

O que me faz
crescer?

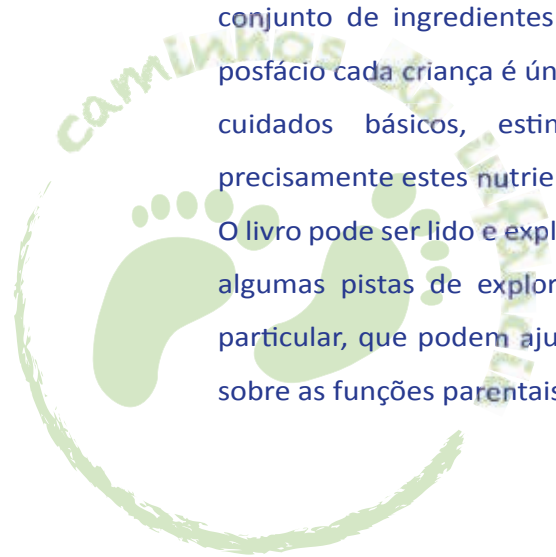
GUIÃO DE EXPLORAÇÃO



O que me faz crescer?

SOBRE O LIVRO

"O que me faz crescer?" é um livro para crianças - e para quem cuida das crianças. É uma obra com ilustrações que fazem sonhar, para ajudar os mais novos a crescer e os mais velhos a recordar a importância da infância. Um livro escrito a várias mãos, para ler a várias vozes, em família ou na escola. Neste livro são partilhadas algumas das coisas simples que marcam uma época única - a infância - e ajudam os mais novos a crescer: uma história antes de adormecer, apanhar pirilampos no escuro, vencer o medo do mar, os lençóis entalados pelos pais na hora de dormir... Escrito de forma simples, em cada memória partilhada, este livro reflete um conjunto de ingredientes que ajudam as crianças a crescer. Tal como se lê no posfácio cada criança é única, mas todas precisam de afeto, confiança e segurança, cuidados básicos, estimulação, orientação e limites, estabilidade... são precisamente estes nutrientes que se vão saboreando nas imagens deste livro. O livro pode ser lido e explorado da forma que se pretender, no entanto, seguem-se algumas pistas de exploração, para o livro no geral, e para cada imagem em particular, que podem ajudar pais, cuidadores e dinamizadores do livro, a refletir sobre as funções parentais transmitidas em cada memória.



O que me faz crescer?

PISTAS DE EXPLORAÇÃO

Observe as imagens do livro...

O que lhe transmitem estas imagens?

O que estão a fazer estes pais e mães que possa ajudar os seus filhos a crescer?

Que dimensões da parentalidade estão aqui presentes?

Há alguma imagem que se destaque ou com que se identifique mais? Porquê?

Partilhe uma memória da infância de que se lembre com carinho?

O QUE SABEMOS

Este livro reflete vários aspetos da parentalidade importantes para o desenvolvimento saudável e positivo das crianças, nomeadamente, garantir segurança e cuidados básicos, conforto emocional, estimulação, orientação e limites e estabilidade. Este tipo de práticas ajudam as crianças a crescer. A infância não se repete, as memórias são estruturantes e dizem-nos muito do que fomos e do que somos.

O que me faz crescer?

"...Quando eu nasci,
não houve nada de novo
senão eu.

As nuvens não se espantaram,
não enlouqueceu ninguém...

P'ra que o dia fosse enorme,
bastava
toda a ternura que olhava
nos olhos de minha Mãe..."

Sebastião da Gama

PISTAS DE EXPLORAÇÃO

Neste poema, Sebastião da Gama escreveu, "p'ra que o dia fosse enorme bastava toda a ternura que olhava nos olhos de minha mãe" ...

Porque achava que basta a ternura nos olhos da mãe?

Lembra-se de momentos em que olhe com ternura para os seus filhos?

O QUE SABEMOS

Uma das principais dimensões da parentalidade é o afeto, é ser caloroso (acarinhar, confortar, elogiar), transmitindo à criança a sensação de ser especialmente valorizada e aceite e proporcionar-lhe relações seguras, estáveis e afetuosas com adultos significativos, com sensibilidade e capacidade para responder de forma adequada às suas necessidades.



O que me faz crescer?

PISTAS DE EXPLORAÇÃO

- ☐ O que lhe transmite esta imagem?
- ☐ O que está a fazer esta mãe/pai que possa ajudar o seu filho a crescer?
- Já olhou o céu estrelado com alguém?
- Como acha que esta menina se sente?
- ☐ O que pensa da forma como a mãe agarra a filha?

