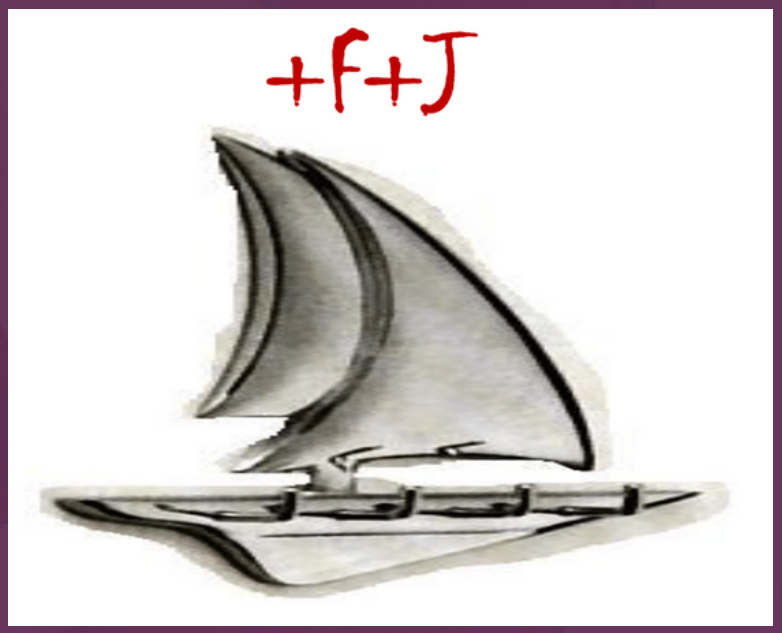
Mais Família, Mais Jovem

Para pais ou outros cuidadores de pré-adolescentes e adolescentes
(a partir dos 10 anos)

GIF - Gabinete para Infância e Famílias

O símbolo do Programa e seu significado:



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

Autoria:

- este programa é da autoria de Maria Filomena Gaspar e Madalena Alarcão
(Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra)

- é inspirado em dois programas baseados em evidências: o programa Parentalidade Sábia (Parenting Wisely Teen Edition), da autoria de Don Gordon, e o programa Anos Incríveis Básico para Pais (Incredible Years Basic), de Carolyn Webster-Stratton

Objetivo:

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

Formato:

- grupos de pais
- aplicação individual

Nota: sessões dinamizadas por facilitadores com formação específica!

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

Modalidades:

- presencial
- online
- híbrido

Sessões (grupos de pais):

- uma sessão semanal de duas horas
- 12 semanas

Sessões (individual):

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

Objetivos das sessões:

- refletir sobre diferentes estratégias educativas e desenvolver competências parentais, tais como:

  - comunicar de forma saudável com os filhos, com recurso a mensagens-Eu e escuta ativa;
  - aumentar a qualidade da relação recorrendo à atenção positiva através de elogios, relatórios de acontecimentos positivos (RAP), sistemas de pontos e recompensas;
  - estabelecimento eficaz de limites e de regulação, com formulação de regras positivas e claras, consequências previamente negociadas e contratos.

- adquirir recursos para aumentar a comunicação funcional com a escola e com os professores, visando o estabelecimento, se possível, de uma relação de parceria.

Estas competências organizam-se numa sigla **“FOICES”**:

Princípios da parentalidade positiva

FOICES

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

As sessões...

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

Vantagens para os pais...

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

GIF - Gabinete para Infância e Famílias

...apoiando a parentalidade positiva!

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