Estratégias de resolução de conflitos: escuta ativa, mensagens do tipo "eu" versus "tu", resolução de problemas, negociação e mediação.

- O papel da modelagem parental: demonstração de técnicas saudáveis de resolução de conflitos.
- Criar um ambiente emocional seguro: incentivar a comunicação aberta em casa.

- **Atividades possíveis:**

- Apresentação com slides a descrever os principais conceitos.
- Pequenos vídeos ilustrando resolução eficaz e ineficaz de conflitos.
- Informação resumida dos pontos principais.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 4. Discussão em grupo (15 minutos)

### **Instruções:**

- Divida os participantes em pequenos grupos (3-4 pessoas).
- Peça a cada grupo para discutir um conflito recente com o seu filho e como eles lidaram com isso.
- **Prompts de discussão:**
  - Sobre o que foi o conflito?
  - Como você e o seu filho sentiram-se durante o conflito?
  - Que estratégias usou para lidar com o conflito?
  - O que funcionou bem e o que poderia ter sido melhorado?
- Após 10 minutos, reúna-se novamente e peça que cada grupo compartilhe os principais insights das suas discussões.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 5. Atividade interativa (30 minutos).

- **Atividade: Dramatização de conversas difíceis**

- **Objetivo: Praticar habilidades de resolução de conflitos num ambiente seguro e de apoio.**

- Instruções:

- Divida os participantes em pares ou pequenos grupos.
- Forneça a cada grupo um cenário envolvendo um conflito comum entre pais e filhos (por exemplo, recusa de fazer o trabalho de casa, resistência na hora de dormir, rivalidade entre irmãos).
- Peça aos participantes que encenem a conversa usando técnicas discutidas na contribuição teórica (escuta ativa, mensagens instantâneas, etc).
- Cada participante deve ser capaz de interpretar o papel de pai e filho.
- Após a dramatização, peça aos grupos que discutam quais estratégias funcionaram, quais não funcionaram e o que aprenderam com o exercício.

- **Cenários possíveis:**

- Uma criança a recusar fazer o trabalho de casa e os pais a tentar entender o problema subjacente.
- Um adolescente a querer mais independência e os pais a lutar para estabelecer limites.
- Rivalidade entre irmãos e o pai a mediar o conflito.

- **Resumo:**

- Facilite uma discussão em grupo sobre a experiência de dramatização.
- Incentive os participantes a partilhar os seus sentimentos e percepções.
- Destaque estratégias eficazes observadas durante a dramatização.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 6. Pausa (15 minutos)

- Instruções:
  - Anuncie o intervalo e convide os participantes a aproveitarem as bebidas oferecidos.
  - Incentive discussões informais entre os participantes para promover o networking e a partilha de experiências pessoais relacionadas ao tema do workshop.

Use esse tempo para responder às perguntas ou preocupações dos participantes.

## 7. Outros exercícios de desenvolvimento de habilidades (30 minutos)

- Atividade: **“Prática de Resolução de Conflitos”**
  - Objetivo: Reforçar o conhecimento e as habilidades adquiridas no workshop por meio de exercícios guiados adicionais.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

- **Instruções:**

- a. **Atividade de folha: Identificar gatilhos e respostas**

- Forneça a cada participante uma folha com instruções para identificar gatilhos comuns de conflito com os seus filhos e as suas respostas emocionais e comportamentais típicas.
    - **Avisos:**
      - Identifique três gatilhos comuns de conflito com o seu filho.
      - Descreva a sua resposta emocional típica a cada gatilho.
      - Descreva a sua resposta comportamental usual a cada gatilho.
    - Peça aos participantes que preencham a folha individualmente e depois discutam as suas respostas com um colega.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## b. Exercício de grupo guiado: Desenvolvimento de planos de resolução de conflitos

- Divida os participantes em pequenos grupos e forneça a cada grupo um modelo de plano de resolução de conflitos em branco.
- **Seções de modelo:**
  - **Cenário de conflito:** descreva brevemente um cenário de conflito comum.
  - **Resposta emocional:** identifique as respostas emocionais dos pais e da criança.
  - **Estratégia de comunicação:** desenvolva uma estratégia para abordar o conflito usando escuta ativa, mensagens instantâneas e outras técnicas discutidas.
  - Descreva as etapas para resolver o conflito e evitar que ele se agrave no futuro.

- Peça a cada grupo para desenvolver um plano de resolução de conflito com base num cenário hipotético ou real.
- Após 15 minutos, reúna-se novamente e peça que cada grupo apresente seu plano ao grupo maior.
- Acompanhamento de dramatização: Implementação de planos de resolução de conflitos
- Peça aos participantes que retornem aos seus pares ou pequenos grupos originais da atividade de dramatização.
- Peça que eles implementem os planos de resolução de conflitos que desenvolveram durante o exercício de grupo guiado.
- Incentive os participantes a fornecer feedback construtivo uns aos outros sobre a eficácia das estratégias utilizadas.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 8. Encerramento e reflexão (15 minutos)

- **Atividade: Resumo e Planos de Ação Pessoais**

- **Resumo das principais conclusões:**

- Resuma os principais pontos abordados durante o workshop, incluindo a importância da inteligência emocional, estratégias de comunicação eficazes e estágios de resolução de conflitos.
- Destaque as ferramentas e técnicas práticas que os participantes podem usar para lidar com conversas e conflitos difíceis.

- **Planos de Ação Pessoal:**

- Distribua folhas de plano de ação pessoal aos participantes.
- Seções da folha:
  - Identifique uma área na qual deseja melhorar as suas habilidades de resolução de conflitos.
  - Liste três medidas práticas que irá tomar para atingir essa meta.
  - Defina um cronograma para implementar essas etapas.
  - Identifique potenciais obstáculos e estratégias para superá-los.
- Dê aos participantes 10 minutos para preencherem os seus planos de ação individualmente.
- Incentive os voluntários a partilhar os seus planos de ação com o grupo para promover a responsabilização e o apoio mútuo.

- **Formulários de feedback:**

- Forneça formulários de feedback para que os participantes partilhem as suas ideias sobre o conteúdo, o formato e a facilitação do workshop.
- Peça feedback para informar futuras oficinas e melhorias.

- **Considerações Finais:**

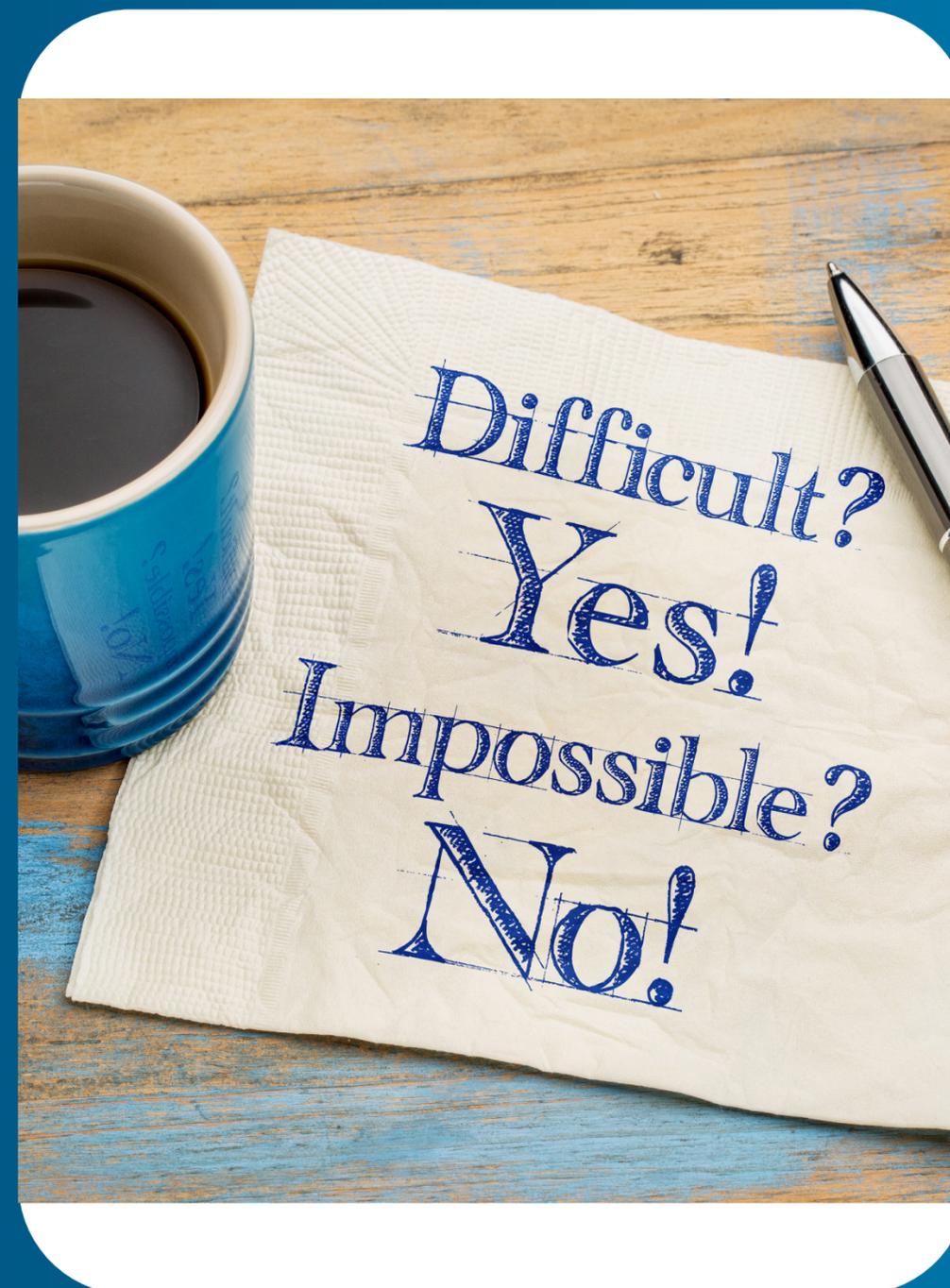
- Agradeça aos participantes pelo envolvimento ativo e pelas contribuições.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 9. Conclusão (5 minutos)

### Instruções:

- Agradeça aos participantes pela participação ativa e envolvimento durante o workshop.
- Resuma as principais conclusões e reitere a importância de implementar as estratégias discutidas.
- Mencione quaisquer próximos passos ou sessões futuras relevantes para os participantes.
- Forneça quaisquer informações logísticas finais, como onde encontrar recursos adicionais ou como manter contato com o facilitador ou a organização.
- Termine positivamente, incentivando os participantes a aplicar as suas novas habilidades e conhecimentos nas suas interações diárias com os seus filhos e a continuar promovendo um ambiente familiar solidário e empático.



# WORKSHOP 6

## CONSTRUIR AUTOCONFIANÇA EM CRIANÇAS

### OBJETIVOS

- Fornecer aos pais conhecimento fundamental sobre a construção da autoconfiança nas crianças
- Para aumentar a conscientização sobre a importância da autoconfiança para o bem-estar das crianças
- Fornecer aos pais instrumentos simples para fomentar o tema da autoconfiança no comportamento dos filhos e no seu próprio comportamento.
- Forneça estratégias e ferramentas práticas que os pais podem usar para superar, definir metas e cultivar uma autoimagem positiva no crescimento dos seus filhos.



# CONTEÚDO TEÓRICO

**O que deve saber como professor/formador antes de conduzir o workshop:**

**Antes de conduzir o workshop, é essencial entender:**

<https://www.youtube.com/watch?v=M6H0w03GJrQ>

**1. Os estágios de desenvolvimento da autoconfiança em crianças, incluindo fatores que influenciam a sua formação, como ambiente, experiências e interações sociais.**

<https://www.entreeearlyyears.com.au/building-self-confidence-in-children-a-guide-for-parents-and-educators/>

**2. O papel da teoria da autoeficácia, da teoria da aprendizagem social e da psicologia positiva na compreensão e promoção da autoconfiança em crianças.**

Autoeficácia é a crença de uma pessoa na sua capacidade de concluir uma tarefa ou atingir uma meta. Ela abrange a sua confiança em si mesma para controlar o seu comportamento, exercer influência sobre o seu ambiente e permanecer motivada na busca da sua meta.

A autoeficácia é importante porque desempenha um papel em como se sente sobre si mesmo e se alcançará ou não os seus objetivos na vida.