O QUE SABEMOS

É importante que as crianças se sintam felizes, protegidas e acompanhadas. É importante que os cuidadores transmitam afeto, apoio e carinho. É importante que os cuidadores amparem, deem colo, mas que simultaneamente despertem e incentivem a curiosidade das crianças para o mundo exterior.



O que me faz crescer?

PISTAS DE EXPLORAÇÃO

- O que lhe transmite esta imagem?
- O que está a fazer esta mãe/pai que possa ajudar o seu filho a crescer?
- Já olhou o céu estrelado com alguém?
- Era aventureiro quando era criança?
- Acha que as crianças devem ser aventureiras?
- As crianças devem brincar livremente no exterior mesmo correndo o risco de se magoarem?
- Qual deve ser o papel dos pais neste tipo de brincadeira?
- Será que devem ter limites para estas brincadeiras?



O QUE SABEMOS

As crianças são exploradoras e curiosas por natureza, é importante permitir que explorem o mundo e o espaço, mas estando por perto para monitorizar e dar apoio sempre que necessário, para expandir as aprendizagens. Os limites são importantes para proteger a criança e guiá-la e devem ser ajustados à idade e características da criança.

O que me faz crescer?

PISTAS DE EXPLORAÇÃO

O que lhe transmite esta imagem?

O que está a fazer esta mãe/pai que possa ajudar o seu filho a crescer?

Costuma cozinhar com os seus filhos? O quê?

Que riscos identifica nesta atividade?

E que benefícios?

Ajudar os pais em tarefas da casa pode ser bom para as crianças?

Em qualquer idade?



O QUE SABEMOS

Existem riscos na casa e noutros ambientes que devem ser controlados, ou garantir a supervisão para segurança da criança.

Estes momentos, além de contribuírem para fortalecer a relação pais-filhos, podem contribuir para ensinar à criança um conjunto de competências, e fazer com que ela se sinta capaz.

As tarefas devem ser ajustadas à idade e características das crianças.



O que me faz crescer?

PISTAS DE EXPLORAÇÃO

- O que lhe transmite esta imagem?
- O que está a fazer esta mãe/pai que possa ajudar o seu filho a crescer?
- Como estão posicionadas esta mãe e filha?
- De que forma estão em contacto uma com a outra?
- Como estão posicionadas esta mãe e filha?
- De que forma estão em contacto uma com a outra?
- O que vê nas expressões das outras crianças?
- Que momentos de alegria e boa disposição partilha com os seus filhos?



O QUE SABEMOS

É importante transmitir afetos (de forma verbal e não verbal). É importante brincar, dar atenção e passar tempo de qualidade com as crianças. Viver momentos alegres e divertidos.

O que me faz crescer?

PISTAS DE EXPLORAÇÃO

- O que lhe transmite esta imagem?
- O que está a fazer esta mãe/pai que possa ajudar o seu filho a crescer?
- Como cuida dos seus filhos quando estão doentes?
- O que sente?
- Que apoios tem nestas alturas?
- Repare no coração na cama...
- C que acha que o coração transmite nesta situação?



O QUE SABEMOS

É importante estar atento aos sinais dos seus filhos e às necessidades deles. É natural que por vezes sinta dúvidas, preocupações, ansiedade quando as crianças estão doentes. Nestas alturas pode ser especialmente importante pedir ajuda e contar com o apoio de outros cuidadores e da família alargada. Quando cuida transmite afeto à criança e a noção de que pode confiar nos seus cuidadores quando não está bem.

O que me faz crescer?

PISTAS DE EXPLORAÇÃO

O que lhe transmite esta imagem?

O que está a fazer esta mãe/pai que possa ajudar o seu filho a crescer?

Acha que as crianças são naturalmente curiosas?

Acha importante as crianças explorarem a natureza e o exterior?

