



CURRÍCULO DE **TRÊS A OITO** ANOS

MANUAL DOS PAIS

PORTUGUÊS

Descrição do programa

Currículo Power of Parenting: Idades de três a oito

Em cada uma das seguintes sessões, os participantes constroem conhecimento e habilidades. Eles também recebem apoio parental em um ambiente de grupo baseado em pontos fortes.

Sessão 1: Orientação e autocuidado

Centrada na necessidade dos pais de dedicarem tempo e energia a si mesmos para serem cuidadores mais eficazes de seus filhos. Juntos, os pais irão explorar técnicas de redução do estresse, atenção plena e a importância da conexão social com outras pessoas - todos fatores de proteção diante do estresse.

Sessão 2: Estilos parentais

Centrada em três estilos parentais e como cada um influencia o relacionamento entre pais e filhos de maneiras diferentes. Juntos, os pais irão explorar as vantagens e desvantagens de cada estilo e examinar seu próprio estilo parental preferido no processo.

Sessão 3: Temperamento

Centrada na identificação do temperamento e na compreensão do próprio estilo dos pais ao responder aos filhos. Juntos, os pais irão descobrir o papel do ajuste temperamental e a importância de considerar as perspectivas de seus filhos.

Sessão 4: Café dos Pais

Em um formato de Café dos Pais, grupos de pais irão discutir sugestões sobre novas estratégias de autocuidado e se eles ajustaram seu estilo parental em relação ao temperamento de seus filhos.

Sessão 5: Comunicação

Centrada em estágios de desenvolvimento da linguagem, estratégias de alfabetização e comunicação positiva. Juntos, os pais irão explorar como utilizar eficazmente estratégias de comunicação verbal e não-verbal para promover a linguagem e as habilidades de comunicação dos seus filhos.

Sessão 6: Amor e limites

Centrada em estratégias de disciplina positiva e nas razões por trás dos comportamentos das crianças. Juntos, os pais irão aprender a compreender e antever os comportamentos das

crianças e a responder de forma firme, consistente e amorosa, para que possam orientar seus filhos para eventualmente controlarem os próprios comportamentos.

Sessão 7: Brincadeiras e o uso de mídia

Centrada nos benefícios da brincadeira, no apoio parental para a brincadeira e em atividades organizadas de acordo com o desenvolvimento. Juntos, os pais irão discutir estratégias para criar um ambiente enriquecedor para as crianças brincarem com outras crianças ou adultos, e os benefícios e riscos da exposição à mídia, incluindo a diversão on-line.

Sessão 8: Café dos Pais

Revisão dos conceitos-chave de três sessões anteriores. Em um formato de Café dos Pais, grupos de pais irão discutir aprendizados e novas estratégias em termos de comunicação, disciplina positiva e equilíbrio entre brincadeiras e uso de mídia em casa.

Sessão 9: Aprendendo e prosperando

Centrada em diferentes estilos de aprendizagem e outros fatores que promovem a aprendizagem das crianças. Juntos, os pais irão explorar estratégias não só para criar ambientes que se adaptem ao estilo de aprendizagem dos seus filhos e que possam apoiar sua aprendizagem de forma eficaz, mas também para beneficiar a relação entre pais e filhos em geral.

Sessão 10: Criando uma criança resiliente

Centrada no papel dos pais no desenvolvimento do processo de construção de resiliência dos filhos. Juntos, os pais irão explorar formas de apoiar e encorajar seus filhos a aprenderem a sentir-se capazes e a lidar com os altos e baixos da vida.

Sessão 11: Café dos Pais

Revisão dos principais conceitos de estilos de aprendizagem e resiliência. No formato Café dos Pais, grupos de pais irão discutir quais novos conhecimentos e habilidades foram úteis para ajudar seus filhos a aprender coisas novas e a lidar com desafios.

Sessão 12: Formatura

Uma celebração do crescimento, das conquistas e da comunidade que os pais construíram nos últimos três meses. Juntos, os pais irão compartilhar histórias de impacto de sua participação no programa Power of Parenting.

PROGRAMA POWER OF PARENTING™

DE TRÊS A OITO ANOS – CURRÍCULO

1 Orientação e autocuidado	2 Estilos parentais	3 Conheça seu filho: temperamento	4 Café dos Pais	5 Comunicação	6 Amor e limites
7 Brincadeiras e uso de mídia	8 Café dos Pais	9 Aprendendo e prosperando	10 Criando uma criança resiliente	11 Café dos Pais	12 Formatura



Informações dos pais

Nome: _____

Área/Cidade: _____

Local: _____

Nomes e idades das crianças:

De três a oito anos
Sessão 1: Orientação e autocuidado
Ideias para cuidar de mim

Qual dessas estratégias você gostaria de experimentar esta semana? Tente escolher pelo menos um para cada área

1. Minha saúde física

- _____ Comer frutas e vegetais.
- _____ Fazer exercícios de alongamento.
- _____ Fazer uma caminhada de 10 minutos.
- _____ Dançar em minha casa.
- _____ Brincar com meus filhos (só por diversão).
- _____ Tomar a medicação prescrita regularmente.



2. Minha saúde emocional

- _____ Fazer uma pausa e respirar lentamente 5 vezes.
- _____ Escrever em um diário meus sentimentos e pensamentos.
- _____ Encontrar uma saída criativa (fotografia, pintura, canto, tricô, escrita, dança, etc.)
- _____ Encontrar um pai ou mãe para compartilhar experiências e conversar.
- _____ Envolver-me em uma atividade comunitária (biblioteca pública, centro comunitário, organização religiosa, etc.)
- _____ Conectar-me com apoio de saúde mental (aconselhamento individual ou aconselhamento em grupo)

3. Minha mente

- _____ Identificar algo que eu gostaria de aprender (idioma, habilidade, habilidade).
- _____ Ler um capítulo de um livro ou um artigo interessante.
- _____ Encontrar um mentor ou alguém em quem confio para pedir conselhos.
- _____ Fazer uma aula on-line (há muitas aulas gratuitas por aí).

Outras estratégias



De três a oito anos
Sessão 1: Orientação e autocuidado
Afirmações (Autocalma)

Pensamentos de autocalma ou afirmações são coisas que você pensa ou diz a si mesmo (ou ensina a criança a dizer a si mesma) para ajudar a se acalmar e sentir força.

TENTE DIZER ISTO:

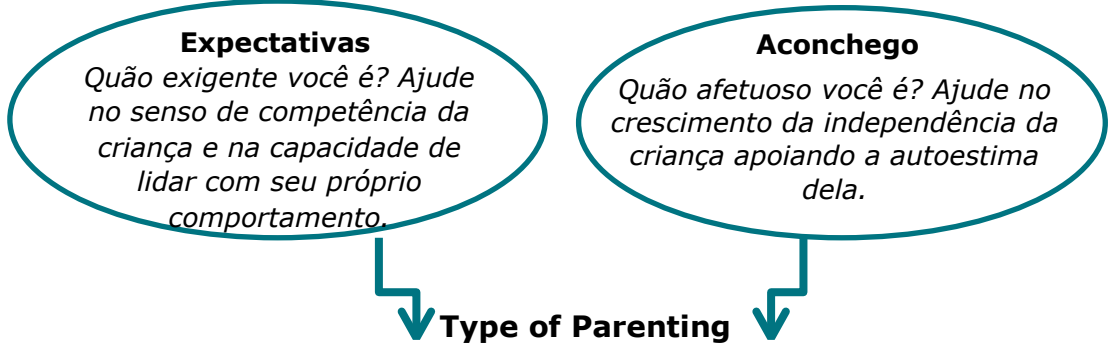
- Permanecerei curioso sobre minhas emoções.
- Eu posso me manter tranquilo.
- Pause. Deixe isso para lá.
- Vou fazer uma pausa agora.
- Se eu ficar calmo, as coisas vão dar certo.
- Eu posso controlar como agir.
- Eu não preciso ficar com raiva.
- Afasta-se. Mantenha a calma.
- Vou me acalmar. Podemos conversar depois.
- Está tudo bem. Eu posso lidar com isso.
- Vou manter minha voz baixa e calma.
- Posso falar calmamente sobre isso.
- Dar uma volta no quarteirão para pegar ar fresco vai ajudar.
- Eu não sou mais uma criança. Não preciso fazer birra.
- Isso não é nada demais.
- Eu posso lidar com isso.
- Eu posso falar sem gritar.
- Posso falar sobre como me sinto sem ficar na defensiva.
- Vou respirar fundo três vezes e sentar em silêncio.



