



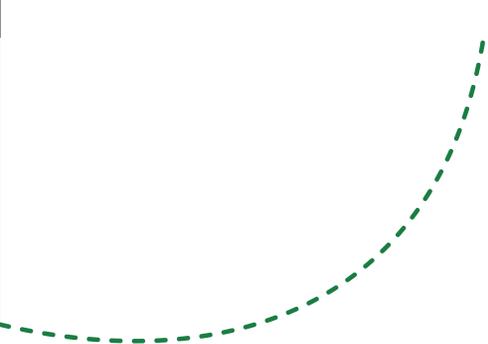
Guia para Pais

Ajudar a crescer (jovens dos 12 aos 18 anos)



beira serra
associação de desenvolvimento





FICHA TÉCNICA:

Título:

Guia para Pais - Ajudar a crescer (jovens dos 12 aos 18 anos)

Autor do texto:

Beira Serra, Associação de Desenvolvimento

Co-financiado por:

**SICAD, Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências
ARSC, Administração Regional de Saúde do Centro, I.P.**

Design e Composição:

Graph&co, Design de Comunicação

Ano:

2015

Introdução

A Beira Serra - Associação de Desenvolvimento - trabalha desde 2008 num projeto de prevenção em contexto escolar. Este projeto, co-financiado pelo SICAD Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências, pretende reduzir a adoção de comportamentos de riscos nos jovens e adolescentes, no território de intervenção. Ao longo dos seis anos de intervenção em cinco agrupamentos de escolas, da Covilhã e Fundão, foi possível aferir que, para que seja eficaz, a prevenção tem obrigatoriamente de associar todos os intervenientes da comunidade educativa: jovens, pais/encarregados de educação, professores/as e assistentes operacionais.

De facto, quando um filho nasce, não vem com um manual de instruções, era bom, pensam frequentemente os pais, porém impossível, porque cada um vem também com uma identidade própria que faz dele um ser único, singular e peculiar. Por isso aos pais e educadores só lhes resta *arregaçar mangas* para ajudá-los a crescer sem os sufocar, a levantar voo sem os deixar cair. Este folheto, não pretende ser mais do que isso, uma tentativa para apoiar os pais e encarregados de educação na difícil tarefa de educar, desdramatizar situações e apontar pistas/sugestões baseadas no bom senso e no conhecimento empírico adquirido ao longo de seis anos de intervenção preventiva em contexto escolar e comunitário.

Os pais e encarregados de educação, poderão encontrar neste guia as atividades extracurriculares existentes na escola e que em muito facilitam uma integração saudável, assim como algumas pistas que, esperamos, possam contribuir para promover uma comunicação mais assertiva com os jovens.

Sumário:

pág. 6	Promover o autoconceito e a autoestima
pág. 7	Facilitar a comunicação
pág. 8	Lidar com a frustração
pág. 9	Normas e limites negociados
pág. 10	Responsabilizar/ Educar para a liberdade
pág. 11	Notas Finais
pág. 12	Escolas e agrupamentos parceiros
pág. 13	Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto
pág. 14	Agrupamento de Escolas do Fundão
pág. 15	Escola Secundária Campos Melo
pág. 16	Agrupamento de Escolas do Teixoso
pág. 17	Escola Secundária Quinta das Palmeiras
pág. 18	Contactos úteis

Promover o autoconceito e a autoestima.

É muito importante que os pais demonstrem aos seus filhos que os apoiam, aceitam e amam. Uma imagem ajustada deles próprios dará aos filhos segurança e confiança, ajudá-los-á a superar dificuldades pessoais, estimulará a sua autonomia e o estabelecimento de relações pessoais positivas.

“Aceitá-los com as suas qualidades e defeitos.(...)”

Como?

- Dar-lhes afeto e compreensão (tenha um trato meigo e afetuoso e crie uma relação de confiança mútua);
- Aceitá-los com as suas qualidades e defeitos;
- Orientá-los para que estabeleçam metas realistas, adaptadas às suas capacidades;
- Valorizar os êxitos em função do esforço exigido e não apenas da sua concretização.

Facilitar a comunicação.

A comunicação pode ser definida como a capacidade de escutar e expressar ideias, sentimentos e opiniões de forma verbal ou não verbal. Para que os filhos possam estabelecer uma relação de comunicação positiva com os pais, devem sentir que são aceitos, respeitados (nos silêncios e no seu espaço) e escutados. Devem sentir que podem expressar as suas opiniões e sentimentos sem ser censurados.

“Tentar colocar-se no lugar do filho e aceitar as suas opiniões, capacidades e aptidões.(...)”

Como?

- Tentar colocar-se no lugar do filho e aceitar as suas opiniões, capacidades e aptidões;
- Adotar uma atitude de respeito para com os filhos, independentemente de estar de acordo ou em desacordo com o que dizem;
- Mostrar por atitudes e sinais que está interessado no que ele diz;
- Esperar que terminem o que estão a dizer sem os interromper;
- Converse, comunique e oiça os seus filhos.