O QUE SABEMOS

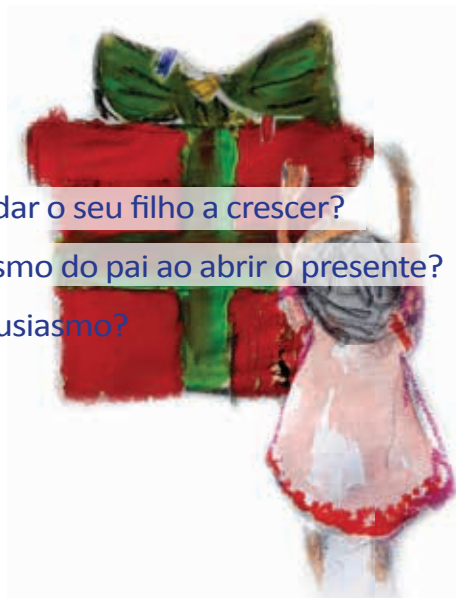
As crianças são curiosas e exploram o mundo sobretudo quando sentem segurança e confiança nos cuidadores. A natureza e o espaço exterior têm imensas potencialidades para a aprendizagem e desenvolvimento das crianças para além de contribuírem para o seu bem-estar. Os riscos existem, mas é importante deixar a criança explorar e adquirir a noção de riscos e perigos e ganhar competências para lidar com os mesmos, garantindo sempre a supervisão adequada.



O que me faz crescer?

PISTAS DE EXPLORAÇÃO

- ☐ que lhe transmite esta imagem?
 - ☐ que está a fazer esta mãe/pai que possa ajudar o seu filho a crescer?
 - ☐ que acha que a criança sente com o entusiasmo do pai ao abrir o presente?
 - ☐ que sentiria se o pai não mostrasse este entusiasmo?
- Qual a importância do papel do pai e da mãe?
- Acha que têm funções diferentes?



O QUE SABEMOS

É natural que as crianças se sintam valorizadas, capazes, incentivadas quando fazem algo que é recebido com um reforço (seja um sorriso, um elogio, ou um agradecimento sincero). Se a atitude dos pais for de criticismo e demasiada exigência transmite à criança que não é capaz, que o esforço não vale a pena, que não é o suficiente, etc. É importante encorajar.

O mais importante, seja pai ou mãe, é a qualidade da relação parental e é a criança ter oportunidade de lidar com diferentes pessoas, diferentes formas de ser e de estimulação. Também é importante os pais serem consistentes.

O que me faz crescer?

PISTAS DE EXPLORAÇÃO

O que lhe transmite esta imagem?

O que está a fazer esta mãe/pai que possa ajudar o seu filho a crescer?

Como são as rotinas de cuidados na vossa família?

Acha que estes momentos são importantes para a relação pais-filhos?



O QUE SABEMOS

As rotinas diárias além de serem essenciais aos cuidados básicos, transmitem segurança e previsibilidade e são momentos essenciais para fortalecer a relação pais filhos. Podem ainda ser usadas para trabalhar uma série de competências a vários níveis (linguagem, emocional, social, físico, auto-cuidado, etc.). É importante que as rotinas transmitam este cuidado, afeto, proteção, e que sejam estáveis e consistentes.

O que me faz crescer?

PISTAS DE EXPLORAÇÃO

O que lhe transmite esta imagem?

O que está a fazer esta mãe/pai que possa ajudar o seu filho a crescer?

Lembra-se de andar às cavalitas?

De quem?

O que acha que sente esta criança?

Com que outras pessoas podem contar para educar, cuidar e apoiar o seu filho?

Acha importante o papel da família alargada na educação das crianças?

Que vantagens tem?

O QUE SABEMOS

Nesta imagem, andar às cavalitas representa a importância de transmitir apoio (está segura) às crianças, mas também de desafiá-las a olhar para o mundo de outras perspetivas.

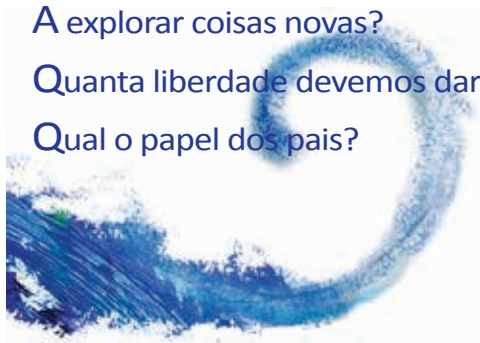
Os amigos e a família alargada podem representar uma enorme fonte de apoio para os pais e para os filhos, mesmo que por vezes possa ser difícil gerir diferentes opiniões e estilos educativos. Além de uma rede de apoio são também pessoas diferentes, que podem ensinar e mostrar à criança outras realidades, oferecer outras oportunidades e experiências.



O que me faz crescer?

PISTAS DE EXPLORAÇÃO

- O que lhe transmite esta imagem?
- O que está a fazer esta mãe/pai que possa ajudar o seu filho a crescer?
- Acha importante incentivar as crianças a superar desafios?
- A explorar coisas novas?
- Quanta liberdade devemos dar às crianças nesta exploração?
- Qual o papel dos pais?