# CONTEÚDO TEÓRICO

**3. Estratégias para promover um ambiente cotidiano de apoio e nutrição que incentive a tomada de riscos, autonomia e resiliência.** Praticar essas estratégias aumentará a autoconfiança em crianças do ensino fundamental. Elogie o esforço das crianças, não apenas as conquistas, para inculcar confiança e demonstrar a importância do trabalho duro e da resiliência.

- Incentive o diálogo interno positivo e ofereça oportunidades de dramatização e reflexão para ajudar as crianças a internalizar o incentivo e desenvolver uma mentalidade positiva. Promova a independência e a responsabilidade nas crianças por meio de escolhas adequadas à idade e envolva-as nas contribuições domésticas, construindo autoestima e um senso de capacidade.
- Enfatize a importância de criar crianças confiantes e como isso molda a sua visão de si mesmas, interações com os outros e envolvimento com o mundo. A confiança beneficia as crianças na aprendizagem, habilidades sociais, resiliência, independência e saúde mental  
[https://www.youtube.com/watch?v=-rTvHgE9\\_Ys](https://www.youtube.com/watch?v=-rTvHgE9_Ys)

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 1. Boas-vindas e Introdução (5 minutos)

Dê boas-vindas calorosas aos participantes do workshop. Apresente-se brevemente e o seu papel como facilitador. Descreva os objetivos do workshop, enfatizando a importância da autoconfiança nas crianças e o que os pais podem esperar ganhar com a sessão.

Como pais, temos a responsabilidade de encorajar os nossos filhos a desenvolver a sua autoconfiança. Construir confiança nas crianças é uma parte importante para ajudá-las a crescer e a se tornarem adultos felizes e bem-sucedidos. A confiança pode afetar todos os aspectos da vida de uma criança, desde as suas habilidades sociais até à sua resiliência. Entender e encorajar a confiança e a autoestima pode capacitar as crianças a tentar coisas novas, expressar os seus pensamentos e acreditar nas suas habilidades.

## 2. Quebra-gelo (15 minutos)

- Atividade: "**Círculo de Força**" (faça os pais sentarem-se em círculo)

-Descrição do método:

**1-2 min.**- Peça aos pais para pensarem numa situação que aconteceu com os seus filhos, na qual eles partilharão uma força que têm ou uma coisa da qual se orgulham ao comunicar-se com os seus filhos.

**10-15 min.** Em turnos, os pais explicam uma dada situação conectada com o tópico acima.

**5 min.** Incentive feedback positivo e apoio do grupo após cada partilha. Depois que todos tiverem falado, convide os pais a sugerirem as suas próprias opiniões sobre as experiências dos outros

- Objetivo da atividade: Esta atividade promove um senso de comunidade e inicia o workshop de forma positiva.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 3. Contribuição teórica (20-25 minutos)

- Às vezes é fácil perceber quando as crianças sentem-se bem consigo mesmas e quando não. Essa ideia de sentir-se bem consigo mesmo é chamada de autoconfiança.

Crianças com autoconfiança sentem-se queridas, aceites e confiantes. Elas têm orgulho do que podem fazer e pensam coisas boas sobre si mesmas. Crianças com baixa autoestima criticam-se e duvidam que possam fazer as coisas bem. Elas sentem que não são tão boas quanto as outras crianças e pensam nas vezes em que falham em vez de quando têm sucesso.

### **Porque a autoconfiança é importante?**

Crianças que sentem-se bem consigo mesmas têm confiança para tentar o melhor em coisas novas. Elas sentem-se orgulhosas do que podem fazer. A autoestima também ajuda as crianças a lidar com erros. Elas se sentem encorajadas a tentar novamente, mesmo que falhem na primeira vez. A autoestima ajuda as crianças terem melhor prestação na escola, em casa e com os amigos.

Crianças com baixa autoconfiança sentem-se inseguras consigo mesmas. Se elas acham que os outros não as aceitarão, elas podem não participar. Elas podem deixar que os outros as tratem mal e ter dificuldade em se defender. Elas podem desistir facilmente ou nem tentar. Crianças com baixa autoestima acham difícil lidar quando cometem um erro, perdem ou falham. Então, elas podem não ter uma boa prestação quanto poderiam.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## Como a autoconfiança se desenvolve?

**A autoestima pode começar a desenvolver-se quando um bebé recebe atenção positiva e cuidado amoroso. Ela começa quando uma criança sente-se segura, amada e aceite.**

À medida que os bebés tornam-se crianças pequenas e adolescentes, eles conseguem fazer algumas coisas sozinhos. Eles sentem-se bem quando podem usar as suas novas habilidades. A sua autoestima cresce quando os pais prestam atenção, deixam-os tentar, dão sorrisos e demonstram orgulho.

À medida que as crianças crescem, a autoconfiança pode crescer sempre que elas tentam coisas, fazem coisas e aprendem coisas. Isso pode acontecer quando as crianças:

- progredem na direção de um objetivo
- aprendem coisas na escola e tiram boas notas
- fazem amigos e dão-se bem
- fazem atividades favoritas, como música, desporto, arte, culinária, habilidades tecnológicas
- ajudam, dão ou são gentis
- tentam bastante fazer algo e são elogiado
- sentem-se compreendidos e aceites

Quando as crianças têm autoestima, elas sentem-se confiantes, capazes e aceites pelo que são.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **Como os pais podem ajudar a construir a autoestima?**

Se as crianças não se sentem bem consigo mesmas, os pais podem ajudar. Aumente a autoestima do seu filho fazendo coisas como ser um bom modelo. Ajude as crianças a aprender a fazer coisas para que elas possam sentir-se orgulhosas. Elogie o esforço e proíba críticas duras.

Ao ajudar a construir a autoestima das crianças, consegue mostrar-lhes o quanto são valorizadas e importantes. Como mãe/pai, quer que os seus filhos sintam-se felizes consigo mesmos e tenham boa autoestima (também chamada de autoimagem). As suas palavras e ações afetam isso mais do que qualquer outra coisa, desde quando são bebês. O seu filho absorve o seu tom de voz, linguagem corporal e cada expressão. Aumente a autoconfiança do seu filho fazendo estas coisas:

**A autoestima pode ser mais fácil para algumas crianças do que para outras. Se a autoestima do seu filho estiver baixa, aqui estão 9 maneiras de ajudar a aumentá-la:**

**1. Ajude o seu filho a aprender a fazer coisas.** Para um bebê, aprender a segurar uma chávena ou dar os primeiros passos desperta uma sensação de compreensão e prazer. Conforme a criança cresce, coisas como aprender a vestir-se, ler ou andar de bicicleta são oportunidades da autoestima crescer.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

Ensine-o mostrando e ajudando no início. Depois, deixe as crianças fazerem o que podem, mesmo que cometam erros. Esta é uma parte fundamental do desenvolvimento de autoestima positiva. Certifique-se de que os seus filhos tenham a oportunidade de aprender, tentar e sentir-se orgulhosos. Não torne os novos desafios muito fáceis ou muito difíceis. Incentive-os a sempre fazer o melhor, mas explique que eles não precisam ser perfeitos. Ninguém é!

**2. Elogie os esforços.** Evite elogiar apenas os resultados (como tirar uma excelente nota) ou qualidades (como ser inteligente ou atlético). Em vez disso, parabeneze as crianças pelo esforço, progresso e atitude. Por exemplo: "Estás a trabalhar duro naquele projeto", "Estás a melhorar nos testes de ortografia" ou "Estou orgulhoso de ti por praticar piano — realmente persististe". Com esse tipo de elogio, as crianças esforçam-se nas coisas, trabalham para atingir objetivos e tentam. Isso torna-as mais propensas ao sucesso.

**3. Seja honesto.** Elogios que não parecem merecidos não soam verdadeiros. Por exemplo, dizer às crianças que elas fizeram um ótimo jogo quando sabem que não fizeram pode parecer vazio e falso. Em vez disso, pode dizer: "Mesmo que não tenha sido o teu melhor jogo, estou orgulhoso de ti por não desistires". Adicione um voto de confiança: "Amanhã, será melhor".

**4. Seja um bom modelo.** Quando se esforça nas tarefas quotidianas (como fazer uma refeição ou lavar a louça), está a dar um bom exemplo. O seu filho aprende a esforçar-se para fazer os trabalhos de casa, limpar os brinquedos ou arrumar a cama. Modelar a atitude correta também conta. Quando faz tarefas sem resmungar ou reclamar, está a ensinar o seu filho a fazer o mesmo. Quando evita correr para fazer as tarefas e orgulha-se de um trabalho bem feito, o seu filho também aprende a fazer isso.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

**5. Evite ser crítico.** As mensagens que as crianças ouvem sobre si mesmas dos outros geralmente afetam como elas sentem-se sobre si mesmas. Palavras duras ou declarações negativas (como chamar uma criança de preguiçosa) não motivam as crianças e podem prejudicar a sua autoestima. Corrija as crianças com paciência. Concentre-se no que quer que elas façam da próxima vez. Quando necessário, mostre-lhes como.

**6. Concentre-se nos pontos fortes.** Preste atenção ao que os seus filhos fazem bem e gostam. Certifique-se de que eles tenham oportunidades de desenvolver essas coisas. Concentre-se mais nos pontos fortes do que nos pontos fracos para ajudá-los a sentirem-se bem consigo mesmos. Isso também melhora o comportamento.

**7. Observe o que corre bem.** Pode ser fácil para as crianças concentrarem-se no que deu errado, como um teste não correr bem. A menos que equilibrem isso com o bom, elas só vão sentir-se mal. Quando ouvir os seus filhos reclamarem de si mesmos ou do dia deles, peça para eles encontrarem algo que deu certo.

E tente isto:

Todas as noites antes de dormir, peça ao seu filho para dizer pelo menos 3 coisas boas que aconteceram naquele dia. Logo, as crianças começarão a notar coisas mais positivas sobre as pessoas nas suas vidas e sobre si mesmas.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

**8. Incentive amizades saudáveis.** Ensine às crianças que os melhores amigos são aqueles que as tratam bem e as elevam pelo que dizem e fazem. As crianças devem evitar pessoas que agem de maneiras que destroem os outros. Em vez disso, elas devem escolher amigos com quem possam ser elas mesmas e que as ajudem a sentirem-se bem sobre quem são. Ajude-as a ser esse tipo de amiga para os outros.

**9. Deixe as crianças ajudarem e doarem.** A autoconfiança cresce quando as crianças veem que o que elas fazem importa para os outros. As crianças podem ajudar em casa, fazer um projeto de serviço na escola ou fazer um favor a um irmão. Ajudar outras pessoas e fazer atos gentis constrói autoestima e outros bons sentimentos.

Ao ajudar a aumentar a autoestima do seu filho, ele terá coragem de tentar coisas novas e fazer escolhas inteligentes.

Fornecer conhecimento fundamental sobre autoconfiança nas crianças, abrangendo:

- Estágios de desenvolvimento da autoconfiança.

Fatores que influenciam a formação da autoconfiança (ambiente, experiências, interações sociais).

<https://www.youtube.com/watch?v=8VW8qQWQbSg>

- Principais teorias (teoria da autoeficácia, teoria da aprendizagem social, psicologia positiva) e sua relevância.

[https://www.youtube.com/watch?v=Wd4A\\_m7RjLg](https://www.youtube.com/watch?v=Wd4A_m7RjLg)

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 4. Discussão em grupo (10 minutos)

**Facilitar a troca de ideias e experiências entre os participantes.**

**Divida os participantes em pequenos grupos para discutir:**

- Como os conceitos teóricos ressoam com as suas próprias experiências como educadores ou cuidadores.
- Desafios que enfrentaram na promoção da autoconfiança nas crianças e possíveis soluções.
- Reúna-se com todo o grupo para partilhar ideias e reflexões.



# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 5. Atividade interativa (30 minutos)

### **Atividade de aquecimento: "Jornada de definição de metas"**

Para a atividade "Jornada de definição de metas", precisará dos seguintes materiais:

**1. Folha ou diários:** Forneça a cada participante uma folha ou diário onde eles possam anotar as suas metas e etapas de ação. Pode criá-los com antecedência ou fornecer folhas de papel em branco, se preferir.

#### **2. Canetas ou lápis:**

Certifique-se de que os participantes tenham utensílios de escrita para registrar os seus pensamentos e planos.