Lidar com a frustração

A frustração aparece sempre que um jovem não satisfaz algum dos seus desejos ou necessidades. Ora, esta situação faz parte da vida, pelo que ao concedermos tudo aos filhos, não se está a ensinar a lidar com a frustração. Por outro lado, a baixa tolerância à frustração leva à procura de uma gratificação imediata e caracteriza pessoas incapazes de adiar a realização dos seus desejos, tornando as pessoas intolerantes, insatisfeitas e infelizes, em última instância frustradas.

“Não se pode ser bom em tudo (...)”

Como?

- Transmitir aos filhos que nem sempre se consegue o que se quer à primeira, pelo que é importante serem persistentes para conseguirem alcançar os seus objetivos;
- Ajudar a lidar com o fracasso. Não se pode ser bom em tudo, pelo que é importante que os filhos aceitem que em determinadas áreas, não têm tantas capacidades como outros jovens;
- Não conceder tudo o que os filhos desejam. É muito importante que eles entendam que nas relações humanas existe o NÃO e pontos de vista diferentes dos seus;
- Proporcionar alternativas recreativas e de lazer (existem muitas na escola) que eles gostem, pois estas vão ajudar a ultrapassar situações de stress.

Normas e limites negociados

A família constitui o marco fundamental onde se configura a personalidade do indivíduo. Por isso é importante que os pais inculquem nos filhos valores e normas que orientem o seu comportamento. Em primeiro lugar, é fundamental que os limites entre as funções de pais e filhos estejam claros e bem definidos ao longo das diferentes etapas da vida. Pai ou mãe não é nem amigo nem colega, e isto deve ficar claro para todos. As regras ou normas são os acordos estabelecidos pela família para garantir uma convivência adequada. Para que as normas sejam aceites e respeitadas, devem resultar de um acordo, negociado entre as partes. Esse acordo também implica que todos aceitem que o não cumprimento das mesmas terá consequências, por exemplo: O não cumprimento da hora prevista para chegar a casa, significa que, na próxima saída o jovem terá de chegar mais cedo ou não sair, dependendo do grau de incumprimento.

“Discutir as normas e a sua razão de ser (...)”

Como?

- Definir limites e regras claras de comportamento e a sua razão de ser, para que os jovens não as percebam como meros caprichos ou manias dos pais, mas sim como algo essencial para uma boa convivência familiar;
- Adaptar ou ajustar as regras ou normas a situações específicas, ou seja, poderá aceitar que o jovem chegue mais tarde se tem uma festa por ex., mas, nesse caso, será importante explicar porque é que mudou a regra e perceber que algumas podem ser negociadas;
- Ajustar a consequência de um incumprimento ao tipo de conduta que se pretende punir, por exemplo: Se o seu filho fumou, pode pensar numa consequência que tenha a ver com a saúde: uma hora de desporto, de jardinagem, um passeio pedestre.

Responsabilizar/ educar para a liberdade

Educar é uma tarefa contínua e constante ao longo da vida. Educa-se com o que se diz, mas fundamentalmente com o que se faz, dando espaço para a autonomização e a gestão da liberdade.

Para se orientarem, os jovens necessitam de uma "bússola". É esse o papel de pai/mãe: indicar as grandes orientações, deixando espaço e liberdade para que os filhos trilhem o seu próprio caminho.

“Deixar espaço e liberdade para que assumam responsabilidades (...)”

Como?

- Definir regras e limites claros e adequados, deixando claro que, perante o não cumprimento, haverá uma consequência concreta;
- Deixar espaço e liberdade para que assumam responsabilidades exequíveis e ajustadas às suas capacidades (ex: gestão da mesada, escolha das roupas, disposição e decoração do seu quarto...);
- Encorajar e ensinar os filhos a conquistar etapas, passo a passo em função da sua personalidade e aptidões, potenciando níveis de responsabilidade e autonomia crescentes.

Notas Finais

A educação não pode ser encarada como uma receita universal, que deva ser seguida exatamente da mesma forma por todos. As estratégias que resultam bem com uns jovens, podem simplesmente não resultar com outros. Assim, o essencial não é centrar-se nos problemas em si, mas sim na forma como os jovens, em função da sua personalidade, gostos e aptidões, poderão aprender a ultrapassar as dificuldades. Os pais que têm vários filhos sabem bem que o que resultou com uns não funcionou com outros irmãos, por isso não comparar e aceitar que cada jovem é único e diferente, é também uma aprendizagem que os adultos e encarregados de educação devem fazer.