O QUE SABEMOS

É importante incentivar e desafiar as crianças a experimentar e explorar diferentes atividades e meios, respeitando os seus interesses e limites. É importante dar liberdade à criança para explorar, mas com os devidos limites, na medida em que têm que ser protegidas quando os perigos são reais. Na praia, como noutros contextos é importante supervisionar a criança e estar lá para a apoiar, mesmo que lhe dê liberdade e autonomia para tentar algo sozinha.

O que me faz crescer?

PISTAS DE EXPLORAÇÃO

- ☐ que lhe transmite esta imagem?
 - ☐ que está a fazer esta mãe/pai que possa ajudar o seu filho a crescer?
 - ☐ que sentirá esta criança quando conta esta história ao pai?
- Já pediu aos seus filhos para lhe contarem uma história?
- Será importante ouvir, conversar, dar liberdade à criança para dizer o que pensa e sente?
- ☐ que lhe contam os seus filhos no dia a dia?
- Será que os momentos de rotinas podem ser usados para estimular o desenvolvimento das crianças?



O QUE SABEMOS

Ouvir a criança, perceber o seu ponto de vista, o que pensa e sente é uma forma de compreender a criança, de conhecê-la e de fortalecer a relação pais-filhos. Além de estimular o pensamento e a comunicação, quando é permitido à criança exprimir-se e quando se lhe dá atenção positiva, a criança sente-se valorizada, aceite e tida em consideração. Os momentos das rotinas podem e devem ser usados para conversar, cantar, ler, conhecer e divertir-se com as crianças.

O que me faz crescer?



PISTAS DE EXPLORAÇÃO

- O que lhe transmite esta imagem?
- O que está a fazer esta mãe/pai que possa ajudar o seu filho a crescer?
- Quanto tempo dedica a descobrir os segredos da natureza?
- Estimula os seus filhos a procurar, a descobrir?
- Que interesses têm os seus filhos/ o que gostam mais de fazer?



O QUE SABEMOS

É importante proporcionar oportunidades e experiências que permitam à criança desenvolver as suas competências. Entre outros aspetos, estas competências podem ser desenvolvidas através da brincadeira, da exploração do mundo, e das relações. Brincar ao ar livre e em contacto com a natureza permite à criança um conjunto de experiências únicas e tem benefícios para a saúde, bem-estar, concentração e felicidade.

O que me faz crescer?

PISTAS DE EXPLORAÇÃO

O que lhe transmite esta imagem?

O que está a fazer esta mãe/pai que possa ajudar o seu filho a crescer?

Lembra-se de fazer recados em criança?

Como acha que esta criança se sente?

As crianças devem ir à rua fazer recados?

Com que idade?

Que cuidados devemos ter?

Que perigos existem?

É importante dar autonomia às crianças?



O QUE SABEMOS

Promover a autonomia da criança é importante, deixar que ela faça coisas, que resolva problemas, que lide com frustrações e desafios. Claro que existem limites, consoante a idade e as características da criança. Existem perigos e riscos com os quais a criança tem de aprender a lidar. Os pais são um modelo, um exemplo através do qual os filhos aprendem a agir. É importante supervisionar a criança e estar lá para apoiar mesmo que se dê liberdade e autonomia para tentar algo sozinha. Quando a criança tem estas tarefas (dentro ou fora de casa), poderá sentir que confiam nela, que é capaz, que consegue ajudar e sentir-se orgulhosa de si, o que ajuda a promover a sua auto-estima.

O que me faz crescer?

PISTAS DE EXPLORAÇÃO

- O que lhe transmite esta imagem?
- O que está a fazer esta mãe/pai que possa ajudar o seu filho a crescer?
- O que significam as festas na cabeça?
- Como acha que esta criança se sente?
- Tem memória de adormecer assim?
- Será errado adormecer no sofá enquanto os adultos conversam?
- E as rotinas?



O QUE SABEMOS

As festas são um gesto de carinho, de amor, que provavelmente fazem com que a criança se sinta amada, confortável e acompanhada.

As rotinas são importantes e devem ser estáveis, mas não têm que ser rígidas. É importante que sejam ajustadas à idade e características da criança.

O que me faz crescer?

PISTAS DE EXPLORAÇÃO

O que lhe transmite esta imagem?

O que está a fazer esta mãe/pai que possa ajudar o seu filho a crescer?