Você também pode pensar em coisas positivas que fazem com que você se sinta melhor: algo que você deseja, algo relaxante, um lugar que você gosta, qualquer imagem que acalme e traga sensações positivas.

De três a oito anos
Sessão 2: Estilos parentais
Amor e limites

Os estilos parentais podem ser medidos por: (1) Expectativas dos pais em relação aos filhos e (2) O aconchego ou as expressões de amor que os pais demonstram em para com os filhos.



Tipos parentais	Expectativas	Aconchego (Expressões de amor)	Comparação
Controlador Ênfase na obediência e punição em vez da disciplina	 Altas	 Baixas	Parede de tijolos
Responsivo Cria um relacionamento positivo, aplica regras e é flexível às necessidades e temperamento da criança	 Adequadas		Coluna vertebral
Permissivo Não impõe regras ou expectativas, pois "crianças serão crianças"	 Baixas	 Altas ou moderadas	Água-viva

De três a oito anos
 Sessão 2: Estilos parentais
O que os pais podem fazer... e o que acontece

QUANDO OS PAIS...	A CRIANÇA APRENDE A...
Demonstram carinho e dão atenção 	<ul style="list-style-type: none"> - Sentir-se amada e conectada - Amar os outros - Ter um senso de valor <p><i>"Eu sei que você está chateado por não ter entrado para o time de futebol, mas eu te amo e estou orgulhoso de você por tentar."</i></p>
Incentivam seus filhos 	<ul style="list-style-type: none"> -Continuar tentando e nunca desistir -Ser positiva <p><i>"Vejo que você está tentando - aposto que você vai conseguir logo!"</i></p>
Veem os pontos fortes 	<ul style="list-style-type: none"> -Ver seus próprios pontos fortes -Sentir-se confiante <p><i>"Pode ser difícil, mas vamos ver se você consegue fazer isso primeiro."</i></p>
Definem expectativas realistas 	<ul style="list-style-type: none"> -Sentir-se realizada -Ver como definir metas <p><i>"Você não precisa tirar A em todos os testes, mas quero que você faça o melhor que puder."</i></p>
Veem os erros como algo que acontece e está tudo bem 	<ul style="list-style-type: none"> -Ver os erros como parte do aprendizado -Tentar coisas novas <p><i>"Aposto que podemos aprender algo com esse erro – o que você acha?"</i></p>
Mostram paciência e ouvem 	<ul style="list-style-type: none"> -Desenvolver paciência -Sentir-se compreendida e aceita -Entender os outros <p><i>"Seja paciente. Você consegue!"</i></p>

* Retirado do Best Start Resource Center

De três a oito anos
 Sessão 3: Temperamento
Identificando temperamentos



Passo 1: Escolha UMA criança para se concentrar. Para cada pergunta, escreva a opção (a ou b) que melhor descreve seu filho na coluna CRIANÇA.

Passo 2: Escreva a opção (a ou b) que melhor descreve você na coluna VOCÊ.

	CRIANÇA	VOCÊ
1. Nível de atividade. Quão ativos você e seu filho são? a. Muito ativo b. Quietos		
2. Adaptabilidade. Você e seu filho se adaptam facilmente a mudanças nas rotinas ou transições para novas atividades? Ou vocês demoram para se sentirem confortáveis em novas situações? a. Lento para ajustar b. Rápido para ajustar		
3. Abordagem de novas situações. Você e seu filho ficam interessados em enfrentar novas situações e conhecer novas pessoas? Ou você ou seu filho hesitam ou resistem a coisas novas? a. Demora a animar b. Se joga de cabeça		
4. Intensidade das Reações. Você e seu filho reagem de forma intensa e demonstram sentimentos de maneira dramática? Ou vocês tendem a ser mais reservados, mesmo quando estão muito felizes ou chateados? a. Resposta intensa b. Resposta amena		
5. Humor. Você e seu filho são otimistas e frequentemente estão de bom humor? Ou vocês são geralmente muito sérios ou aborrecidos? a. Facilmente aborrecido b. Geralmente feliz		
6. Regularidade. Você e seu filho sentem fome ou cansaço em horários previsíveis? Ou são imprevisíveis com suas necessidades biológicas? a. Imprevisível b. Previsível		

OBSERVAÇÃO: Você e seu filho combinam?
 Ou são diferentes (mistura de a e b para cada pergunta)?