#### **3. Guia de definição de metas:**

-Crie um guia simples que descreva as etapas de definição de metas eficazes. Inclua prompts para os participantes considerarem, como:

- Em que aspecto específico da construção da autoconfiança em crianças quer concentrar-se?
- Qual é o seu principal objetivo relacionado a esse aspecto?
- Que medidas menores e práticas pode tomar para atingir essa meta?
- Quais obstáculos potenciais pode encontrar e como superá-los?
- Como medirá o seu progresso em direção a essa meta?

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

**4. Oriente os participantes num exercício de definição de metas**, onde eles identifiquem uma meta pessoal relacionada à construção de autoconfiança nas crianças.

- Incentive-os a dividir a meta em etapas menores e alcançáveis e a considerar possíveis obstáculos e estratégias para superá-los.
- Facilitar a partilha e a discussão dos seus objetivos em pequenos grupos.
- Encerre com cada participante com uma lição ou ação que eles implementarão com base na atividade.
- Oficina 1:

## **Atividade principal 1**

ALGO MUDOU E ALGO PERMANECE O MESMO

Materiais:

- Utensílios de escrita
- Ficha de trabalho para pais: Atividades e relacionamento
- Ficha de trabalho para pais: carta

Os participantes são divididos em grupos de quatro e cada pai recebe uma cópia da *Activity and Relationship Parent Worksheet* na qual eles devem escrever quais eram as suas atividades favoritas com cada membro da família há três anos e quais são agora. Eles devem escolher os seus filhos e alguns dos membros da família que podem ser parentes próximos ou distantes.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **DISCUSSÃO 1**

1. As atividades são as mesmas? Porquê?
2. O relacionamento é o mesmo? Porquê?
3. O que mudou?
4. Como gostaria de ser tratado pelos seus filhos?
5. O facto das crianças nessa idade terem uma necessidade maior de independência e independência significa que elas não precisam dos pais de forma alguma? Porquê?
6. Como acha que os seus filhos estão desenvolvendo-se num relacionamento consigo? Porquê? Eles pararam de amá-lo?
7. Perguntou-lhes?

## **Discussão**

...

## **CONCLUSÃO**

Durante a puberdade, as crianças geralmente têm necessidade de mais independência e privacidade. Os pais, por um lado, tendem a tratar os seus adolescentes como se ainda fossem crianças pequenas e, por outro lado, exigem que eles comportem-se como adultos. O mesmo acontece com os adolescentes. Eles querem ser tratados como adultos, mas, por outro lado, é difícil para eles assumirem total responsabilidade pelas suas ações. Tanto os pais quanto os filhos precisam acostumar-se e aceitar essa nova situação. Pais e filhos devem discutir essas mudanças abertamente.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **ATIVIDADE PRINCIPAL 2**

Cada participante recebe uma cópia da planilha "Carta" para os pais e deve escrever uma carta para seus filhos:

1. Expressar seus sentimentos sobre seus filhos (os pais devem escrever o que seus filhos significam para eles)
2. dizer-lhes como eles querem ser tratados.
3. Cinco palavras-chave que motivarão seus filhos a se sentirem livres e a se comunicarem sobre assuntos delicados.
4. Após concluir a atividade, todos devem levar a carta consigo, caso queiram entregá-la ou lê-la para seus filhos.
5. Quem quiser pode ler a carta na frente dos outros.

## **DISCUSSÃO 2**

1. Como você se sentiu ao escrever a carta?
2. O que foi fácil ou difícil para você? Por quê?

## **CONCLUSÃO**

Às vezes é muito difícil falar abertamente sobre si mesmo e pedir ajuda ou apoio, mesmo que seja de alguém que o conhece muito bem e se importa com você, especialmente quando isso acontece em um período da vida em que a necessidade de independência e liberdade de escolha pessoal aumentou. Admitir que precisamos de apoio é uma virtude, não uma falha.

Praticar a comunicação aberta em circunstâncias imaginárias nos prepara para sermos capazes de nos comunicar abertamente em situações reais.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **ATIVIDADE FINAL**

Todos os participantes ficam num círculo e todos têm que dizer o que têm em comum ou similar com um dos membros da família. Pode ser um traço, uma característica física, um hábito bom ou mau, um interesse, um hobby ou algo parecido.

Como essas características comuns afetam o relacionamento entre os membros da família?

## **6. Pausa (15 minutos)**

Bebidas, discussões informais.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 7. Outros exercícios de desenvolvimento de habilidades (20 minutos)

### **Exercícios guiados:**

#### **"Aumentadores de autoconfiança"**

- Forneça aos participantes uma lista de incentivos à autoconfiança (por exemplo, conversa interna positiva, definição e alcance de metas, busca de apoio de outras pessoas).

- Cuide-se. ...
- Vista-se bem. ...
- Faça um retrato da sua autoimagem. ...
- Pense positivo. ...
- Mate os pensamentos negativos. ...
- Conheça a si mesmo. ...
- Aja positivamente. ...
- Seja gentil e generoso.

- Peça que eles escolham um reforço no qual gostariam de concentrar-se e desenvolvam um plano de ação específico para incorporá-lo nas suas interações com as crianças.

- Incentive os participantes a partilhar os seus planos e estratégias com um parceiro ou pequeno grupo para obter feedback e apoio.

### **Como a autoestima dos pais afeta as crianças:**

<https://anitacleare.co.uk/how-parents-self-estima-affects-children/>

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 8. Encerramento e reflexão (15 minutos)

Resuma as principais aprendizagens do workshop, enfatizando a importância de promover a autoconfiança nas crianças e as estratégias práticas discutidas.

- Peça aos participantes que reflitam sobre como podem aplicar o conhecimento e as habilidades adquiridas no seu próprio trabalho ou vida pessoal.
- Distribua folhas de planos de ação pessoais e dê tempo aos participantes para preenchê-las, descrevendo etapas específicas para implementar todas as habilidades que aprenderam no workshop.
- Convide voluntários a partilhar os seus planos de ação com o grupo, promovendo responsabilidade e apoio mútuo.
- Forneça formulários de feedback para que os participantes partilhem anonimamente as suas opiniões sobre o conteúdo, o formato e a facilitação do workshop.

## 9. Conclusão (5 minutos)

- Agradeça aos participantes pelo envolvimento ativo e pelas contribuições durante o workshop.
- Lembre-os de quaisquer próximos passos, como recursos para aprendizagem adicional ou próximas sessões de uma série.
- Incentive os participantes a permanecerem conectados e partilharem o seu progresso ou insights uns com os outros.
- Encerre a sessão com uma nota positiva, expressando confiança na capacidade deles de fazer a diferença na vida das crianças por meio da promoção da autoconfiança.
- Forneça quaisquer informações logísticas finais, como onde devolver materiais ou como acessar recursos adicionais.

# WORKSHOP 7

## IDENTIFICAR E ABORDAR A BAIXA AUTOESTIMA

### OBJETIVOS

- Equipar os pais com o conhecimento e as habilidades para reconhecer sinais de baixa autoestima nos seus filhos.
- Fornecer estratégias práticas para os pais ajudarem a construir e aumentar a autoestima dos filhos.
- Promover uma comunidade de apoio entre os pais para partilhar experiências e percepções sobre como criar filhos confiantes e seguros de si.



# CONTEÚDO TEÓRICO

## O que deve saber como professor antes de conduzir o workshop:

Como professor facilitador deste workshop, é essencial entender os aspectos psicológicos da autoestima nas crianças. Familiarize-se com os sinais de baixa autoestima e o seu impacto potencial no desenvolvimento de uma criança. Além disso, explore estratégias eficazes para nutrir e aumentar a autoestima de uma criança. Esteja preparado para abordar os desafios comuns que os pais enfrentam a esse respeito.

**Autoestima** refere-se ao senso subjetivo geral de uma pessoa sobre o seu próprio valor e mérito. Em crianças, isso abrange as suas crenças sobre si mesmas, as suas habilidades e o seu lugar no mundo.

**Sinais de Baixa Autoestima:** Os professores devem estar familiarizados com os sinais comuns que podem indicar baixa autoestima em crianças. Eles podem incluir:

- Conversa interna negativa e autocrítica
- Evitar desafios ou novas experiências
- Afastamento social ou dificuldade em formar relacionamentos
- Perfeccionismo e medo do fracasso
- Falta de confiança em suas habilidades

**Impacto no desenvolvimento:** A baixa autoestima pode impactar significativamente o bem-estar emocional, as interações sociais, o desempenho acadêmico e o desenvolvimento geral de uma criança. Pode levar ao aumento da vulnerabilidade a problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, se não for tratada.

# CONTEÚDO TEÓRICO

**Estratégias Eficazes para Nutrir a Autoestima:** Os professores devem ter conhecimento sobre estratégias baseadas em evidências para promover uma autoestima saudável nas crianças. Elas podem incluir:

- Incentivar uma mentalidade de crescimento elogiando o esforço e a persistência em vez de apenas habilidades inatas.
- Oferecer oportunidades de sucesso e autonomia para construir confiança.
- Ensinar habilidades de enfrentamento para gerir contratempos e falhas de forma construtiva.
- Promover o diálogo interno positivo e a autocompaixão.
- Criar um ambiente de sala de aula favorável e inclusivo, onde todos os alunos sintam-se valorizados e aceitos.

**Desafios que os pais enfrentam:** Os professores devem antecipar desafios comuns que os pais podem encontrar ao tentar apoiar a autoestima dos filhos. Eles podem incluir:

- Equilibrar elogios e feedback construtivo de forma eficaz.
- Lidar com pressões sociais e expectativas irrealistas.
- Abordar a comparação e a competição entre pares.
- Gerir o impacto da dinâmica familiar e das experiências pessoais na autopercepção da criança.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 1. Boas-vindas e Introdução (5 minutos)

Comece por dar as boas-vindas calorosas aos participantes. Descreva os objetivos do workshop, enfatizando a importância de reconhecer e abordar a baixa autoestima nas crianças.

## 2. Quebra-gelo (15 minutos)

Atividade: "Partilhe os seus pontos fortes"  
Os participantes revezam-se através das partilha de qualidades positivas ou conquistas dos seus filhos. Isso encoraja uma atmosfera positiva e estabelece um senso de comunidade.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **Introdução:**

Bem-vindos à nossa atividade "Partilhe os seus pontos fortes"! Esta atividade foi criada para promover uma atmosfera positiva e estabelecer um senso de comunidade entre os participantes. Nós nos revezaremos a partilhar qualidades positivas ou conquistas de nossas crianças, celebrando os seus pontos fortes e realizações juntos.

O objetivo desta atividade é criar um ambiente de apoio e incentivo onde os pais possam reconhecer e celebrar os pontos fortes e as conquistas dos seus filhos.

Promova um senso de conexão e comunidade entre os participantes partilhando experiências e percepções pessoais.

Incentive os participantes a refletir sobre as qualidades positivas e as realizações dos seus filhos, reforçando uma abordagem baseada nos pontos fortes para a criação dos filhos.

## **Instruções da atividade:**

### **Partilha Round-Robin:**

Convide os participantes a formar um círculo ou espaço virtual onde todos possam ver e ouvir uns aos outros.

Explique que irão revezar-se para partilhar qualidades positivas ou conquistas dos nossos filhos.

Incentive os participantes a falar um de cada vez, revezando-se no sentido horário ou em outra ordem combinada.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **Diretrizes para partilha:**

Lembre os participantes de concentrarem-se nos aspectos positivos dos seus filhos, como os seus pontos fortes, talentos ou realizações.

Incentive os participantes a serem específicos e descritivos ao partilhar, fornecendo exemplos ou anedotas que destaquem as qualidades ou conquistas de seus filhos.

Enfatize a escuta ativa e o apoio, incentivando os participantes a reconhecer e afirmar o que cada um partilha.

## **Partilha de Exemplos:**

Forneça exemplos para dar início à partilha, como:

"Estou orgulhoso da empatia da minha filha. Ela sempre esforça-se para ajudar os outros necessitados." "O meu filho ganhou recentemente um prémio pelas suas realizações académicas. A sua dedicação e trabalho duro têm sido realmente inspiradores."

## **Partilha aberta:**

Facilite o processo de partilha, convidando os participantes a revezarem-se para partilhar qualidades positivas ou conquistas dos seus filhos.

Incentive os participantes a ouvir atentamente e expressar apoio e apreço pelo que cada um partilha.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **Reflexão de Encerramento:**

Conclua a atividade com uma breve reflexão sobre a experiência. Convide os participantes a partilhar quaisquer pensamentos ou sentimentos que tenham surgido da atividade.

Agradeça aos participantes pela abertura, apoio e disposição em celebrar os pontos fortes e as conquistas dos filhos uns dos outros.