Os pais são sempre aqueles que estarão lá, aconteça o que acontecer, o aconchego e o porto seguro quando naquelas cabeças de adolescentes parece que nada funciona e que o mundo não os entende. Por isso, ao estarem em primeira linha, os pais serão também os primeiros a serem postos em causa, criticados e acusados: é isso também ser pai educador, oferecer apoio, carinho e afeto, independentemente do filho não ser aquilo que tinha idealizado. Em suma, é importante aceitar os jovens como são, com os seus defeitos, qualidades e por vezes casmurrice porque, ser pai é uma empreitada difícil, constante e apaixonante da qual ninguém se pode demitir.

Escolas e agrupamentos parceiros

Atividades extra-curriculares

Escola Secundária Frei Heitor Pinto



Clubes:

- Rádio;
- Voluntariado;
- Alemão;
- Robótica;
- Canto;
- Europeu;
- Dança.

Ateliês, Oficinas, Projetos:

- Criativo;
- Teatro;
- Estufa;
- Artes;
- Oficina de acompanhamento pesquisa e estudo.

Outros Serviços:

- Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde;
- Gabinete de Apoio ao Aluno.

Agrupamento de Escolas do Fundão



Clubes:

- Ambiente e Vida;
- Fotografia e Vídeo;
- Gravura e Serigrafia;
- Proteção Civil;
- Europeu.

Ateliês, Oficinas, Projetos:

- Dias de Escola - Programa na RCB;
- Desporto Escolar;
- Eco-Escolas;
- Educação para o Empreendedorismo;
- Jornal Escolar “Olho Vivo”;
- Projetos Ciência na Escola - Fundação Ilídio Pinho;
- Projeto Ser solidário;
- Serviço de Voluntariado no Hospital do Fundão;
- Parlamento dos Jovens;
- Grupo de Teatro Histérico.

Outros Serviços:

- Gabinete de Promoção do Sucesso (equipa multidisciplinar);
- Serviço de Psicologia e Orientação;
- Promoção e Educação para a Saúde.

Escola Secundária Campos Melo



Clubes:

- Artes;
- Biotecnologia;
- Desporto Escolar;
- Europeu;
- Holografia;
- Informática;
- Jornal;
- Robótica;
- Teatro;
- Voluntariado;
- Cozinha Divertida;
- Xadrez.

Ateliês, Oficinas, Projetos:

- As Artes e o Meio;
- Educar na diversidade;
- Intercâmbios escolares;
- Ler na BE;
- Olimpíadas;
- Parlamento dos Jovens;
- Speakers Corner.

Outros Serviços:

- Gabinete de Apoio ao aluno e à família;
- Educação para a Saúde.

Agrupamento de Escolas do Teixoso



Clubes:

- Eco-escolas;
- Rádio escolar.

Ateliês, Oficinas, Projetos:

- **CiÊncia a crescEr** - Ciências experimentais;
- **ensinArte** - Mostra de Teatro Escolar;
- **começArte** - Oferta de Música;
- Desporto Escolar;
- Recriações Históricas;
- Clave De Teixoso - Grupo Coral.

Outros Serviços:

- Escola +Saúde;
- Gabinete de atendimento a encarregados de educação.

Escola Secundária Quinta das Palmeiras



Escola Secundária
Quinta das Palmeiras

Clubes:

- Solidariedade+;
- Parlamento dos Jovens;
- Clube de Ski;
- Desporto Escolar;
- Clube de Teatro "PanoPreto";
- Robótica;
- Expressão Plástica.

Ateliês, Oficinas, Projetos:

- Língua Inglesa;
- Blogue de Espanhol;
- Blogue de Francês;
- Oficina de Artes.

Outros Serviços:

- Equipa de Saúde Escolar;
- Serviço de Psicologia e Orientação.

Contactos úteis

Se pretende aprofundar estes temas ou outros pode procurar no território os seguintes serviços:

Beira Serra

- Gabinete de Apoio à Família.
Tel. 275 322 079
O atendimento poderá também ser feito nas escolas parceiras.

Centro de Respostas Integradas (CRI) de Castelo Branco

- Consulta de prevenção.
Equipa de tratamento da Covilhã
Tel. 275 002 100

Centro de Saúde da Covilhã

- Consulta do Adolescente
Quartas feiras das 14.00h às 17.30h
Tel. 275 320 651

Linha Vida

- Linha grátis
Tel. 1414

Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências

- www.sicad.pt
Tel. 211 119 000

Tu, Alinhas?

- www.tu-alinhas.pt



beira serra
associação de desenvolvimento

Urb. Quinta da Alâmpada, Lote 24
6200-250 Boidobra

Tlf: 275 322 079

Fax: 275 314 156

facebook.com/beiraserra
geral@beiraserra.pt
www.beiraserra.pt

Entidades Financiadoras:



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA SAÚDE



Serviço de Intervenção em
Comportamentos Adversos
e em Dependências



ADMINISTRAÇÃO
REGIONAL DE
SAÚDE DO CENTRO, I.P.



beira serra
associação de desenvolvimento



Entidade Promotora: