

# Anos Incríveis

Para pais ou outros cuidadores  
de crianças dos 2 anos e meio  
aos 8 anos



# Autoria:

- este programa é da autoria de Carolyn Webster-Stratton

# Objetivos:

## Para os pais

- promover estilos parentais e educativos e apoiantes
- diminuir estilos parentais e educativos negativos e severos
- incentivar a parceria família-escola

## Para as crianças

- diminuir comportamentos agressivos e opositivos desde cedo
- promover competências sociais e autorregulação

# Formato:

- grupos de pais
- aplicação individual

Nota: sessões dinamizadas por facilitadores com formação específica!

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

## Modalidades:

- presencial
- online
- híbrido

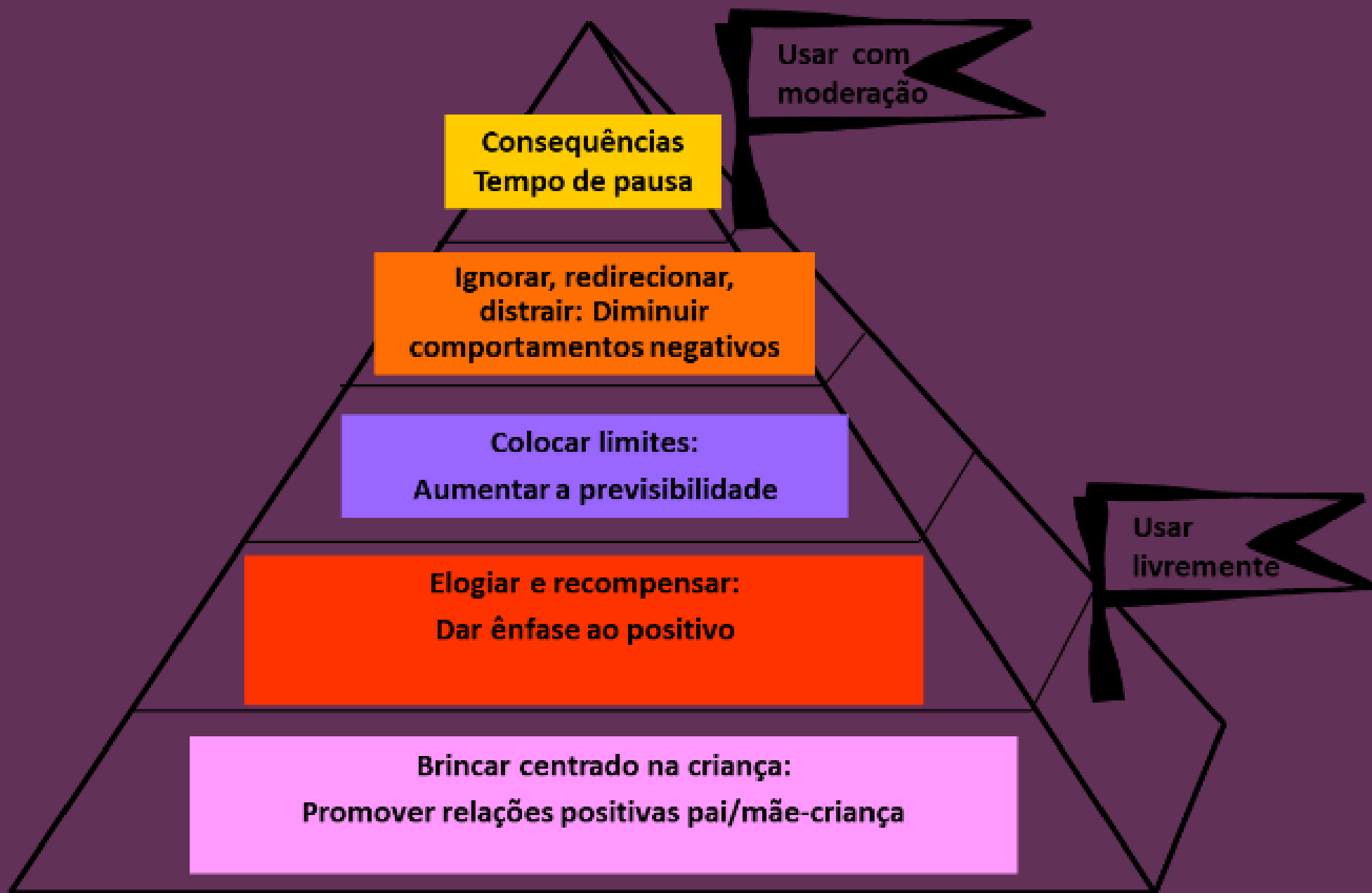
## Sessões (grupos de pais):

- uma sessão semanal de duas horas
- 14 semanas

## Sessões (individual):

- uma sessão semanal de uma hora
- 7 semanas

# Temas abordados nas sessões:



Pirâmide do programa Anos Incríveis para Pais™, adaptada de: Webster-Stratton (2008). The parent and child series: A comprehensive course divided into four programs - Leaders' guide. Incredible Years. Reprodução autorizada pela autora.





Primeira metade do programa:

-foco na promoção de  
comportamentos positivos

Segunda metade do programa:

-foco na redução de  
comportamentos negativos



# As sessões...

- recurso a metodologias ativas, como o visionamento de cenas retratando interações reais entre pais e crianças, com o objetivo de envolver o grupo, suscitar a autorreflexão, a discussão e a resolução de problemas
- abordagem colaborativa, participativa e empoderadora dos pais
- o/a facilitador/a não se define como o “perito” que dá conselhos aos pais; valoriza os pais enquanto especialistas no que toca à sua criança, família e cultura
- a aprendizagem colaborativa, a capacitação parental e o apoio fornecido pelos pares constituem elementos-chave do programa



# Vantagens para os pais...

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



GIF - Gabinete para Infância e Famílias

...apoianado a parentalidade  
positiva!

**Baseado na informação disponível no site da CNPDPCJ:  
Projeto Adélia - parentalidade positiva**  
<https://www.cnpdpcj.gov.pt/parentalidade-positiva>