## **Conclusão:**

Obrigado a todos por participarem da nossa atividade "Partilhe os seus pontos fortes"! Ao celebrar as qualidades positivas e as conquistas dos nossos filhos, criamos uma atmosfera de apoio e elevação que reforça a abordagem baseada em pontos fortes para a criação dos filhos. Vamos continuar a apoiar e elevar uns aos outros enquanto navegamos pelas alegrias e desafios de criar os nossos filhos.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 3. Contribuição teórica (10 minutos)

Forneça uma visão geral da autoestima em crianças, discutindo sinais de baixa autoestima e o seu impacto no bem-estar geral. Incorpore elementos multimédia como vídeos ou slides para aumentar o envolvimento.

### **Introdução:**

Bem-vindos, ao nosso workshop sobre como entender e lidar com a baixa autoestima em crianças. Hoje, vamos aprofundar o tópico crucial da autoestima e o seu profundo impacto no bem-estar de nossas crianças. Por meio desta breve sessão de contribuição teórica, pretendemos equipá-los com conhecimento e insights fundamentais que os capacitarão a apoiar os seus filhos no desenvolvimento de uma autoestima saudável.

### PARENT-CHILD RELATIONSHIP

5 Problems that can Ruin Parent-Child Relationship



# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

**Visão geral da autoestima:** A autoestima estabelece a base de como as crianças percebem e interagem com o mundo ao seu redor. Ela abrange as suas crenças sobre o seu valor, capacidades e potencial. A autoestima saudável capacita as crianças a navegar por desafios, formar relacionamentos significativos e perseguir os seus objetivos com confiança.

## **Sinais de baixa autoestima:**

Vamos explorar alguns sinais comuns que podem indicar baixa autoestima em crianças. Esses sinais podem manifestar-se de várias maneiras, incluindo:

- Conversa interna negativa e autocrítica
- Evitar desafios ou novas experiências
- Afastamento social ou dificuldade em formar relacionamentos
- Perfeccionismo e medo do fracasso
- Falta de confiança nas suas habilidades

[Clipe de vídeo: Pequeno documentário com cenários da vida real ilustrando sinais de baixa autoestima em crianças.]

[https://www.youtube.com/watch?v=AU\\_PmuTS30E](https://www.youtube.com/watch?v=AU_PmuTS30E)

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **Conclusão:**

Concluindo, entender a autoestima em crianças é essencial para promover o seu desenvolvimento holístico. Ao reconhecer sinais de baixa autoestima e o seu impacto no bem-estar, podemos tomar medidas proativas para apoiar as nossas crianças na construção de uma autoimagem positiva e na navegação dos desafios da vida com resiliência.

**Atividade interativa:** Sessão de perguntas e respostas para esclarecer dúvidas ou preocupações dos participantes.

Obrigado pela sua atenção e vamos continuar a nossa jornada juntos para criar crianças confiantes e seguras de si.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 4. Discussão em grupo (10 minutos)

Incentive discussões em pequenos grupos onde os pais podem partilhar experiências e insights relacionados à contribuição teórica. Facilite conversas sobre desafios práticos e soluções potenciais.

### **Instruções para o facilitador:**

Bem-vindos ao nosso segmento de discussão em pequenos grupos. Esta é uma oportunidade para nos reunirmos e partilharmos as nossas experiências, insights e perspectivas relacionadas à contribuição teórica que acabamos de cobrir. Vamos envolver-nos em conversas significativas sobre os desafios práticos que enfrentamos como pais e explorar soluções potenciais de forma colaborativa.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## Discussão:

- Alguém pode partilhar experiências ou observações de sinais de baixa autoestima nos seus filhos? Como reconheceu esses sinais e que impacto eles tiveram no bem-estar do seu filho?
- Como estimula atualmente a autoestima do seu filho em casa?
- O que acha mais desafiador ao tentar equilibrar elogios e feedback construtivo para o seu filho?
- Quais são alguns desafios práticos que você encontrou ao nutrir a autoestima do seu filho? Como as pressões sociais, a dinâmica familiar ou as experiências pessoais influenciam a sua abordagem?
- Implementou alguma estratégia que efetivamente aumentou a autoestima do seu filho? Quais abordagens achou mais úteis para promover uma autoimagem positiva e confiança no seu filho?
- Onde busca apoio e recursos ao lidar com desafios relacionados à autoestima do seu filho? Há algum recurso comunitário, grupo de pais ou serviço profissional que tenha sido particularmente valioso?
- Como podemos, como uma comunidade de pais, apoiar uns aos outros na criação de crianças confiantes e autoconfiantes? Quais oportunidades existem para partilharmos experiências, insights e recursos para empoderar coletivamente os nossos filhos?

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

Como facilitadores, vamos encorajar o diálogo aberto e respeitoso dentro de nossos pequenos grupos. Promover um ambiente inclusivo onde todos os participantes sintam-se confortáveis partilhando as suas experiências e perspectivas. Orientar a discussão em direção a insights práticos e soluções potenciais, e encorajar a escuta ativa e o apoio mútuo entre os participantes.

## **Conclusão:**

Obrigado a todos os participantes pelas suas valiosas contribuições para a nossa discussão. Vamos continuar a aproveitar as experiências e percepções uns dos outros enquanto navegamos na jornada de apoiar a autoestima dos nossos filhos. Juntos, podemos criar uma comunidade de apoio onde cada criança sintam-se valorizada, confiante e capacitada para prosperar.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 5. Atividade interativa (15 minutos)

### **Atividade: “Oficina de Afirmações Positivas”**

Os participantes envolvem-se na criação de afirmações positivas para os seus filhos. Esta atividade prática ajuda os pais a aplicar os conceitos aprendidos e promove uma abordagem proativa.

### **Objetivo do Workshop:**

O objetivo deste workshop é duplo:

1. Capacitar os pais a criar afirmações positivas personalizadas que ressoem com os pontos fortes e qualidades dos seus filhos.
2. Incentivar os pais a integrar afirmações positivas nas suas interações diárias com os seus filhos, promovendo um ambiente de apoio e afirmação em casa.

### **Instruções da atividade:**

1. Reflita sobre as qualidades do seu filho: Tire alguns momentos para refletir sobre as qualidades únicas, pontos fortes e atributos positivos do seu filho. Quais são algumas características que admira ou aprecia no seu filho?

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

**2. Crie afirmações positivas:** com base nas suas reflexões, comece a criar afirmações positivas que afirmem e celebrem os pontos fortes do seu filho. Mantenha as suas afirmações concisas, específicas e afirmativas. Por exemplo:

- "Estou orgulhoso de ti por seres gentil e compassivo."
- "É capaz de atingir os seus objetivos com determinação e perseverança."
- "A sua criatividade e imaginação me inspiram todos os dias."

**3. Partilhe e receba feedback:** Depois de elaborar as suas afirmações, partilhe-as com um parceiro ou grupo pequeno. Ouça as afirmações uns dos outros e forneça feedback ou sugestões para refinamento. Considere como cada afirmação ressoa com a mensagem pretendida e as qualidades únicas da criança.

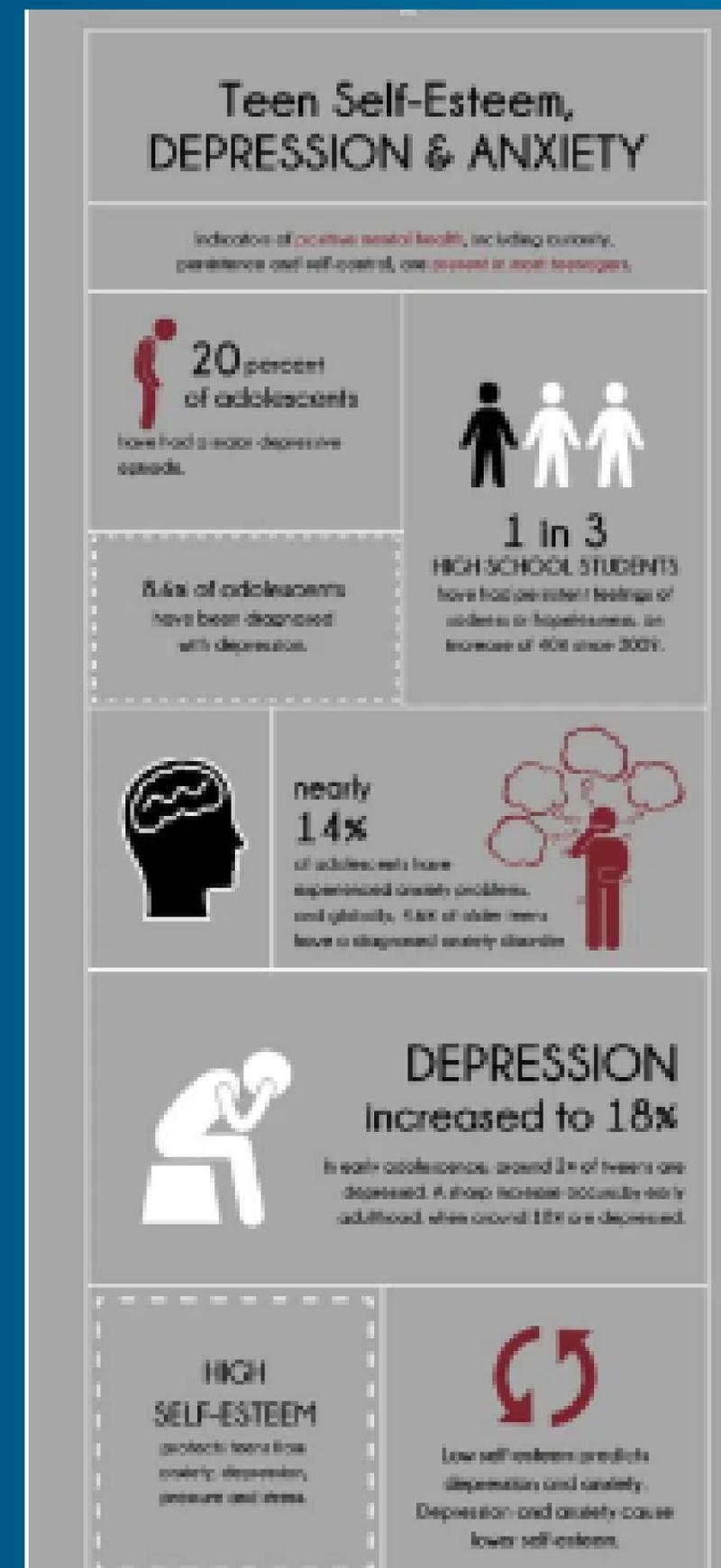
**4. Refine e finalize as afirmações:** Com base no feedback recebido, aproveite a oportunidade para refinar e finalizar suas afirmações. Certifique-se de que elas reflitam com precisão os pontos fortes e qualidades do seu filho, ao mesmo tempo em que instilam confiança e encorajamento.

**5. Comprometa-se com a integração:** Por fim, comprometa-se a integrar essas afirmações positivas nas suas interações diárias com seu filho. Seja por meio de afirmações verbais, notas escritas ou lembretes visuais, faça um esforço consciente para reforçar a autoestima e o senso de valor do seu filho regularmente.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 6. Pausa (15 minutos).

Permita bebidas e discussões informais, promovendo um ambiente descontraído para networking entre os pais.



# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 7. Outros exercícios de desenvolvimento de habilidades (15 minutos).

### **Atividade: "Construir Resiliência"**

Oriente os participantes por meio de exercícios focados em construir resiliência em crianças. Forneça folhas ou materiais para auxiliar na aplicação prática de estratégias.

### **Introdução:**

Bem-vindos à nossa atividade "Construir resiliência"! Hoje, vamos explorar estratégias práticas voltadas para promover a resiliência em nossas crianças.

Quais são algumas maneiras pelas quais notou que o seu filho demonstra resiliência? Como você pode apoiar e desenvolver esses pontos fortes? Resiliência é a capacidade de se recuperar da adversidade, lidar com desafios e adaptar-se às mudanças de forma eficaz. Ao equipar os nossos filhos com habilidades de resiliência, nós os capacitamos a navegar pelos altos e baixos da vida com confiança e força.

### **Objetivo da atividade:**

O objetivo desta atividade é:

Apresentar aos pais estratégias baseadas em evidências para desenvolver resiliência em crianças.

Ofereça oportunidades para prática e aplicação de exercícios de fortalecimento da resiliência.

Equipar os pais com ferramentas e recursos para ajudar os seus filhos a desenvolver habilidades de resiliência.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **Instruções da atividade:**

### **Identificar pontos fortes e estratégias de enfrentamento:**

Distribua folhas ou materiais que estimulem os participantes a refletir sobre os pontos fortes dos seus filhos e suas estratégias de enfrentamento existentes.

Incentive os pais a identificar pontos fortes específicos e mecanismos de enfrentamento que os seus filhos demonstraram diante da adversidade.

### **Exercício de auto-fala positiva:**

Oriente os participantes por um exercício de autoconversa positiva. Incentive os pais a modelar e praticar autoconversa positiva com seus filhos.

Forneça exemplos de afirmações ou declarações positivas que os pais podem usar para reforçar a resiliência e a autoconfiança nos seus filhos.

### **Desenvolvimento de habilidades de resolução de problemas:**

Facilite uma discussão sobre habilidades de resolução de problemas e a sua importância na construção de resiliência.

Forneça cenários ou estudos de caso que estimulem os pais a debater estratégias de resolução de problemas com os seus filhos.

Incentive os pais a orientar os seus filhos no processo de identificação de desafios, geração de soluções e avaliação de resultados.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **Técnicas de Regulação Emocional:**

Apresente aos pais técnicas práticas para ensinar as crianças a regular as suas emoções, como respiração profunda, exercícios de atenção plena ou relaxamento muscular progressivo.

Demonstre essas técnicas e incentive os pais a praticá-las com os seus filhos em momentos de stress ou sofrimento emocional.

## **Crie um plano de resiliência:**

Oriente os participantes pelo desenvolvimento de um plano de resiliência para os seus filhos. Este plano deve delinear estratégias e recursos específicos para promover a resiliência em várias áreas da vida.

Incentive os pais a envolverem os seus filhos na criação do plano de resiliência, promovendo um senso de propriedade e empoderamento.

- Reflita sobre as estratégias de construção de resiliência discutidas hoje. Quais acha que seriam mais úteis para o seu filho e porquê?

## **Conclusão:**

Parabéns por participar ativamente da nossa atividade "Construir Resiliência"! Ao participar desses exercícios e discussões, está a tomar medidas proativas para apoiar a resiliência e o bem-estar do seu filho. Lembre-se, a resiliência é uma habilidade que pode ser cultivada e fortalecida ao longo do tempo. Ao equipar os nossos filhos com ferramentas e estratégias de resiliência, nós nos capacitamos a prosperar diante da adversidade e a abraçar os desafios da vida com confiança. Obrigado pela sua participação e continue nutrindo a resiliência nos seus filhos todos os dias!

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 8. Encerramento e reflexão (15 minutos)

Atividades:

### **1. Resumo das principais conclusões:**

- Forneça aos participantes um folheto ou apresentação digital resumindo os principais conceitos, estratégias e insights aprendidos ao longo do workshop.
- Incentive os participantes a refletir sobre os principais pontos abordados individualmente ou em pequenos grupos.
- Facilite uma discussão onde os participantes possam partilhar as suas aprendizagens e percepções mais significativas do workshop.

### **2. Planos de ação pessoal:**

- Em que áreas sente que cresceu como pai ou mãe quando se trata de apoiar a autoestima do seu filho?



# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

- Depois de participar do workshop de hoje, como a sua compreensão das necessidades emocionais do seu filho mudou? Que nova perspectiva ganhou?
- Incentive os participantes a identificar metas específicas e medidas práticas que eles tomarão para aplicar as habilidades e informações aprendidas na sua jornada como pais.
  - Incentive os participantes a definir cronogramas e marcos realistas para atingir as metas do plano de ação.

### **3. Formulários de reflexão e feedback:**

- Forneça aos participantes sugestões de reflexão ou formulários de feedback para reunir os seus pensamentos e feedback sobre a experiência do workshop.
  - Peça aos participantes que reflitam sobre como planeiam incorporar as aprendizagens do workshop nas suas práticas parentais.

- Convide os participantes a fornecer feedback sobre o conteúdo do workshop, formato, facilitação e quaisquer sugestões de melhoria.

### **4. Cerimónia de Compromisso:**

- Conclua o workshop com uma cerimónia de compromisso onde os participantes declaram publicamente o seu comprometimento em implementar as habilidades e estratégias aprendidas.
  - Comemore o comprometimento de cada participante e incentive-os a apoiar uns aos outros na sua jornada rumo a práticas parentais positivas.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 9. Conclusão (5 minutos)

### **1. Expresse gratidão:**

- Comece por expressar sincera gratidão a todos os participantes pela sua participação ativa, contribuições e envolvimento durante a sessão. Reconheça o valor de seus insights, perguntas e experiências compartilhadas.

### **2. Destacar Conquistas:**

- Reflita brevemente sobre as valiosas experiências de aprendizagem e insights obtidos durante o workshop. Destaque as principais conquistas e conclusões, enfatizando o impacto positivo da sessão na jornada parental dos participantes.

### **Exemplo de script de encerramento:**

"Obrigado a todos pela participação ativa e contribuições atenciosas durante o nosso workshop de hoje. O seu envolvimento e insights tornaram esta sessão verdadeiramente valiosa e enriquecedora para todos os envolvidos. Ao chegarmos ao fim do nosso tempo juntos, quero destacar os avanços significativos que fizemos na compreensão e aplicação de estratégias para nutrir o bem-estar e a resiliência das nossas crianças.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

Seguindo em frente, encorajo cada um de vós a refletir sobre as s principais aprendizagens e insights adquiridos hoje e considerar como pode incorporá-los nas suas interações diárias com os seus filhos. Lembre-se de que pequenos passos podem levar a mudanças positivas significativas nas nossas práticas parentais.

Para aqueles interessados em exploração adicional, temos sessões futuras e recursos disponíveis para dar suporte à sua jornada de aprendizagem contínua. Por favor, verifique o seu e-mail para obter detalhes sobre como aceder materiais e gravações de workshops, bem como informações sobre sessões futuras ou oportunidades para envolvimento contínuo.”

- Qual é uma ação específica que realizará esta semana para ajudar a aumentar a autoestima do seu filho com base no que aprendeu neste workshop? Como pode envolver o seu filho em conversas sobre a sua autoestima e incentivá-lo a reconhecer os seus próprios pontos fortes?

# WORKSHOP 8

## RESPONSABILIDADE E PENSAMENTO CRÍTICO

### OBJETIVOS

- Equipar os pais com conhecimentos e competências sobre como promover a responsabilidade entre os seus filhos
- Equipar os pais com habilidades sobre como praticar habilidades de pensamento crítico com os seus filhos diariamente.



# CONTEÚDO TEÓRICO

## **Fundamentação teórica: Responsabilidade, pensamento criativo e resolução de problemas**

### **Responsabilidade como base do crescimento**

Pense na responsabilidade como a pedra fundamental do crescimento, assim como lançar as bases para uma casa forte. Jean Piaget, um pioneiro em psicologia do desenvolvimento, acreditava que crianças entre 9 e 12 anos começam a entender regras e como as coisas são interconectadas. Essa mudança cognitiva, que Piaget chamou de estágio do pensamento operacional concreto, permite que as crianças raciocinem sobre o mundo ao seu redor, assumam a responsabilidade pelas suas ações e entendam as regras sociais.

Albert Bandura, conhecido por sua teoria de aprendizagem social, enfatizou que as crianças também aprendem por meio da observação, especialmente observando os seus pais e modelos. Isso significa que as ações dos adultos — como eles lidam com responsabilidades, resolvem problemas e mostram criatividade — são cruciais para moldar como as crianças desenvolvem essas habilidades. A ideia de "modelagem" de Bandura explica porque é tão importante que os pais e educadores demonstrem comportamento responsável.

Da perspectiva da psicologia positiva, a responsabilidade vai além de tarefas ou de seguir regras. É considerada um "superpoder" que ajuda as crianças a se tornarem indivíduos mais felizes, realizados e bem-sucedidos. Assumir responsabilidades dá-lhes um senso de agência e realização, contribuindo para o seu bem-estar e ajudando-as a resolver problemas nas suas vidas diárias.

# CONTEÚDO TEÓRICO

## Pensamento Criativo e Pensamento Divergente

O pensamento criativo pode ser pensado como uma caça ao tesouro por ideias. J.P. Guilford cunhou o termo "pensamento divergente" para descrever a capacidade de gerar muitas soluções diferentes para um único problema. Esse processo abre inúmeras possibilidades e é uma parte fundamental da resolução criativa de problemas. Ele contrasta com o "pensamento convergente", que concentra-se em encontrar a melhor solução única.

E. Paul Torrance, outra figura-chave na pesquisa sobre criatividade, identificou quatro componentes essenciais da criatividade:

1. **Fluência:** Capacidade de ter uma ampla gama de ideias.
2. **Flexibilidade:** Capacidade de mudar perspectivas e pensar de maneiras diferentes.
3. **Originalidade:** Ter ideias únicas e inovadoras.
4. **Elaboração:** Adicionar detalhes para enriquecer e melhorar ideias, tornando-as mais práticas ou interessantes.

Essas habilidades estão diretamente conectadas à resolução de problemas, pois permitem que os indivíduos abordem os desafios de vários ângulos e desenvolvam soluções que podem não ser imediatamente óbvias. Ao praticar o pensamento divergente, as crianças aprimoram as suas habilidades de pensamento crítico, o que as ajuda a avaliar múltiplos resultados potenciais antes de decidir sobre um curso de ação.

# CONTEÚDO TEÓRICO

## **O papel dos pais e dos sistemas familiares**

Os pais desempenham o papel mais significativo na formação de responsabilidade e pensamento criativo nas crianças. De acordo com a teoria dos sistemas familiares, a família opera como uma equipa onde cada membro contribui para o funcionamento do todo. Quando os pais estabelecem expectativas claras enquanto mantêm um relacionamento caloroso e acolhedor, eles criam um ambiente que encoraja as crianças a assumir responsabilidades com confiança. Esse equilíbrio de calor e firmeza oferece orientação, enquanto ainda permite espaço para criatividade e crescimento pessoal.

A teoria do apego também mostra que o senso de segurança de uma criança, derivado do vínculo que forma com os seus pais, é crucial para a sua exploração do mundo. Crianças que se sentem seguras e amadas são mais propensas a correr riscos, pensar criativamente e resolver problemas de forma independente. Esse apego seguro promove uma "base segura" da qual as crianças podem explorar novas ideias e abordagens sem medo de falhar.

# CONTEÚDO TEÓRICO

## **Conectando-se à resolução de problemas e ao pensamento crítico**

A capacidade de pensar criticamente e resolver problemas de forma eficaz é uma extensão natural tanto da responsabilidade quanto do pensamento criativo. Quando as crianças são ensinadas a serem responsáveis, elas desenvolvem habilidades organizacionais e de autorregulação que são essenciais para a resolução de problemas. Essas habilidades as ajudam a dividir os desafios em partes administráveis, planejar as suas ações e avaliar os resultados.

Por outro lado, o pensamento criativo, particularmente por meio do pensamento divergente, capacita as crianças a abordar problemas de múltiplas perspectivas. Essa flexibilidade no pensamento permite que elas identifiquem soluções alternativas e encontrem maneiras inovadoras de superar obstáculos.

A combinação de responsabilidade e criatividade aprimora o pensamento crítico das seguintes maneiras:

- **A responsabilidade estimula o pensamento lógico e a apropriação de tarefas, promovendo uma mentalidade que busca soluções eficientes e práticas.**
- **O pensamento criativo inspira as crianças a pensar fora da caixa e a não temer erros, o que é essencial para lidar com problemas complexos onde as abordagens tradicionais podem não funcionar.**

Em suma, a capacidade de uma criança de ser responsável, pensar criativamente e resolver problemas é profundamente interconectada. Ao desenvolver essas habilidades juntas, as crianças aprendem a abordar problemas simples e complexos com confiança, resiliência e uma variedade de ferramentas à sua disposição.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

Estrutura do Workshop:

Número máximo-mínimo de pessoas: 10

Preparação preliminar:

- Precisar de cadeiras em formação circular
- Canetas e papéis
- Projetor e portátil para a apresentação do vídeo

## 1. Boas-vindas e Introdução (5 minutos)

Dê as boas-vindas a todos os pais e peça para que se sentem no círculo. Apresente-lhes os objetivos do workshop, o que eles irão ganhar. Apresente-lhes o contexto teórico do tópico. Explique que eles poderão usar os exercícios que aprenderam no workshop diariamente com os seus filhos.

