

Calendário

FAMILIAESCOLA

2007|2008

para o ensino básico



PRO DIGNITATE
FUNDAÇÃO DE DIREITOS HUMANOS



CONTEÚDO



Setembro: Aparência

Outubro: Educação sexual

Novembro: Desilusão

Dezembro: Os avós

Janeiro: Firmeza

Fevereiro: Zelo

Março: Um bom sentimento

Abril: Largar

Maiο: Regras

Junho: Intimidade

Julho: Xenofobia

Agosto: Rezar

FICHA TÉCNICA

Edição: Ouders & Coο e Pro Dignitate

Redactora: Gerda Valstar

Designer: Dennis Rijken

Ilustrador: Studio Bajo

Tradução: Maike Nusselder

A Ouders & Coο [Holanda] ofereceu mais uma vez os direitos de autor, o Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social o apoio financeiro, a Maisimagem condições especiais para a inclusão no site da Pro Dignitate, em PDF e o Ministério da Educação o apoio pedagógico.

As palavras da Senhora Presidente da Fundação, Dra. Maria de Jesus Barroso Soares, do Senhor Ministro do Trabalho e da Solidariedade Social, Dr. José Vieira da Silva, da Senhora Ministra da Educação, Professora Doutora Maria de Lurdes Rodrigues e do Director da Ouders & Coο, Dr. Werner van Katwijk aí estão a atestar a validade desta iniciativa, editada sem interrupção, desde 1998.



Publicamos, uma vez mais, o calendário Família-Escola, que vimos divulgando e distribuindo de há muito. Foi – e continua a ser – uma iniciativa de um amigo holandês, Werner van Katwijk, nosso parceiro na “European Parents Association”. Esta organização europeia junta-nos todos os anos, em diferentes pontos da Europa, para reflectirmos sobre os problemas que respeitam às crianças e aos seus educadores, orientando estes na difícil – mas exaltante! – missão de as preparar para o exercício consciente e responsável da cidadania mais tarde.

Este simples calendário pretende apenas ajudar os educadores – pais e professores – a orientarem os seus filhos nos difíceis caminhos do mundo de hoje . Porque os queremos cidadãos que ajudem a transformar o mundo do “ter” no mundo do “ser” persistimos nesta teimosa e desafiante tarefa que é a nossa de educarmos.

Dra. Maria de Jesus Barroso Soares
Presidente da Pro Dignitate



É com muita satisfação que me associo a esta iniciativa da Pro Dignitate. Um calendário Família Escola, como este que a Fundação Pro Dignitate tem vindo a publicar nos últimos anos, constitui mais um instrumento de promoção de uma relação crescente entre a escola e a família que deve ser hoje um objectivo de todos: das escolas, das famílias e da sociedade civil. A participação da família na vida escolar dos alunos é tida por todos como uma variável importante no sucesso do percurso escolar dos alunos e na consolidação das suas aprendizagens. Mas é também, seguramente, um elemento fundamental para a melhoria do funcionamento das próprias escolas. A preocupação que o Ministério da Educação tem tido com a construção de uma escola que responda melhor às necessidades e às ambições das famílias, nomeadamente no que diz respeito às escolas do 1º Ciclo, é muito visível. Falamos, por exemplo, de medidas como o alargamento do horário de funcionamento das escolas até às 17h30, como a inclusão neste horário de actividades de enriquecimento curricular de que o ensino do Inglês é o principal exemplo, o acesso a refeições a todos os alunos em todas as escolas do 1º ciclo. É um trabalho que continuaremos nos próximos anos lectivos.

A este esforço de aproximação das escolas às necessidades das famílias deve igualmente corresponder um esforço das famílias no sentido de uma participação crescente na vida escolar. E, naturalmente, de instituições da sociedade civil que, como a Pro Dignitate, assumem, de forma relevante, o seu papel na construção de uma escola mais participada pelos pais e pela comunidade.