De três a oito anos
Sessão 3: Conectando-se com seu filho
Os pais podem



Qualquer temperamento

- Trabalhar com o temperamento da criança em vez de tentar mudá-lo
- Ter cuidado para não comparar seu filho com outras crianças
- Concentrar-se nos pontos fortes do seu filho e dizer-lhe quando ele fizer algo bem

Temperamento temeroso

- Manter sua casa calma e previsível e fornecer estrutura para a vida diária da criança
- Usar um dos objetos favoritos da criança para aliviar a ansiedade durante as transições
- Preparar a criança para quaisquer novas experiências que ocorrerem

Temperamento flexível



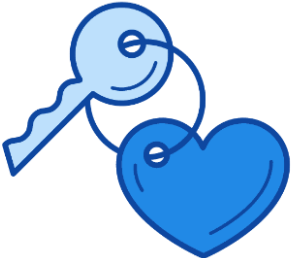
- Promover novas experiências para estimular o entusiasmo
- Certificar-se de que suas necessidades não se “percam” em comparação com outras crianças
- Ensinar a criança a avaliar a segurança e a adequação de atividades e comportamentos

Temperamento combativo

- Manter regras consistentes
- Evitar xingamentos ou rótulos (“encenqueiro”, “agitado”, “criança problemática”)
- Oferecer um espaço seguro e calmo onde a criança possa relaxar e recuperar o controle quando necessário

Liste uma coisa nova que você gostaria de experimentar esta semana para trabalhar o temperamento do seu filho:

De três a oito anos
 Sessão 5: Comunicação
Chaves para uma comunicação ativa

 <p>ATITUDE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ao ouvir: mostre interesse, curiosidade e compaixão. • Ao responder: Entenda como suas palavras, tom e linguagem corporal podem mudar o significado de sua resposta.
 <p>ATENÇÃO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ao ouvir: Preste atenção à linguagem corporal, ao tom e aos gestos da criança. Fique no nível dela e faça contato visual. • Ao responder: Use afirmações “quando... então” para mostrar à criança que você estava prestando atenção ao que ela queria. • “<u>Quando</u> você terminar sua lição de casa, <u>então</u> poderá assistir TV.”
 <p>RECONHEÇA OS SENTIMENTOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ao ouvir: Tente não ignorar os sentimentos da criança ou julgar imediatamente o que ela está dizendo. • Ao responder: Use declarações em primeira pessoa para expressar seu ponto de vista sem descartar o dela. • “<u>Eu</u> fiquei frustrado quando você continuou pedindo para jogar enquanto <u>Eu</u> estava tentando fazer o jantar.”

Adaptado de The Lost Art of Listening, de Michael P. Nichols, PhD

De três a oito anos
Sessão 5: Comunicação
Estratégias de comunicação

O QUE FAZER

POR QUE ISSO IMPORTA

DIÁLOGO INTERIOR: Descreva o que você está fazendo, pensando e sentindo ao longo do dia naturalmente.

COMPREENSÃO: A criança ouvirá palavras diferentes e poderá relacioná-las ao mundo ao seu redor.

APROXIMAÇÃO: Se possível, faça contato visual e pare outras atividades

RESPEITO: A criança aprenderá que suas palavras são importantes e que são valorizadas.

REVISÃO: Adicione mais detalhes ou contexto ao que seu filho diz a você.

CRESCIMENTO: A criança aprenderá mais formas de expressar o que a interessa.

SEJA ABERTO: Ao falar ou ler, deixe algumas afirmações em aberto para seu filho completar: "Esta boneca gosta de..."

CONTRIBUIÇÃO: A criança se sentirá capaz e confiante ao contribuir para a conversa.

SEJA CURIOSO: Comece frases com "Eu me pergunto se..." ou "Aposto que você gosta de..."

ESTÍMULO: A criança ficará animada para compartilhar o que sabe.

PAUSA: Esteja confortável com o silêncio para que seu filho absorva o que você diz.