## 2. Quebra-gelo (10 minutos)

Fique num círculo e tenha uma bola de lã na mão. Jogue a bola de lã enquanto diz o seu nome. A pessoa que pegar a bola apresenta-se e joga para outra. Continue até que todos sejam apresentados.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 3. Contribuição teórica (15 minutos)

**1. Apresente primeiro o topo da responsabilidade e falaremos sobre as responsabilidades de cada indivíduo e como levar o crédito apenas pelas coisas pelas quais é responsável.**

Comece por assistir a este vídeo do TED X: <https://www.youtube.com/watch?v=CxCcBmxBGvk>

**Sam Montag fala neste vídeo sobre assumir a responsabilidade pelas nossas próprias ações.**

Levando crédito pelo seu próprio trabalho e pelo que eles terminam ou não.

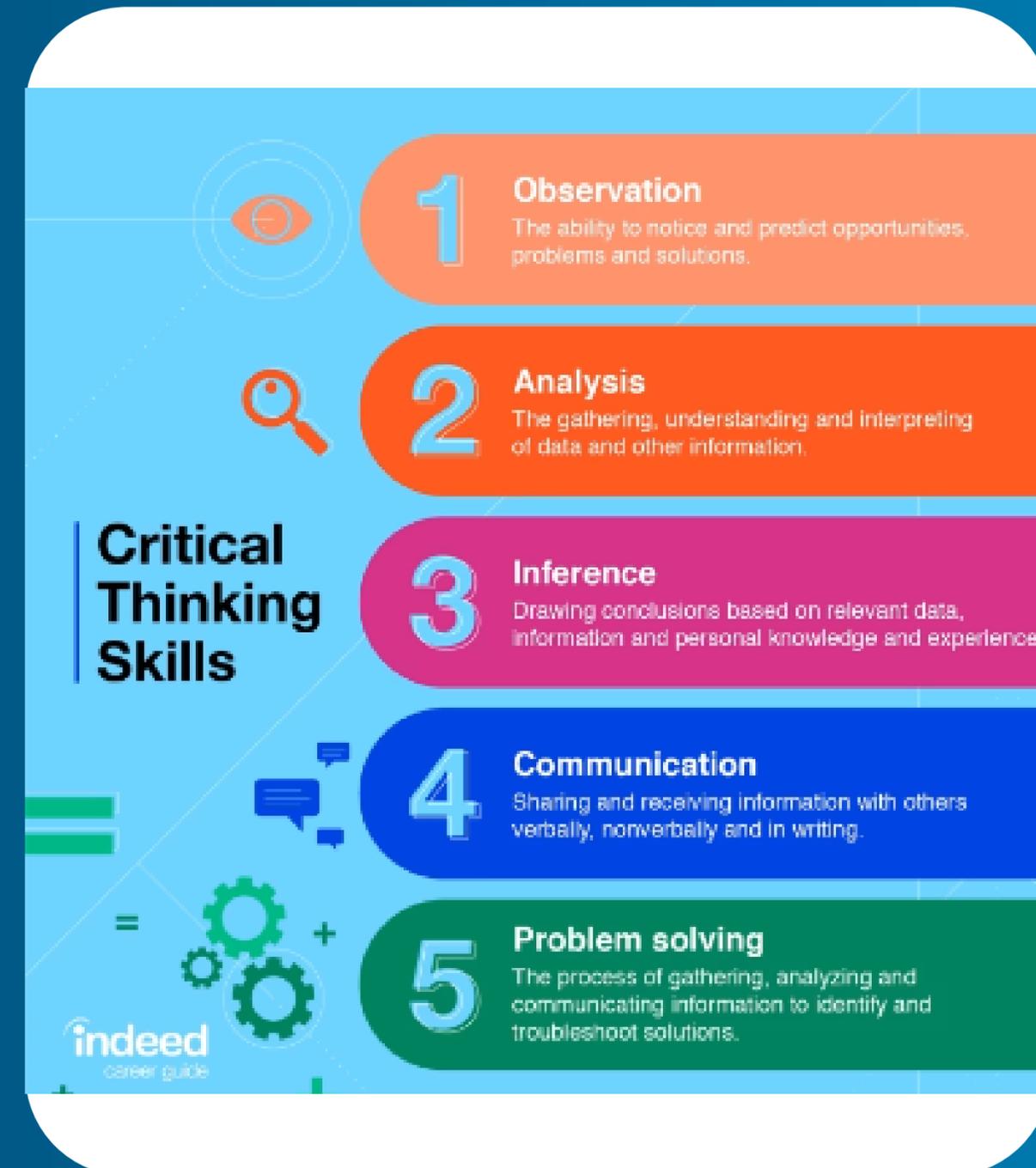
2. O **pensamento crítico** é a capacidade de analisar, avaliar e interpretar informações ou situações de forma eficaz. Envolve empregar raciocínio lógico, questionar suposições e considerar múltiplas perspectivas para chegar a conclusões ou soluções bem informadas. Para os pais, é importante entender que o pensamento crítico equipa as crianças com habilidades essenciais para navegar nas complexidades da vida. Ele capacita-as a tomar decisões informadas, resolver problemas criativamente e adaptar-se a vários desafios que encontram. Ao promover o pensamento crítico nos seus filhos, os pais ajudam-os a desenvolver a confiança e a capacidade de prosperar em ambientes acadêmicos e do mundo real, colocando-os num caminho para o sucesso e a realização.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

**Apresentar aos pais as 5 habilidades essenciais para desenvolver o pensamento crítico:**

## **Habilidades de pensamento crítico:**

- Observação: Capacidade de perceber e prever oportunidades, problemas e soluções.
- Análise: A recolha, compreensão e interpretação de dados e outras informações.
- Inferência: Tirar conclusões com base em dados relevantes, informações, conhecimento e experiência pessoal.
- Comunicação: partilhar e receber informações com outras pessoas verbalmente, não verbalmente e por escrito.
- Resolução de problemas: O processo de recolha, análise e comunicação de informações para identificar e solucionar problemas.



# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 4. Discussão em grupo (15 minutos)

**Divida os pais em grupos de 4 ou 5. Dê-lhes papel e canetas. Peça que respondam às seguintes perguntas. Dê a cada grupo também o papel com as 5 habilidades de pensamento crítico**

1. O que acha da perspectiva de responsabilidade apresentada no vídeo? Já assumiu o crédito pelo trabalho que não fez ou acha que não é responsável? Como isso correlaciona-se com o seu filho?
2. Se tivesse que colocar em ordem da habilidade de pensamento crítico mais importante para a menos importante, como as alinharia? Dê uma explicação.

Peça que cada grupo apresente as suas discussões uns aos outros num círculo maior.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 5. Atividade interativa (40 minutos)

### **RESPONSABILIDADE:**

Peça aos pais para colocarem individualmente num pedaço de papel o que eles foram responsáveis por esta semana, o que eles não foram responsáveis, mas levaram o crédito e o que eles foram responsáveis, mas não levaram o crédito. Peça-lhes para analisar as razões pelas quais eles levaram o crédito por algo que não fizeram e porque eles não assumiram a responsabilidade por obrigações que eles tinham, mas não fizeram.

(não há necessidade de partilhar com outras pessoas)

**Explique aos pais que eles podem usar o mesmo exercício com os seus filhos. Eles podem praticar isso toda semana, por exemplo, todos os domingos, revisar a sua lista de responsabilidades e ver o que eles levaram o crédito e o que não. Ao fazer isso regularmente, pode acompanhar a melhoria deles na compreensão da responsabilidade**

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## PENSAMENTO CRÍTICO

### 1. Exercício de melhoria da OBSERVAÇÃO - escuta ativa

"Desenha isto" – Jogo divertido sobre escuta ativa. Este exercício foi criado para ajudar crianças ou alunos a praticar a escuta ativa seguindo e dando instruções. A atividade os guiará no desenho de uma imagem passo a passo, ao mesmo tempo em que promove a comunicação, a resolução de problemas e a reflexão.

#### Etapa 1: Introdução

1. Explique o propósito:

- "Hoje, vamos jogar um jogo divertido onde seguirá instruções para desenhar uma imagem."
- "O objetivo é ouvir atentamente e seguir cada instrução exatamente como a ouve."

#### Etapa 2: Materiais necessários

- Papel
- Lápis ou giz de cera

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## Etapa 3: Desenho de escuta ativa (instrutor ou líder do aluno)

1. **Escolha uma imagem: Comece com uma imagem simples, como uma casa.**

2. **Dê instruções passo a passo:**

○ **Exemplo:**

○ a. "Desenhe um quadrado grande no centro da sua página."

○ b. "Depois desenhe um pequeno retângulo verticalmente na parte inferior do quadrado."

○ c. "Desenhe dois pequenos quadrados em cada lado do retângulo."

○ d. "Agora desenhe um triângulo grande em cima do quadrado maior."

3. **Revele os desenhos:**

○ Peça aos alunos que mostrem os seus desenhos ao grupo.

○ **Reflexão: "O desenho de todos parece semelhante? Onde parecem diferentes?"**

## Etapa 4: Analisar os resultados

• **Fazer perguntas:**

○ "Onde as instruções ficaram confusas?"

○ "Porque acha que algumas partes foram mais difíceis de desenhar do que outras?"

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **Etapa 5: Inferência e Comunicação**

### **1. Inverta os papéis:**

- Deixe que o aluno lhe dê instruções passo a passo para uma imagem diferente.
- Siga as instruções e desenhe a imagem.
- Analise o resultado: "Onde as instruções foram claras e onde fiquei preso?"

### **2. Reflexão sobre comunicação:**

- Discuta como os dois sentiram-se ao dar e receber instruções.
- Questões:
  - "Foi mais difícil dar instruções ou ouvir?"
  - "Porque acha que algumas áreas do desenho eram difíceis de acompanhar?"

## **Etapa 6: Resolução de problemas**

### **1. Discutir melhorias:**

- Pergunte aos alunos: "O que melhoraria nas suas instruções para tornar o desenho mais fácil de seguir?"
- Incentive-os a pensar em maneiras de simplificar ou esclarecer a sua linguagem.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **Etapa 7: Desafie a variação**

- Se as crianças estiverem prontas para mais complexidade, tente um desenho mais intrincado, como um animal ou uma paisagem. Pode ter a imagem pronta para guiar as instruções.

Este exercício desenvolve habilidades de escuta, ao mesmo tempo em que ajuda os alunos a desenvolver habilidades de comunicação e resolução de problemas. É uma maneira envolvente de explorar a importância de dar e seguir instruções claras!

## 6. Pausa (15 minutos).

Bebidas, discussões informais.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 7. Outros exercícios de desenvolvimento de habilidades (30 minutos)

Divida os pais em grupos de 2 para que cada grupo tenha 4 ou 5 participantes. Peça-lhes agora para pensar em outras maneiras de incentivar a responsabilidade e o pensamento crítico entre as crianças. Peça-lhes para eles fazerem um brainstorming, partilharem experiências e escreverem tudo no papel. Depois de 15 minutos ou mais, peça para os grupos as suas partilhas e para ecoar os outros e reserve um tempo para comentários.

## 8. Encerramento e reflexão (15 minutos)

Num círculo, cada pai/mãe partilhe o que está a levar consigo após este workshop em algumas palavras. Quando todos os pais tiverem tido a oportunidade de dizer, conclua a sessão.

## 9. Conclusão (5 minutos)

Agradeça a todos por terem vindo e conte sobre outros workshops que acontecerão no futuro.

# WORKSHOP 9

## PROMOVER A CRIATIVIDADE E A EXPRESSÃO EMOCIONAL

### OBJETIVOS

- Capacitar os pais a entender a importância da criatividade e da expressão emocional no desenvolvimento da criança.
- Fornecer aos pais ferramentas e atividades práticas para estimular a criatividade e a inteligência emocional em casa.
- Promover um ambiente de apoio onde os pais se sintam confiantes em promover o crescimento emocional de seus filhos.



# CONTEÚDO TEÓRICO

Imagine um mundo onde cada criança é empoderada para explorar a sua imaginação livremente e expressar as suas emoções com confiança. Para os pais, explorar a criatividade e a expressão emocional nas crianças é essencial para desbloquear seu potencial total.