Professora Doutora Maria de Lurdes Rodrigues - Ministra da Educação



Em todos os países europeus os pais debatem-se com problemas éticos. O que ensinar aos filhos num mundo que é cada vez mais agressivo, mais apoiado em interesses individuais e menos “empático”. É antiquado e fora de moda transmitir valores e virtudes? Será que as crianças que pensam tanto em si próprias como nos outros se tornam demasiado “fracas” no futuro? E será que esse facto me leva a alterar a minha atitude face à educação dos meus filhos?

Antigamente havia mais ajuda para os pais, as Avós e as Tias muitas vezes já não vivem próximo e apesar das novas tecnologias proporcionarem mais oportunidades e uma melhor comunicação, parece que já perderam algum encanto. Mas há optimistas que ainda acreditam na nova geração: O professor do seu filho e o Director da Escola e ainda organizações que promovem oportunidades e materiais didácticos. A Pro Dignitate e a Ouders estabeleceram há anos uma boa cooperação mútua e apesar de estarem em diferentes partes da Europa [Portugal e Holanda] vêem as semelhanças nas necessidades das crianças nos respectivos países e juntam esforços. Um dos produtos desta cooperação é este calendário. Já existe há mais de 14 anos e ajuda centenas de milhares de famílias com aconselhamento e ideias. Talvez seja uma pequena ajuda, e talvez não tão evidente à primeira vista mas o que é importante: “Estamos do lado dos pais para dizer: Acreditamos no seu filho”.

Dr. Werner van Katwijk



A família, na sua diversidade, é fundamental em qualquer sociedade, porque é nela que se sustentam dimensões fundamentais da nossa vida colectiva e individual. É na família que obtemos as nossas primeiras competências, esboçamos a nossa personalidade e damos os primeiros passos do nosso percurso de vida. É no seio da família que aprendemos a reconhecer valores tão importantes como o da tolerância, diferença e respeito pelo outro.

Mas é também na família que reside boa parte da nossa capacidade de, enquanto sociedade, proporcionar bem-estar aos mais idosos, aos dependentes e às crianças. E é numa conjugação harmoniosa das exigências da vida familiar e do mercado de trabalho que se jogam os desafios da qualidade social e das gerações do futuro.

Vejo, por isso, neste calendário um manual de boas práticas prático e acessível, com grande utilidade para as famílias em Portugal e para todos nós. É muito positivo que cada uma de nós seja capaz de reflectir, no quotidiano e no quadro da sua própria experiência, sobre a importância de uma vida familiar satisfatória.

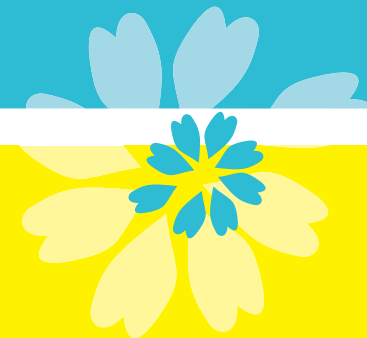
Doze meses, 12 práticas fundamentais e universais para promover o reconhecimento e o respeito da dignidade inerente a todos os membros da família e dos seus direitos fundamentais. Eis um excelente caminho para a construção de uma sociedade livre, justa e com qualidade social. As práticas propostas neste calendário contribuirão, sem dúvida, para a criação de uma sociedade mais equilibrada e solidária e principalmente para a melhoria das relações familiares.

Que este seja um ano de progressos nessa esfera tão importante da vida de cada um.

Dr. José António Vieira da Silva - Ministro do Trabalho e da Solidariedade Social

Convenção INTERNACIONAL DOS DIREITOS DA CRIANÇA

[alguns artigos]



Artigo 1.º

Nos termos da presente Convenção, criança é todo o ser humano menor de 18 anos, salvo se, nos termos da lei que lhe for aplicável, atingir a maioridade mais cedo.

Artigo 5.º

Os Estados Partes respeitam as responsabilidades, direitos e deveres dos pais (...)

Artigo 6.º

1 - Os Estados Partes reconhecem à criança o direito inerente à vida (...)

2 - Os Estados Partes asseguram na máxima medida possível a sobrevivência e o desenvolvimento da criança.

Artigo 7.º

1 - A criança é registada imediatamente após o nascimento e tem desde o nascimento o direito a um nome, o direito a adquirir uma nacionalidade e, sempre que possível, o direito de conhecer os seus pais e de ser educada por eles (...)