PACIÊNCIA: Dar tempo para a criança pensar dá a ela a chance de responder.



Atividades de alfabetização: CONTAR HISTÓRIAS - DESENHAR – BRINCAR DE “EU ESPIO” - CANTAR
LER – FAZER POEMAS - RECITAR RIMAS

De três a oito anos
Sessão 5: Comunicação
Dicas de aprendizagem bilíngue



- Use sua língua materna em casa
 - As crianças podem aprender facilmente várias línguas ao mesmo tempo.
 - Converse com seus filhos sobre os benefícios de falar duas línguas à medida que crescem.
 - Não se esqueça de que você é fundamental para manter sua língua materna. O que você valoriza, seus filhos aprenderão a valorizar.
- Contem histórias, cantem músicas e compartilhem livros juntos.
- Compartilhe com seus filhos as histórias, cantos, rimas, poemas, ditados e músicas da sua infância que são uma parte importante do seu patrimônio.
 - Leia um livro para seu filho todos os dias no idioma em que se sentir mais confortável
 - Se não se sentir confortável lendo palavras, você pode apontar as imagens no livro e conversar com seu filho sobre elas
- Verifique materiais em sua língua materna na biblioteca
- Procure por livros, DVDs e músicas em seu idioma.
- Fale sobre suas tradições e cultura. Visite a sala de aula ou o provedor de cuidados infantis do seu filho.
- Compartilhe seu idioma e tradições, incluindo canções de família.
- Ensine seus filhos sobre as brincadeiras que você fazia quando criança.
- Procure atividades na sua comunidade
- Participe de festivais culturais e concertos e conheça outras famílias que falam o idioma da sua casa.

Adaptado de Too Small to Fail
<https://www2.ed.gov/documents/early-learning/talk-read-sing/bilingual-en.pdf>

De três a oito anos
Sessão 6: Amor e Limites
Compreendendo a motivação e o comportamento

Possíveis razões pelas quais as crianças fazem o que fazem



De três a oito anos
 Sessão 6: Amor e Limites
Planilha Disciplina como Ensino



Instruções: Em pares ou pequenos grupos, vamos preencher a tabela com suas ideias. Escolha seu próprio "exemplo de comportamento" ou use os exemplos a seguir. (OBSERVAÇÃO: Não há respostas certas ou erradas!)

Comportamento preocupante	Com que idade a criança deve “aprender a administrar esse comportamento”?	Quais são as possíveis razões por trás desse comportamento por parte da criança?	Que estratégia de disciplina positiva você tentaria com uma criança dessa idade?
Escolha o seu:			
Exemplo: Recusa-se a guardar os brinquedos/limpar			
Atrasos na hora de dormir ou outra rotina na hora de dormir			

De três a oito anos
Sessão 6: Amor e Limites
ABC da Disciplina Positiva

Preveja os problemas: Facilite para que a criança permaneça segura e se comporte adequadamente planejando com antecedência. Remova tentações. Certifique-se de que ela não esteja cansada ou com fome.

S seja um bom professor: Ensine palavras e cumprimentos educados à criança. Pratique boas maneiras de se comportar em situações novas. Diga à criança quando ela fizer algo bom e mostre o quanto você está feliz. Responda ao mau comportamento com lembretes gentis. Use humor para evitar conflitos.

Mantenha a calma: Se a criança se comportar de uma maneira que incomoda você, tente não reagir. Respire fundo, conte até 10, vire-se ou saia do ambiente. Responda quando tiver se acalmado.

Escalone soluções: "Ajude apenas o suficiente para que a criança tenha sucesso por conta própria." Faça uma pergunta direcionadora. Use palavras para ajudar a criança a pedir educadamente ou lembrar o que deve fazer. Passo a passo.