**Criatividade** é a centelha que acende a curiosidade e a engenhosidade de uma criança, abrangendo pensamento inovador, habilidades de resolução de problemas e a capacidade de ver o mundo de diferentes perspectivas (Gardner, 1993). Ao encorajar as crianças a explorar interesses diversos, experimentar novas ideias e abraçar os erros como parte do processo de aprendizagem, cultivamos a sua autoconfiança para abordar desafios criativamente (Csikszentmihalyi, 1996).

**A expressão emocional** é igualmente vital, formando a base da inteligência emocional (Goleman, 1995). Quando as crianças conseguem articular os seus sentimentos de forma eficaz, elas constroem conexões mais fortes com os outros e desenvolvem mecanismos de gestão mais saudáveis. Os pais desempenham um papel crucial na modelagem da expressão emocional. Ao partilhar abertamente as suas próprias emoções e validar os sentimentos das crianças, eles criam um espaço seguro para uma comunicação aberta e autêntica (Gottman & DeClaire, 1997). Isso não apenas fortalece o vínculo, mas também capacita as crianças a navegar nas interações sociais com empatia e confiança.

# CONTEÚDO TEÓRICO

A relação entre criatividade e expressão emocional é simbiótica, entrelaçando-se para formar uma ferramenta poderosa para autodescoberta e crescimento pessoal. Atividades criativas permitem que as crianças expressem emoções complexas que elas podem ter dificuldade de colocar em palavras.

Seja pintando um quadro, escrevendo uma história ou se envolvendo-se em brincadeiras imaginativas, essas atividades permitem que as crianças explorem o seu mundo interior de forma segura e construtiva (Vygotsky, 1967). Quando as crianças sentem-se apoiadas para expressar as suas emoções, elas desenvolvem um forte senso de autoconfiança que torna-se uma base sólida para navegar pelos desafios da vida com resiliência e otimismo (Robinson, 2015).

Ao adotar a criatividade como um caminho para a autodescoberta e promover a expressão emocional como chave para relacionamentos saudáveis, ajudamos as crianças a tornarem-se indivíduos confiantes, empáticos e resilientes, prontos para abraçar o mundo com corações e mentes abertos.



# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

Número máximo e mínimo de pessoas:  
Idealmente: 10-20 participantes

## **Preparação preliminar:**

- Sala de aula com cadeiras em círculo e espaço para trabalhar em grupo
- Canetas, marcadores e folhas de papel A4
- Revistas, tesouras, cola e cartolina A4 com cores diferentes
- Projetor e portátil para a apresentação do vídeo

## 1. Boas-vindas e Introdução (5 minutos).

Comece com uma recepção calorosa, convidando os participantes a circularem para promover uma atmosfera confortável e inclusiva. Apresente os objetivos do workshop: Explorar a criatividade e a expressão emocional, e equipar os pais com estratégias práticas para dar suporte ao desenvolvimento dos seus filhos.

Forneça um breve contexto teórico sobre o tópico, enfatizando a importância de equipar os pais com ferramentas para estimular a criatividade e a expressão emocional dos filhos e destacar o impacto transformador que essas habilidades podem ter no crescimento e bem-estar geral deles.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 2. Quebra-gelo (15 minutos)

"Colagem Expresse-se"

- Forneça revistas, tesouras, cola e papel cartão A4.
- Instrua os participantes a criar uma colagem num papel cartão A4 representando a si mesmos e aos seus sentimentos sobre a criação dos filhos, tendo em mente a criatividade e a expressão emocional.
- Incentive a partilha e a discussão sobre as colagens.



# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 3. Estratégias práticas para pais

Pais e educadores desempenham um papel crucial no fomento da criatividade. Durante a infância, a criatividade é fundamental no desenvolvimento de habilidades essenciais, como flexibilidade, imaginação e resiliência (Robinson, 2015). Quando as crianças envolvem-se em atividades criativas, como desenhar, contar histórias ou inventar jogos, elas aprendem a explorar os seus interesses, experimentar ideias e abraçar a incerteza. Essas experiências estabelecem a base para a aprendizagem e a inovação ao longo da vida (Gardner, 1993).

- **Crie uma rotina:** reserve horários específicos para atividades criativas — arte, música ou brincadeiras imaginativas.
- **Aceite a variedade:** use diferentes meios (desenho, narrativa, música) para incentivar a exploração e a autoexpressão.
- **Encontre inspiração:** procure ideias criativas na vida quotidiana — natureza, experiências familiares ou até mesmo objetos do quotidiano.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 4. Atividade interativa (60 minutos)

### **Atividade interativa: Criatividade em ação**

#### 1. Discussão em grupo:

- Prompt: Partilhe como atualmente incentiva a criatividade em casa. Quais desafios enfrenta?
- Objetivo: Trocar estratégias e insights para promover um ambiente criativo.

#### 2. Atividade prática:

- Criem juntos: Em pequenos grupos, escolham um meio (por exemplo, desenho, narrativa, música) e colaborem num mini projeto. Pode ser uma história de grupo, uma pequena obra de arte ou uma música.

**Partilhe e Reflita:** Apresentem a vossa criação ao grupo maior e discutam como foi o processo e o que ele revelou sobre colaboração e criatividade.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **Atividades para incentivar a criatividade nas crianças:**

### **1. Exploração da Arte**

Forneça vários materiais de arte (por exemplo, giz, marcadores, tintas, argila) e incentive as crianças a criar livremente sem instruções específicas. Explore diferentes técnicas de arte, como colagem, pintura a dedo ou escultura para despertar a criatividade.

Exemplo:

- Arte baseada em tema: escolha um tema (por exemplo, estações do ano, emoções) e forneça sugestões para inspirar projetos de arte, permitindo que as crianças expressem a sua interpretação do tema.

### **2. Exploração da Natureza**

Faça caminhadas na natureza e incentive as crianças a observarem os arredores. Recolha materiais naturais como folhas, pedras ou flores para usar em projetos de arte ou brincadeiras criativas.

Exemplo:

- Colagem da Natureza: Em vez de usar revistas, recolha folhas, flores e galhos durante uma caminhada pela natureza para criar colagens em papel/cartão. Isso incentiva a exploração ao ar livre e a apreciação pela natureza.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **3. Contar de histórias e dramatização**

Encoraje as crianças a inventar histórias ou encenar cenas usando a imaginação. Use adereços ou fantasias para melhorar as atividades de contar histórias e dramatizar.

Exemplos:

- Pedras de histórias: Pinte imagens simples em pedras representando personagens, cenários ou eventos. As crianças podem usar essas pedras para criar e contar histórias, promovendo a criatividade e as habilidades narrativas.
- Espetáculos de marionetes: Crie marionetes com meias ou sacos de papel. As crianças podem escrever e encenar as suas próprias peças, desenvolvendo habilidades de narrativa e performance.

## **4. Música e dança**

Apresente às crianças diferentes tipos de música e incentive-as a expressarem-se por meio do movimento. Forneça instrumentos musicais ou crie alguns caseiros para explorar o som e o ritmo.

Exemplos:

- Banda sonora do seu dia: Peça para as crianças criarem uma playlist que represente o seu dia ou humor. Elas podem explicar as suas escolhas, aprimorando a expressão emocional por meio da música.
- Histórias de movimento: Combine a narrativa com movimento. Conforme uma história é lida em voz alta, as crianças representam os eventos ou emoções por meio de dança ou gestos.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 5. Construção e Edificação

Use blocos de construção, LEGO ou outros brinquedos de construção para promover o raciocínio espacial e a criatividade. Incentive as crianças a construir estruturas e invenções usando a sua imaginação.

- Materiais Reciclados: Use itens como caixas de papelão, garrafas plásticas e rolos de papel toalha para projetos de construção. Isso incentiva a criatividade no uso de materiais cotidianos.
- Estruturas temáticas: Defina um tema (por exemplo, castelos, estações espaciais) e desafie as crianças a construir uma estrutura que se encaixe. Isso estimula a imaginação ao mesmo tempo em que incorpora habilidades de engenharia.

## 6. Cozinhar e assar

Envolva as crianças em atividades de culinária ou panificação, permitindo que elas experimentem e expressem a criatividade por meio da preparação de alimentos.

Exemplos:

- Receitas criativas: Deixe as crianças criarem os seus próprios pratos usando uma seleção de ingredientes. Elas podem nomear as suas criações e apresentá-las, encorajando a criatividade culinária e a tomada de decisões.
- Decoração: Use biscoitos ou cupcakes como tela para decorar com glacê, frutas ou glitter comestível, promovendo a expressão artística por meio da comida.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **7. Criatividade Digital**

- Livros de histórias digitais: Use aplicações ou software para criar livros de histórias digitais onde as crianças podem combinar texto, imagens e gravações de voz para narrar as suas histórias.
- Galeria de arte virtual: Crie uma galeria virtual usando uma plataforma onde as crianças podem enviar e exibir as suas obras de arte, incentivando-as a pensar sobre a apresentação e o público.

## **8. Atividades de expressão de emoções**

- Roda das Emoções: Crie uma roda das emoções com diferentes sentimentos ilustrados. As crianças podem girar a roda e partilhar um momento em que sentiram aquela emoção, aprimorando o vocabulário emocional e a partilha.
- Adivinha de sentimentos: Brinque de adivinha com emoções, onde as crianças representam sentimentos para que os outros adivinhem, promovendo a compreensão e o reconhecimento das emoções.

## **9. Atenção plena e relaxamento**

- Coloração consciente: Forneça páginas de colorir intrincadas e discuta a atenção plena enquanto colore. Esta atividade estimula o relaxamento e o foco.
- Diários de gratidão: Incentive as crianças a manter um diário onde elas desenharam ou escrevem sobre coisas pelas quais são gratas, promovendo a expressão emocional positiva.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 10. Projetos de arte comunitária

- Murais: Organize um mural comunitário onde as crianças contribuem com as suas obras de arte numa grande tela ou parede, promovendo colaboração e criatividade.
- Exposições de arte: Organize uma pequena exposição de obras de arte infantis num espaço comunitário, incentivando-as a apresentar os seus trabalhos e articular o seu processo criativo.

## 11. Adaptações

- Arte Sensorial: Use materiais que estimulem os sentidos, como papéis texturizados ou tintas perfumadas, permitindo que crianças com sensibilidades sensoriais explorem a criatividade de forma confortável.
- Tecnologia assistida: Utilize aplicações que ajudem crianças com deficiência a expressar a criatividade, como ferramentas de desenho digital ou aplicações de contar histórias que permitam métodos de entrada variados.

Essas adaptações estimulam a criatividade em diferentes mídias, promovem a expressão emocional e podem ser adaptadas para atender aos interesses e habilidades das crianças.

## Conclusão

Incentivar a criatividade é essencial para nutrir o desenvolvimento cognitivo e emocional das crianças. Ao se envolverem em atividades criativas juntos, os pais podem promover um ambiente de apoio que promove a aprendizagem e a inovação ao longo da vida.

**TEDx Talks:** Uma lição para pais sobre como criar um génio criativo: <https://www.youtube.com/watch?v=Jv0oEjs68l4>

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 2. Explorar a expressão emocional

**Objetivo:** Entender a importância da expressão emocional em crianças e envolver os pais em discussões e atividades interativas.

## 1. O que é expressão emocional?

**Definição:** A expressão emocional envolve reconhecer, entender e comunicar sentimentos de forma construtiva. Isso inclui dicas verbais (palavras) e não verbais (expressões faciais, gestos). É crucial para construir autoconsciência, empatia e relacionamentos saudáveis.



# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 2. Porque a expressão emocional é importante?

- Desenvolvimento socioemocional: Ajuda as crianças a desenvolver estratégias de enfrentamento e habilidades de comunicação, promovendo resiliência e permitindo que elas enfrentem desafios de forma eficaz.
- Papel dos pais e educadores: Ao modelar a expressão emocional, os pais criam ambientes de apoio que incentivam a comunicação aberta e a empatia, capacitando as crianças a expressarem-se autenticamente.
- Inteligência emocional: Ensinar as crianças a rotular e gerir as suas emoções promove a inteligência emocional, essencial para o sucesso acadêmico e o crescimento pessoal (Denham & Brown, 2010).

## 3. Regulando as emoções

- Desenvolvimento de habilidades: Ensinar as crianças a reconhecer e processar emoções difíceis as prepara para lidar com o stress e a frustração, estabelecendo as bases para a regulação emocional ao longo da vida (Gross, 2015).

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## Atividade interativa: Emoções em ação

### 1. Discussão em grupo:

- **Prompt:** Partilhe experiências sobre como encoraja a expressão emocional nos seus filhos. Quais desafios enfrenta?
- Objetivo: Trocar estratégias e insights para promover a consciência emocional.