Artigo 9.º

Os Estados Partes garantem que a criança não é separada de seus pais contra a vontade destes, salvo se as autoridades competentes decidirem (...)

Artigo 13.º

1 - A criança tem direito à liberdade de expressão. (...)

Artigo 14.º

1 - Os Estados Partes respeitam o direito da criança à liberdade de pensamento, de consciência e de religião. (...)

Artigo 17.º

Os Estados Partes reconhecem a importância da função exercida pelos órgãos de comunicação social e asseguram o acesso da criança à informação. (...)

Artigo 19.º

1 - Os Estados Partes tomam todas as medidas legislativas,

administrativas, sociais e educativas adequadas à protecção da criança contra todas as formas de violência física ou mental, dano ou sevicia, abandono ou tratamento negligente, maus tratos ou exploração, incluindo a violência sexual. (...)

Artigo 21.º

Os Estados Partes que reconhecem e ou permitem a adopção asseguram que o interesse superior da criança. (...)

Artigo 23.º

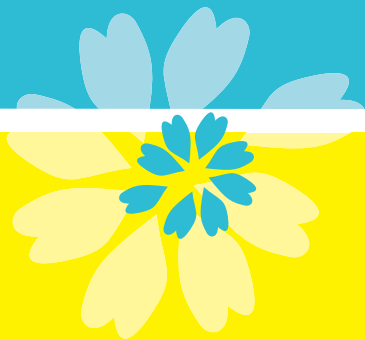
1 - Os Estados Partes reconhecem à criança mental e fisicamente deficiente o direito a uma vida plena e decente em condições que garantam a sua dignidade, favoreçam a sua autonomia e facilitem a sua participação activa na vida da comunidade. (...)

Artigo 28.º

1 - Os Estados Partes reconhecem o direito da criança à educação e, tendo nomeadamente em vista assegurar progressivamente o exercício desse direito na base da igualdade de oportunidades. (...)

Artigo 32.º

1 - Os Estados Partes reconhecem à criança o direito de ser protegida contra a exploração económica ou a sujeição a trabalhos perigosos ou capazes de comprometer a sua educação, prejudicar a sua saúde ou o seu desenvolvimento físico, mental, espiritual, moral ou social. (...)



CALENDÁRIO ESCOLAR

2007|2008

Ensinos básico e secundário

PERÍODOS	INÍCIO	TERMO
1º	Entre 12 e 17 de Setembro. (As aulas depois de iniciadas não podem ser interrompidas.)	14 de Dezembro
2º	3 de Janeiro	14 de Março
3º	31 de Março	A partir de 6 de Junho, para os 9.º, 11.º e 12.º anos, e de 20 de Junho, para os restantes anos de escolaridade.

INTERRUPÇÕES	DATAS
1º	De 17 de Dezembro a 2 de Janeiro
2º	De 4 a 6 de Fevereiro
3º	De 17 a 28 de Março

SETEMBRO

Aparência



Assim que uma criança nasce vê-se logo a sua aparência. Tem tudo em ordem? Não lhe falta nada? Durante o crescimento da criança, a sua aparência está sempre a ser avaliada: “Que menino engraçado”; “Que menina adorável”. Logo desde o início, as crianças mais atraentes são tratadas com mais simpatia do que as crianças menos atraentes. As crianças apercebem-se infalivelmente da forma como são tratadas. As reacções positivas que as pessoas fazem involuntariamente acerca das crianças mais atraentes têm como efeito que estas desenvolvem mais depressa uma boa imagem de si próprias e com isso ganham mais auto-estima. Tal afecta positivamente as suas aptidões/competências interpessoais, o que leva as pessoas a gostarem ainda mais delas. São consideradas mais sociais, mais inteligentes e mais independentes do que as crianças menos atraentes.

Traços de carácter

Não são só alguns adultos que têm este comportamento. As crianças (mesmo as mais pequeninas), os pais e até os professores julgam da mesma maneira. Aparentemente as pessoas dão muita importância à aparência e fazem julgamentos automaticamente. Os pais e os educadores em geral, devem estar conscientes deste comportamento para não atribuírem involuntariamente certos traços de carácter

às crianças por terem, peso a mais, óculos ou um olhar maroto.