Lembra-se de ser aconchegado?

Aconchega os seus filhos?

Tem algum ritual familiar especial na hora de dormir?

Tinha com os seus pais?

O que representa este aconchegar?

Como acha que esta crianças se sente?



O QUE SABEMOS

A hora de dormir não é fácil para todas as crianças, mas pode ser repleta de rituais especiais, que transmitem amor e segurança à criança. O aconchegar representa amor, proteção, conforto, segurança.

O que me faz crescer?

PISTAS DE EXPLORAÇÃO

O que lhe transmite esta imagem?

O que está a fazer esta mãe/pai que possa ajudar o seu filho a crescer?

E na sua família como são passados os tempos livres?

O que veriam os seus filhos nesta situação?

Consegue arranjar tempo de qualidade para eles?

E para si?

Tem hobbies?

Como cuida de si?



O QUE SABEMOS

É importante passar tempo verdadeiramente disponível, atento e envolvido com as crianças. É também importante cuidar de si, ter tempo para si. Neste contexto a família alargada e/ou outra rede de suporte podem ser essenciais.

O que me faz crescer?

PISTAS DE EXPLORAÇÃO

O que lhe transmite esta imagem?

O que está a fazer esta mãe/pai que possa ajudar o seu filho a crescer?

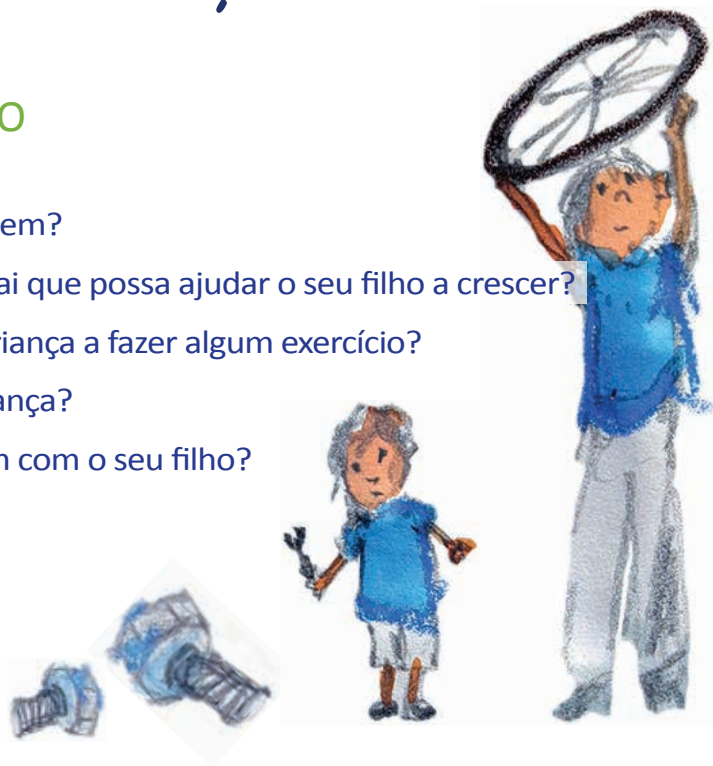
Será importante estimular a criança a fazer algum exercício?

O que acha que sente esta criança?

Que momentos cúmplices tem com o seu filho?

Como passam as tardes?

Têm interesses em comum?



O QUE SABEMOS

É importante para a saúde contrariar a vida sedentária (sobretudo com todas as tecnologias a que as crianças têm acesso), fazendo passeios e atividades físicas, promovendo bons hábitos e um estilo de vida saudável.

Nestes momentos de cumplicidade (sejam de atividade física, ou outros), além de promover aprendizagens e a partilha de experiências, a criança poderá sentir que gosta de passar tempo com ela, que é importante para si, e que partilha momentos especiais consigo. São formas de fortalecer a relação pais-filhos e de desenvolver diferentes competências.

O que me faz crescer?

PISTAS DE EXPLORAÇÃO

O que lhe transmite esta imagem?

O que está a fazer esta mãe/pai que possa ajudar o seu filho a crescer?

O que significa para si o Natal?

Como é passado o natal?

Que valores procura transmitir aos seus filhos nesta e noutras alturas do ano?

Tem boas memórias dos seus Natais na infância?



O QUE SABEMOS

Os valores podem ser transmitidos verbalmente, mas são aprendidos sobretudo através da modelagem, dos exemplos. Na azáfama do dia-a-dia, por vezes, é importante parar e refletir sobre os valores e a forma como os transmitimos.