### 2. Atividades práticas:

- **Diário de sentimentos:** Crie uma atividade de mini diário em que os pais façam um brainstorming de sugestões para os seus filhos escreverem ou desenharem sobre os seus sentimentos.
- Adivinhas emocionais: Faça um jogo rápido em que os pais representam emoções, ajudando-os a vivenciar a importância dos sinais não verbais.

### 3. Exercício de empatia:

- **Interpretação de papéis:** Em duplas, criem cenários em que os pais pratiquem respostas empáticas a diferentes situações emocionais que os seus filhos possam enfrentar.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## **Atividades para incentivar a expressão emocional em crianças:**

**Diário de Sentimentos:** Forneça um diário ou caderno onde as crianças possam escrever ou desenhar sobre as suas emoções. Incentive discussões abertas sobre sentimentos e valide as suas experiências emocionais.

**Adivinhas emocionais:** Faça uma brincadeira de adivinhas em que as crianças representem diferentes emoções (por exemplo, feliz, triste e animado) e discutam o que cada emoção significa.

**Exercícios de empatia:** Envolver-se em cenários de dramatização onde as crianças podem praticar empatia e tomada de perspectiva. Discuta como os outros podem sentir-se em diferentes situações e incentive a empatia em relação aos colegas e familiares.

**Atenção plena e relaxamento:** Pratique exercícios simples de atenção plena com crianças, como respiração profunda ou relaxamento guiado. Ensine às crianças técnicas calmantes para gerir o stress e as emoções de forma eficaz.

**Círculo de Partilha Familiar:** Crie um ambiente seguro e de apoio para discussões familiares, onde todos podem partilhar os seus sentimentos e experiências. Use esse tempo para ouvir ativamente uns aos outros e oferecer encorajamento e apoio.

**Criação criativa de histórias:** Incentive as crianças a criar histórias expressando as suas emoções por meio de palavras e ilustrações.

**Arte-terapia:** Use a arte como uma ferramenta terapêutica para explorar e processar emoções de forma não verbal.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## Conclusão

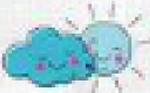
Incentivar a expressão emocional é vital para o desenvolvimento socioemocional das crianças. Ao envolverem-se nessas atividades, os pais podem criar um ambiente acolhedor que promove inteligência emocional, resiliência e conexões significativas.

Como criar crianças emocionalmente inteligentes: <https://www.youtube.com/watch?v=6fL09e8Tm9c>

## 7 STRATEGIES FOR TEACHING KIDS ABOUT EMOTIONS

Children have big emotions, but they often don't have the words to talk about how they are feeling. You can help your children understand and express their emotions using the following strategies:



-  Give feelings names and **encourage your kids to talk** about how they're feeling.  
"You're sad because Dad left for work. You want him to stay home and play with you."
-  Give your kids lots of opportunities to **identify feelings** in themselves and others.  
"Riding bikes is so much fun! I hear you laughing. Are you happy?"  
"Joey bumped his head on the slide. How do you think Joey feels?"
-  Talk with your kids about different **ways you deal** with your feelings.  
"When I get mad, I take a deep breath, count to three, and then try to think of the best way to handle my problem."
-  **Explain feelings** by using words your kids can easily understand. Use pictures, books, or videos to help get your point across.  
When reading a book together, ask, "What is (character in book) feeling right now? How do you know? Have you ever felt that way? What do you do when you feel that way?"
-  Let your kids come up with their **own ways to deal** with their feelings.  
"You are having a difficult time putting that puzzle piece in. You look frustrated. What can you do? Could you ask for help or take a deep breath and try again? What do you want to do?"
-  Teach your kids **new ways to respond** to feelings by discussing situations they might remember.  
"Yesterday, you were angry because Joey wouldn't let you play with his truck. When you feel angry that he won't let you have a turn, what should you do?"
-  **Praise your kids** when they talk about their feelings instead of just reacting. It's very important to let your kids know exactly what they did right and how proud you are of them for talking about feelings. It should always be OK to say what we are feeling!

Adapted from the Center on Social and Emotional Foundations for Early Learning, Vanderbilt University



# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 3. Impacto da criatividade e da expressão emocional no crescimento geral e no bem-estar

**Objetivo:** Destacar a importância da criatividade e da expressão emocional no desenvolvimento das crianças e envolver os pais em discussões e atividades práticas.

### 1. O poder da criatividade e da expressão emocional

- Crescimento geral: cultivar a criatividade e a expressão emocional aumenta a autoconfiança, a empatia e as habilidades de resolução de problemas das crianças.
- Resiliência e Adaptabilidade: Incentivar essas características leva a uma maior resiliência e adaptabilidade para enfrentar desafios (Goleman, 1995; Csikszentmihalyi, 1996).

### 2. Benefícios acadêmicos e emocionais

- Correlação com o sucesso: Estudos mostram que a criatividade e a inteligência emocional estão ligadas ao sucesso acadêmico e à resiliência psicológica (Robinson, 2015).
- Função cognitiva: Envolver-se em atividades criativas aumenta as habilidades cognitivas e a regulação emocional (Denham et al., 2003).

### 3. Empoderando as crianças

- Enfrentando desafios: Promover a criatividade e a expressão emocional prepara as crianças para lidar com os desafios da vida com confiança e compaixão.
- Construindo Relacionamentos: Essas habilidades contribuem para uma autoestima positiva e relacionamentos saudáveis, essenciais para o crescimento pessoal.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## Atividades interativas: Nutrir a criatividade e a inteligência emocional

### 1. Discussão em grupo:

- **Prompt:** Como viu a criatividade ou a expressão emocional impactar o crescimento do seu filho? Partilhe exemplos específicos.
- **Objetivo:** Facilitar a partilha de insights e estratégias entre os pais.

### 2. Brainstorm de prática criativa:

- **Atividade:** Em pequenos grupos, faça um brainstorming de atividades criativas simples que podem ser facilmente integradas às rotinas diárias. Por exemplo, contar de histórias, projetos de arte ou exploração da natureza.

### Conclusão

Promover a criatividade e a expressão emocional é crucial para o desenvolvimento geral das crianças. Ao participar dessas atividades, os pais podem cultivar ambientes que apoiam os seus filhos a tornarem-se indivíduos adaptáveis, empáticos e confiantes, prontos para prosperar num mundo dinâmico.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 4. Discussão em grupo (30 minutos)

### **“Importância da criatividade e da expressão emocional nas crianças”**

**Objetivo:** Incentivar os participantes a refletir sobre a importância da criatividade e da expressão emocional na criação dos filhos e partilhar estratégias práticas para promover essas habilidades nas crianças.

### **Instruções:**

**1. Divida os participantes em pequenos grupos de 4 a 5 pessoas.**

**2. Forneça a cada grupo os seguintes tópicos de discussão:**

- Como você incentiva a criatividade na vida diária do seu filho atualmente?
- Partilhe uma experiência memorável em que a expressão emocional afetou significativamente o desenvolvimento do seu filho.
- Quais são as conexões entre criatividade e expressão emocional? Como elas complementam-se?
- Discuta os desafios que enfrenta ao nutrir a criatividade e a expressão emocional do seu filho e partilhe estratégias para superá-los.

**1. Reserve de 15 a 20 minutos para discussões em grupo.**

**2. Incentive os grupos a designar um porta-voz para partilhar insights importantes com o grupo maior.**

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 5. Atividade interativa (40 minutos).

### **“Soluções Emocionais”**

**Objetivo:** Envolver os participantes numa atividade colaborativa de resolução de problemas que exija criatividade e inteligência emocional.

**Cenário:** Imagine uma criança que está tendo dificuldade em expressar as suas emoções e precisa de maneiras construtivas de lidar com situações desafiadoras.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## Instruções da tarefa:

- Divida os participantes em pequenos grupos de 3 a 4 pessoas.
- Apresente a seguinte tarefa de resolução de problemas:
  - O seu grupo tem a tarefa de projetar uma solução criativa para ajudar uma criança a expressar e gerir as suas emoções de forma eficaz.
  - Considere diferentes emoções (por exemplo, raiva, tristeza, ansiedade) e possíveis gatilhos ou situações que a criança pode encontrar.
  - Desenvolva uma atividade ou ferramenta prática e envolvente que promova a expressão emocional, a resiliência e a autorregulação.
  - Reserve de 15 a 20 minutos para que os grupos façam um brainstorming e criem as suas soluções.

## Apresentação da solução:

Após a sessão de brainstorming, convide cada grupo a apresentar as suas soluções criativas ao grupo maior. Incentive os grupos a explicar a lógica por trás das suas soluções, incluindo como elas abordam necessidades emocionais específicas e promovem estratégias positivas de enfrentamento. Reserve tempo para perguntas e feedback de outros participantes.

## 6. Pausa (15 minutos).

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 7. Outros exercícios de desenvolvimento de habilidades (15 minutos)

### **“Prática de Expressão de Emoções”**

Os pais participarão numa atividade de dramatização onde demonstram respostas a diferentes emoções em cenários hipotéticos. Cada pai selecionará uma emoção (por exemplo, felicidade, tristeza, excitação) e dramatizará uma situação em que o seu filho a expressa (por exemplo, ganhar um jogo, sentir-se decepcionado). Os pais praticarão respostas empáticas, escuta ativa e validação das emoções dos seus filhos usando adereços ou gestos básicos. Este exercício interativo incentiva os pais a refletir sobre os seus estilos de comunicação e desenvolver estratégias práticas para apoiar o bem-estar emocional das crianças nas interações quotidianas.

# ESTRUTURA DO WORKSHOP:

## 8. Encerramento e reflexão (15 minutos)

1. Reúna os participantes num círculo, garantindo que todos tenham a oportunidade de falar e serem ouvidos.
2. **Facilite o seguinte processo:**
  - a. Convide cada pai ou mãe a partilhar uma ou duas palavras ou frases resumindo o que eles estão a aprender no workshop (por exemplo, "escuta empática", "criatividade em casa", "validação de emoções" etc.).
  - b. Incentive respostas breves e concisas para permitir que todos participem.
3. Circule pelo círculo, dando a cada pai ou mãe a oportunidade de partilhar as suas reflexões.
4. Conclua a sessão resumindo os principais tópicos e insights partilhados pelos participantes.

## 9. Conclusão (5 minutos)

1. Agradeça aos participantes: agradeça aos participantes pelas suas contribuições e envolvimento.
2. Próximos passos e sessões futuras: mencione quaisquer recursos de acompanhamento, materiais de leitura ou próximas sessões de parentalidade e desenvolvimento infantil. Forneça informações sobre como os participantes podem permanecer conectados ou continuar a aprender.
3. Logística final: lembre os participantes de quaisquer detalhes logísticos, como onde encontrar materiais do workshop ou como aceder aos recursos de suporte adicionais.

# REFERÊNCIAS DO MÓDULO

1. Gardner, H. (1993). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
2. Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. Harper Perennial.
3. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
4. Gottman, J. M., & DeClaire, J. (1997). *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting*. New York: Simon & Schuster.
6. Vygotsky, L. S. (1967). "Play and Its Role in the Mental Development of the Child." *Soviet Psychology*, 5(3), 6-18.
7. Robinson, K. (2015). *Out of Our Minds: Learning to be Creative*, 2nd Edition. Capstone
8. Cropley, A. (2011). *Creativity in Education and Learning: A Guide for Teachers and Educators*. Routledge.
9. Sousa, D. A. (2011). *How the Brain Learns*. Corwin Press.
10. Kim, K. H. (2016). *The Creativity Challenge: How We Can Recapture American Innovation*. Prometheus Books.
11. Kaufman, S. B., & Gregoire, C. (2015). *Wired to Create: Unraveling the Mysteries of the Creative Mind*. Perigee Books.
12. Hennessey, B. A., & Amabile, T. M. (2010). "Creativity." *Annual Review of Psychology*, 61, 569-598.
13. Denham, S. A., & Brown, C. (2010). "Plays nice with others": Social-emotional learning and academic success. *Early Education and Development*, 21(5), 652-680.
14. Education and Development, 21(5), 652-680.
15. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

## ENTRE EM CONTATO CONNOSCO EM:



<https://www.facebook.com/profile.php?id=100089511834159>



<https://trust.edukopro.com/>



<https://www.instagram.com/erasmuska220confianca/>



## Parceiros do projeto:



Co-funded by  
the European Union