As crianças também aprendem a julgar com os seus pais, os seus educadores e professores. São estas as pessoas que deviam ensinar às crianças que o aspecto físico pode ser importante mas que é impossível saber se alguém é simpático ou não antes de o conhecer verdadeiramente. Os pais e os professores até podem dar vários exemplos de pessoas que são muito queridas e muito especiais sem serem “topmodels”. Ainda por cima, as “topmodels” do mundo mediático são pessoas inventadas que não existem verdadeiramente. São maquiadas de tal maneira que ficam irreconhecíveis. As suas fotos também são muitas vezes editadas no computador. É muito importante que a imagem que as crianças têm de si próprias não seja influenciada ou alterada por estas fantasias. É preciso sensibilizar as crianças para que fiquem conscientes que certos traços do carácter são muito mais importantes do que a aparência, como por exemplo um bonito corte de cabelo.

A amabilidade, o humor, o desportivismo, a disponibilidade, a persistência, uma voz agradável e uma maneira de estar alegre são decisivos para a aceitação social, a amizade e o amor.

SUGESTÕES

Olhe juntamente com o seu filho para os seus pontos fortes. Nomeie-os e ensine o seu filho a dar-lhes muito valor.

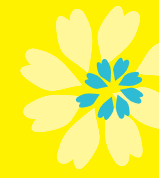
A aceitação e o elogio podem por si só fortalecer a confiança do seu filho.

Fale cuidadosamente sobre os outros, principalmente se o tema é a aparência.

Não se deve falar sobre o aspecto físico do seu filho quando ele está presente.

O seu filho tem que aprender a cuidar dele próprio. Deve lavar-se bem, vestir roupa limpa e cheirar bem.

Se for possível, pode deixar o seu filho seguir a moda mas obviamente dentro dos limites.



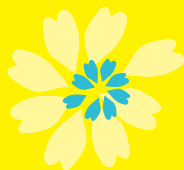
SETEMBRO

2007

SÁBADO	SEXTA	QUINTA	QUARTA	TERÇA	SEGUNDA	DOMINGO
01	07	06	05	04	03	02
08	14	13	12	11	10	09
15	21	20	19	18	17	16
22	28	27	26	25	24	23
29						30

OUTUBRO

Educação sexual



Muitos pais sentem dificuldade em falar sobre um assunto tão íntimo como a sexualidade. Como começar? O que dizer? Apesar da sexualidade se encontrar nos media e por todo o lado, o tema não deixa de ser complicado. A nossa própria educação e experiência e os nossos eventuais problemas estão no fundo sempre presentes. De qualquer maneira, o sexo é um aspecto importante da vida e, como pais, obviamente querem que o vosso filho, quando for adulto, consiga iniciar e manter uma relação sexual normal e saudável. Os pais preparam os filhos em várias áreas, como na área, financeira, social e na formação moral. A área sexual é apenas mais uma. Obviamente é importante transmitir a sua própria visão e os seus próprios valores.

Para simplificar a tarefa pode recorrer à biblioteca para procurar informação. Os livros podem ajudá-lo a determinar, por um lado, quais são as palavras apropriadas e por outro lado, o que quer transmitir exactamente ao seu filho. Pode dar os livros ao seu filho para ele ler ou podem lê-los juntos. Desta maneira o assunto fica não só acessível como também discutível. O seu filho irá apreciar e isso só fortalece o vosso laço de confiança. Ele vai perceber que pode confiar em si e que pode tirar dúvidas consigo.