O conceito de família é fundamental, tenha ela que configuração tiver. Sentir que tem uma família, que a ama e protege, da qual faz parte, é muito importante para a criança, dando-lhe um sentido de pertença familiar.

Promover contactos com a família alargada pode ser essencial ao estabelecimento de diferentes fontes de afeto, de suporte e de estimulação.

Índice (pág.)	Glossário	Palavras chave
1, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 16, 19	<p>Cuidados básicos / Garantir segurança</p> <p>Refere-se à resposta às necessidades físicas da criança, e à prestação de <u>cuidados básicos</u> adequados. Inclui a provisão de comida, bebida, conforto, abrigo, roupas limpas e apropriadas e higiene pessoal adequada. Assegurar os <u>cuidados médicos</u> necessários, <u>atividade física</u> adequada, bem como que a criança está adequadamente <u>protegida de danos ou perigo</u>. Inclui proteção contra perigos significativos, contra o contacto com adultos ou outras crianças não seguras, e contra os perigos para si mesma (ex., auto-mutilação). Abrange o reconhecimento dos riscos e perigo tanto em casa e em outros lugares.</p>	Cuidados básicos Atividade física Proteção e segurança
1-20	<p>Conforto emocional</p> <p>Garantir a resposta às necessidades emocionais da criança e transmitir-lhe a sensação de ser especialmente <u>valorizada</u> e um <u>senso positivo de identidade</u>. Inclui assegurar o estabelecimento de relações seguras, estáveis e <u>afetuosas</u> com adultos significativos, que sejam <u>sensitivos</u> e <u>responsivos</u> às necessidades da criança. Inclui ainda o estabelecimento de contacto físico adequado, conforto e carinho suficientes para transmitir uma relação calorosa, <u>encorajamento</u> e valorização.</p>	Afeto Aceitação Valorização Encorajamento Atenção Sensibilidade Responsividade
1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 19, 20	<p>Estimulação</p> <p>Promover a <u>aprendizagem</u> da criança e o seu desenvolvimento intelectual através do incentivo e <u>estimulação</u> cognitiva e da promoção de <u>oportunidades</u> sociais. Inclui facilitar o desenvolvimento cognitivo da criança e potenciá-lo através da <u>interação, comunicar, responder</u> à linguagem e questões da criança, incentivar e interagir nas <u>brincadeiras</u> da criança, e promover oportunidades educacionais. Permitir que a criança experiencie o sucesso e garantir a frequência <u>escolar</u>. Capacitar a criança para enfrentar os desafios da vida. Interações responsivas e contingentes. Ler e conversar com a criança.</p>	Estimulação Brincadeira Comunicação Interação Oportunidades de aprendizagem Apoio escolar Promover competências
1, 4, 5, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20	<p>Orientação e limites</p> <p>Capacitar a criança para a regulação das suas próprias emoções e comportamentos. Capacidade dos cuidadores de demonstrar e <u>modelar os comportamentos apropriados</u> e o <u>controlo</u> das emoções através de interações com outros. Capacidade de orientar, o que envolve o estabelecimento de <u>limites</u>, para que a criança seja capaz de desenvolver um modelo interno de consciência e valores morais e de comportamento social adequado para a sociedade em que se insere. Capacitar a criança para crescer como um adulto <u>autónomo</u>, seguro dos seus próprios <u>valores</u>, e capaz de demonstrar um comportamento adequado com os outros, sem depender de regras impostas pelo exterior. Inclui ainda a <u>resolução de problemas</u> sociais, a gestão da raiva, a consideração pelos outros, a <u>disciplina eficaz</u> e a modelagem do comportamento. <u>Rotinas, regras</u>, e disciplina positiva.</p>	Regras e limites Orientação Dar autonomia Modelar Capacitar Rotinas Disciplina positiva
1-20	<p>Estabilidade</p> <p>Proporcionar um ambiente familiar suficientemente <u>estável e estruturante</u>, permitindo que a criança desenvolva e mantenha uma ligação segura com os cuidadores primários. Inclui: assegurar que se mantêm vinculações seguras, proporcionar conforto emocional <u>consistente</u> e responder de forma semelhante ao mesmo comportamento da criança. As respostas dos pais modificam-se de acordo com o progresso do desenvolvimento da criança. Envolve ainda assegurar que a criança tem contacto com outros membros da família e outras pessoas significativas.</p>	Estabilidade Consistência