De três a oito anos
Sessão 6: Amor e Limites

Estratégias que MUDAM o comportamento de crianças pequenas (e o que evitar)

Para disciplina responsiva

TENTE:



- Instruções claras e concisas
- Estabelecer limites com a voz calma (Se... Entãc,
- Consequências razoáveis e de curto prazo (ex: se eles jogam um brinquedo, não o recebem de volta)



EVITE:







- Insultar, xingar ou envergonhar seu filho
- Ser sarcástico ou gritar
- Castigo
- Fazer ameaças vazias
- Punição física (sacudir, dar tapas, palmadas)



De três a oito anos
Sessão 7: Play & Media Use

Tipos de brincadeira: brinquedos e atividades

<p>Objetiva (Manipulativa)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Brincadeira que usa as mãos e os dedos para construir ou montar coisas. • Envolve tentativa e erro (construir, derrubar) e conectar peças. 	<p>Brinquedos de construção Quebra-cabeças Brinquedos de modelagem Brinquedos de vestir e amarrar Brincadeiras de areia e água</p>
<p>Física/ativa</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Brincadeira que envolve todo o corpo. Inclui correr, pular, escalar, rastejar, girar, arremessar, lutar, perseguir e brincar de luta. • Tende a aumentar durante os anos pré-escolares até os primeiros anos escolares. 	<p>Brinquedos de empurrar e puxar Veículos de brinquedo Bolas Equipamentos para áreas externas e de ginástica Equipamentos esportivos</p>
<p>Imaginativa / Criativa</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Brincadeira que usa objetos e a imaginação para representar coisas. • Inclui brincar de faz de conta e fingir usar objetos de maneiras diferentes (usar um bloco como brinquedo). Também inclui brincar com música, arte, dança, etc. 	<p>Bonecas/brinquedos de pelúcia/fantoches Fantasias / cenários de brincar Brincadeiras de super-herói Instrumentos musicais Materiais para artes e artesanato Livros/leitura</p>
<p>Social</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Brincadeira cooperativa (crianças em idade pré-escolar e acima) • As crianças começam a se revezar e a seguir regras e instruções melhor à medida que crescem. Os adultos se envolvem menos. 	<p>Esconde-esconde Jogos de tabuleiro Peças/cenários encenados</p>

De três a oito anos
Sessão 7: Brincadeiras e o uso de mídia
O que os pais podem fazer

O mundo lúdico da criança

- Esteja disponível e responda à criança: faça perguntas, elogie e ajude se necessário (mas tente não “estar no comando”)
- Estabeleça limites e supervisione, mas permita que a criança escolha
- Aceite a mudança de interesses da criança como parte do seu crescimento e desenvolvimento
- Incentive as crianças a brincarem sozinhas às vezes
- Incentive as crianças a brincarem com outras conforme crescem e conseguem lidar com isso
- Forneça uma variedade de brinquedos interessantes e novas atividades para a criança experimentar
- Incentive o esforço em vez da vitória, especialmente em jogos competitivos

Brincando juntos

- Seja receptivo às ideias das crianças e deixe-as assumir a liderança
- Faça coisas que vocês dois gostam
- Reserve um tempo para brincar com seus filhos quando estiver livre de distrações
- Divirta-se
- Mostre ao seu filho brincadeiras que você gostava quando criança



De três a oito anos

Sessão 7: Brincadeiras e o uso de mídia

Seja SMART com a mídia: 10 dicas para uma família saudável

Estabeleça limites

- Evite que crianças pequenas vejam conteúdo impróprio
- Mantenha os dispositivos digitais fora dos quartos das crianças
- Desligue todos os dispositivos uma hora antes de dormir

S
M
A
R
T

Estabeleça limites e expectativas

Monitore atividades

Busque o equilíbrio

Seja exemplo

Eduque-se

Monitore

- Saiba o que seus filhos estão assistindo no Youtube, TV, filmes, músicas e jogos

Busque o equilíbrio

- Certifique-se de que as crianças estejam praticando bastante atividade física
- Faça ou compre alternativas saudáveis às comidas de baixo valor nutritivo anunciadas na TV

Sejá exemplo

- Dê exemplo de hábitos saudáveis, como tempo de tela, consumo de frutas e vegetais e exercícios regulares
- Resista a assistir programas, ouvir música ou jogar jogos com conteúdo adulto quando seus filhos estiverem por perto

Eduque-se





- Certifique-se de compreender os sistemas de classificação de TV, filmes, músicas e jogos
- Acesse www.kids-in-mind.com para encontrar filmes que reflitam os valores da sua família

O que você vai fazer?



De três a oito anos
 Sessão 9: Aprendendo e Prosperando
Apoiando o estilo de aprendizagem do seu filho

- Aqui estão algumas dicas sobre como ajudar seu filho a aprender de acordo com seu estilo de aprendizagem
- Veja se você pode adicionar algumas ideias próprias







Visual 	Auditivo 
<ul style="list-style-type: none"> • Faça cartões de memória com imagens neles Use canetas coloridas ao escrever • Encontre livros com figuras ou revistas em quadrinhos para ler • Eu poderia tentar... 	<ul style="list-style-type: none"> • Leia livros em voz alta • Ouça gravações de áudio de livros • Invente canções ou rimas para memorizar fatos • Eu poderia tentar...
Verbal 	Tátil/Cinestésico 
<ul style="list-style-type: none"> • Fale sobre o que você está aprendendo • Repita as instruções verbais de volta • Use mnemônicas (truques de palavra) para memorizar fatos (por exemplo, VERMELHO, LÁ VAI VIOLETA para as cores do arco-íris) • Eu poderia tentar... 	<ul style="list-style-type: none"> • Tenha algo na mão enquanto lê ou estuda (por exemplo, massinha, uma bola antiestresse) • Levante-se e movimente-se enquanto estuda • Crie modelos em 3D • Eu poderia tentar...

De três a oito anos
Sessão 9: Aprendendo e Prosperando
Mentalidade de crescimento e mentalidade fixa



	Mentalidade fixa	Mentalidade de crescimento
<u>Crenças Gerais</u>	Minhas habilidades e competências são inatas. Posso fazer bem as coisas porque nasci com talento.	Minhas habilidades e competências podem ser aprendidas, desenvolvidas e fortalecidas. 
Opiniões sobre desafios/erros	Eles mostram às outras pessoas que eu não consigo.	São chances para eu crescer. 
Atitude em relação aos desafios	Evitá-los.	Recebê-los. 
Atitude em relação aos erros	Ter medo e fugir deles.	Enfrentar e aprender com eles. 
Zona de conforto	Ficar na zona de conforto existente e recuse-se a sair dela.	Continuar ultrapassando os limites para tornar a zona de conforto cada vez maior. 
Como desenvolver	Concentre-se no talento/qualidade, por exemplo, "Você é tão inteligente! Você nasceu para ser um cientista!"	Concentre-se no esforço e no aprendizado, por exemplo, "Você deu o seu melhor! Vamos ver o que mais podemos tentar." 

De três a oito anos
Sessão 10: Criando uma criança resiliente
Dando exemplo de resiliência

WHEN PARENTS...	CHILDREN LEARN TO...
<p>Show affection and give attention</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Feel loved and connected -Love others -Have a sense of worth <p><i>"I know you're upset you didn't make the soccer team, but I love you and am proud of you for trying."</i></p>
<p>Encourage their children</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Keep trying and never give up -Be positive <p><i>"I see you're trying—I bet you'll get it soon!"</i></p>
<p>See strengths</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -See their own strengths -Feel confident <p><i>"It might be hard, but let's see if you can do it first."</i></p>
<p>Set realistic expectations</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Feel accomplished -See how to set goals <p><i>"You don't need to get an A on every test, but I want you to do the best you can."</i></p>
<p>View mistakes as OK</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -See mistakes as part of learning -Try new things <p><i>"I bet we can learn something from this mistake—what do you think?"</i></p>
<p>Show patience and listen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Develop patience -Feel understood and accepted -Understand others <p><i>"Be patient. You've got this!"</i></p>

*Derived from Best Start Resource Cen

Reflexão

Qual sessão teve mais impacto na minha forma de educar?

Que conselho parental de outro pai ou mãe realmente me influenciou?

Espero que quando meu(s) filho(s) relembra(em) minha forma de educar como pai ou mãe, digam que eu era:

Recursos

Encontre um programa: <https://www.families-first.org/find-a-program/>

Endereço: 50 Hunt St, Watertown, MA 02472 (Sede)

Telefone: 617-868-7687

Site principal: <https://www.families-first.org/>



Junte-se a nós no Facebook!

Grande Boston: <https://www.facebook.com/familiesfirstma/>

Oeste de Massachusetts: <https://www.facebook.com/FamiliesFirstWesternMA>

Participe do nosso Portal de Ex-alunos! <https://www.families-first.org/alumniportal/>



Nome de usuário: _____

Senha: _____