Espaço para perguntas

Para saber se o seu filho já ouviu falar sobre o assunto na escola, pode perguntar-lhe se já falaram sobre o tema na turma dele. Na sequência daquilo que ele lhe disser pode ter uma ideia do nível de conhecimento e compreensão dele. Pode insistir nas suas perguntas, pode pedir exemplos, pode complementar informação que é mal compreendida ou que tem lacunas. A informação dada na escola, muitas vezes, é limitada e só trata do que é urgente. Os pais podem falar sobre tudo o que é importante para eles, como por exemplo, fazer amor dentro de uma relação estável e carinhosa, ser dono do seu próprio corpo e ter respeito pelo outro. Dirija-se também à situação e às perguntas do seu próprio filho. No caso de ter filhos mais crescidos, aproveite para falar sobre os assuntos práticos acerca das mudanças físicas que podem aparecer como as ejaculações, as menstruações e o uso de penos higiénicos. Essa informação evita insegurança quando chegar o tempo.

SUGESTÕES

Antes de falarem com o seu filho, os pais podem discutir entre si quais são as opiniões de cada um acerca dos vários assuntos. Tal discussão evita discordância depois.

As crianças não se interessam minimamente pela vida sexual dos seus pais e também não têm nada a ver com ela. Utilize exemplos neutrais.

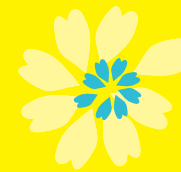
As crianças são curiosas. Comunique ao seu filho que não podem tirar a roupa ou tocar uns nos outros, mesmo quando há situações cativantes.

Cada criança tem que perceber que o corpo dela é só dela. Ninguém pode tocar nos seus sítios íntimos.

Aproveite certos eventos ocasionais para abordar assuntos sobre a sexualidade. Se o seu filho estiver interessado, vai querer continuar a conversar consigo.

O seu filho precisa de se sentir à vontade para fazer perguntas sobre sexualidade. Um ambiente de confiança e uma comunicação aberta são condições indispensáveis para qualquer conversa.

Numa conversa pode fazer suposições: "Supõe que uma rapariga da tua turma está loucamente apaixonada por ti e que te quer beijar. O que é que tu farias?"



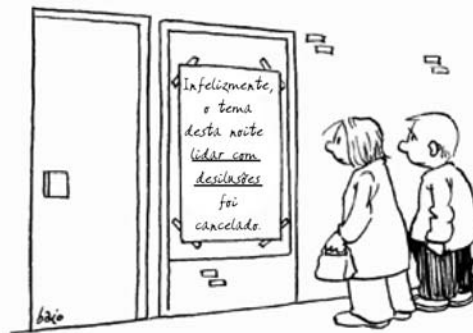
OUTUBRO

2007

06	SÁBADO	07	DOMINGO	14	DOMINGO	21	DOMINGO	28	DOMINGO
01	SEGUNDA	08	SEGUNDA	15	SEGUNDA	22	SEGUNDA	29	SEGUNDA
02	TERÇA	09	TERÇA	16	TERÇA	23	TERÇA	30	TERÇA
03	QUARTA	10	QUARTA	17	QUARTA	24	QUARTA	31	QUARTA
04	QUINTA	11	QUINTA	18	QUINTA	25	QUINTA		QUINTA
05	SEXTA	12	SEXTA	19	SEXTA	26	SEXTA		SEXTA
06	SÁBADO	13	SÁBADO	20	SÁBADO	27	SÁBADO		SÁBADO

NOVEMBRO

Desilusão



SUGESTÕES

Tente sempre oferecer uma alternativa que fica dentro das suas possibilidades: “É realmente uma pena que não posso ir nadar contigo. O que posso fazer é encher-te a banheira, queres?”

É realmente uma pena que te estejas a sentir tão mal e que não possas ir ao aniversário. O que posso fazer é jogar um jogo contigo e ir buscar um doce para tu comeres, queres?”

Se o seu filho não consegue fazer algo e falha sempre: “Deixa-me ver como é que tu tentaste? Se calhar podes tentar duma maneira diferente?”

Não faz mal se um filho pode fazer mais do que o outro, mas mantenha a atenção e não perca o equilíbrio.

Dê atenção suficiente ao sentimento de desilusão mas tente também dar uma perspectiva: “Eu vou ajudar-te a praticar. Vais ver que depois vai correr muito melhor!”

Os pais devem ser solidários, mas tentem colocar as coisas numa perspectiva mais ampla, sem frases feitas. Por exemplo: “Não é uma pena que só possa ganhar uma pessoa?”

Desilusão é o sentimento que alguém sente quando algo corre duma maneira diferente do que inicialmente tinha na cabeça. As crianças podem acreditar que, esperando e pensando profundamente, conseguem prever um evento no futuro. Têm uma ideia feita na cabeça. Às vezes com toda a razão porque algo lhes foi prometido ou porque se esforçaram muito para alcançar algum objectivo. Se o resultado é uma decepção, pode surgir um sentimento de desconsolo. Para as crianças é difícil aceitar que as suas expectativas não foram cumpridas. Por exemplo, não tiveram boas notas, não foram escolhidas, não receberam nenhum prémio. Os pais gostavam de poupar os seus filhos de todas as decepções. É tão triste ver as lágrimas. Gostavam de fazer tudo para evitar todas as mágoas possíveis, mas tal desejo não é realista. Mais cedo ou mais tarde o seu filho terá que lidar com as pequenas e as grandes desilusões.

Resistente

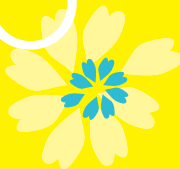
E no fundo, lidar com as desilusões é bom. O seu filho vai aprender a ser resistente, o que é uma capacidade social muito útil. O seu filho tem que aprender a ser forte para enfrentar as decepções. Pode ajudá-lo dizendo-lhe: “É muito desagradável”, “É realmente uma pena” ou “Chora se isso te

alivia” mas depois é melhor utilizar frases como: “A vida é assim”, “Podia acontecer”, “Tenta novamente”, “Foi uma lição para ti”, “A próxima vez será melhor” ou “Não é o fim do mundo”. Tente convencer o seu filho que é melhor não ficar deprimido e dê-lhe dicas e apoio: “Se calhar é melhor ajustar as tuas expectativas”, “Porque é que não tentas fazer de modo diferente?” “Não desistas, tens que continuar a acreditar em ti próprio”.

Por isso, os jogos são importantes. As crianças habituam-se a perder e ao sentimento que lhe corresponde. Vão aprendendo que uma decepção não é o fim do mundo. Jogando aprendem que colaborar compensa. Aprendem a aceitar que, às vezes, os outros são melhores. E aprendem que podem ter azar ou sorte. Os pais não devem dar prendas para suavizar as desilusões dos seus filhos. O consolo falso também não adianta. Uma desilusão duma criança deve ser vista como uma oportunidade de desenvolvimento e crescimento que ajuda a alcançar um comportamento mais adulto.

DEZEMBRO

Os avós



Ao contrário de antigamente, hoje em dia a maioria das crianças têm avós (relativamente novos e activos) e até bisavós. Há muitos avós que cuidam dos netos e não são nenhuns velhotes que usam bengala e calçam pantufas feitas de tecido de xadrez, mas são sim, muitas vezes, pessoas activas na sociedade. Infelizmente, nem todas as crianças têm avós e nem todas as pessoas mais velhas têm netos. Existem empresas intermediárias que tentam juntar idosos com crianças que já não têm avós. Aparentemente esta actividade tem procura. As crianças e os avós são importantes uns para os outros. Como pais, vocês têm um papel importante e estão entre os netos e os avós. O laço familiar, que é único, depende da relação que vocês têm com os vossos pais e com os vossos sogros. A qualidade da relação familiar entre os adultos determina em grande parte a relação entre os avós e os netos.

Amor incondicional

Os avós estão muito orgulhosos com os netos. As crianças sentem esse amor incondicional. O facto de o avô e a avó estarem presentes e as amarem incondicionalmente dá uma dimensão extra aos seus sentimentos de segurança. As crianças podem afeiçoar-se aos avós que têm muita atenção e tempo para elas. Se os avós cuidam delas, tudo é familiar e de confiança mas ao mesmo tempo um pouco diferente do que em casa com os seus próprios pais. Um ambiente que não é assustador e ideal para aprender algo de novo. O avô e a avó contam coisas desconhecidas ou utilizam palavras que as crianças não conhecem. Pode ser motivo para começar uma conversa sobre como eram as coisas

antigamente. Para muitas crianças um primeiro encontro com a historia! Os avós ainda se lembram das rimas, versos e jogos que o papá e a mamã faziam na altura. Às vezes, os avós têm certos rituais com os seus netos. Alojarem-se em casa dos avós pode ser uma grande festa para as crianças. Os avós têm tempo para responder às perguntas mais difíceis como, por exemplo, a religião e a morte. Os avós mantêm a família reunida e mantêm as tradições familiares vivas. Além disso, ensinam aos netos como têm que lidar com as pessoas mais idosas e como podem mostrar compreensão com as suas particularidades.

Expectativas mútuas

Às vezes, os avós comportam-se numa maneira que é um bocadinho incomodativa. Sem ninguém lhes pedir, começam a fazer comentários sobre a educação familiar ou sobre o governo da casa. Contudo, são suportes insubstituíveis para os pais no caso de doenças ou misérias, na celebração de aniversários ou no caso de ser precisa ajuda fiável para tomar conta das crianças. O apoio dos avós é muito precioso e nota-se ainda mais quando o contacto entre os avós e os pais não é muito bom. Os pais gostavam de ter uma boa relação com os avós, por eles e pelas crianças envolvidas.

Às vezes, os avós ficam de pé atrás. Sentem-se embaraçados com certas situações. O que têm que fazer? Têm que se adaptar às regras da família nuclear ou mantêm-se fiéis às suas normas e aos seus valores. No caso de surgirem problemas, têm que dar conselhos sensatos ou será melhor não dizerem nada? É muito

SUGESTÕES

O dia nacional dos avós é a 26 de Julho¹.

Quando nasce um neto, fazem-se normalmente muitas fotos com os avós. Porque não, também fazer fotos com os netos mais crescidos?

Faça também registos com o gravador de vídeo. Mais tarde, será muito valioso ouvir as vozes dos avós.

Às vezes, as crianças mais crescidas já não querem ir visitar os avós. É melhor chegar a um acordo em vez de as forçar. Tente fazer compromissos.

Pergunte por anedotas antigas engraçadas. É giro para os avós contarem e para os netos ouvirem.

Às vezes, os seus pais são acolhidos na sua família nuclear numa maneira mais natural do que os seus sogros. Tenha em consideração uns e outros!

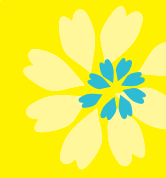
No caso de uma separação, tente manter a relação entre os avós e os netos.

Os avós gostam de tomar conta dos netos, o que não quer dizer que estão sempre disponíveis! Podem, por exemplo, estar cansados. De qualquer modo têm a sua vida própria.

Os avós gostam de dar mimos aos netos, o que é normal, mas tente manter o seu limite. Converse com o seu parceiro para que ele resolva isso com os seus sogros.

¹ Uma festa que se celebra todos os anos a 26 de Julho, porque é o dia de Santa Ana e de São Joaquim, pais de Maria e avós de Jesus Cristo (N. da T.).

bom comunicar claramente quais são as expectativas mútuas. O que é mais do que óbvio é que a relação entre os avós e os netos é muito importante. Como pais, devem fazer tudo para possibilitá-la e para acarinhá-la tanto tempo quanto possível. Chegará o tempo em que o avô e a avó já não estarão vivos. Ter boas memórias dos avós é algo muito precioso e ficará para toda a vida dos seus filhos.



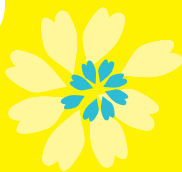
DEZEMBRO

2007

SÁBADO	01	SEXTA	07	QUINTA	06	QUARTA	05	TERÇA	04	SEGUNDA	03	DOMINGO	02
SÁBADO	08 <td>SEXTA</td> <td>14<td>QUINTA</td><td>13<td>QUARTA</td><td>12<td>TERÇA</td><td>11<td>SEGUNDA</td><td>10<td>DOMINGO</td><td>09</td></td></td></td></td></td>	SEXTA	14 <td>QUINTA</td> <td>13<td>QUARTA</td><td>12<td>TERÇA</td><td>11<td>SEGUNDA</td><td>10<td>DOMINGO</td><td>09</td></td></td></td></td>	QUINTA	13 <td>QUARTA</td> <td>12<td>TERÇA</td><td>11<td>SEGUNDA</td><td>10<td>DOMINGO</td><td>09</td></td></td></td>	QUARTA	12 <td>TERÇA</td> <td>11<td>SEGUNDA</td><td>10<td>DOMINGO</td><td>09</td></td></td>	TERÇA	11 <td>SEGUNDA</td> <td>10<td>DOMINGO</td><td>09</td></td>	SEGUNDA	10 <td>DOMINGO</td> <td>09</td>	DOMINGO	09
SÁBADO	15 <td>SEXTA</td> <td>21<td>QUINTA</td><td>20<td>QUARTA</td><td>19<td>TERÇA</td><td>18<td>SEGUNDA</td><td>17<td>DOMINGO</td><td>16</td></td></td></td></td></td>	SEXTA	21 <td>QUINTA</td> <td>20<td>QUARTA</td><td>19<td>TERÇA</td><td>18<td>SEGUNDA</td><td>17<td>DOMINGO</td><td>16</td></td></td></td></td>	QUINTA	20 <td>QUARTA</td> <td>19<td>TERÇA</td><td>18<td>SEGUNDA</td><td>17<td>DOMINGO</td><td>16</td></td></td></td>	QUARTA	19 <td>TERÇA</td> <td>18<td>SEGUNDA</td><td>17<td>DOMINGO</td><td>16</td></td></td>	TERÇA	18 <td>SEGUNDA</td> <td>17<td>DOMINGO</td><td>16</td></td>	SEGUNDA	17 <td>DOMINGO</td> <td>16</td>	DOMINGO	16
SÁBADO	22 <td>SEXTA</td> <td>28<td>QUINTA</td><td>27<td>QUARTA</td><td>26<td>TERÇA</td><td>25<td>SEGUNDA</td><td>24<td>DOMINGO</td><td>23</td></td></td></td></td></td>	SEXTA	28 <td>QUINTA</td> <td>27<td>QUARTA</td><td>26<td>TERÇA</td><td>25<td>SEGUNDA</td><td>24<td>DOMINGO</td><td>23</td></td></td></td></td>	QUINTA	27 <td>QUARTA</td> <td>26<td>TERÇA</td><td>25<td>SEGUNDA</td><td>24<td>DOMINGO</td><td>23</td></td></td></td>	QUARTA	26 <td>TERÇA</td> <td>25<td>SEGUNDA</td><td>24<td>DOMINGO</td><td>23</td></td></td>	TERÇA	25 <td>SEGUNDA</td> <td>24<td>DOMINGO</td><td>23</td></td>	SEGUNDA	24 <td>DOMINGO</td> <td>23</td>	DOMINGO	23
SÁBADO	29 <td>SEXTA</td> <td></td> <td>QUINTA</td> <td></td> <td>QUARTA</td> <td></td> <td>TERÇA</td> <td></td> <td>SEGUNDA</td> <td></td> <td>DOMINGO</td> <td>30</td>	SEXTA		QUINTA		QUARTA		TERÇA		SEGUNDA		DOMINGO	30
SÁBADO		SEXTA		QUINTA		QUARTA		TERÇA		SEGUNDA		DOMINGO	31

JANEIRO

Firmeza



Firmeza é a capacidade de nos defendermos a nós próprios sem magoar os outros. Para serem resistentes e firmes, as crianças têm que desenvolver confiança em si próprias, independência e uma noção realista daquilo que conseguem fazer. As crianças têm que ter a possibilidade de fazer as suas escolhas e cometer os seus erros. Devem ter novas oportunidades para tentar novamente. Desta maneira, aprendem o que querem e o que conseguem fazer. Tudo ajuda para torná-las mais fortes e independentes.

As crianças, desde o início, já têm algum sentido de responsabilidade. Por exemplo, sobre o seu próprio bem-estar. Perguntam aos pais se podem comer um dos seus pratos preferidos ou se podem vestir as suas roupas favoritas. No caso de ter um irmão mais velho implicativo, conseguem defender-se. Muitas vezes, conseguem aplicar algo numa situação diferente do que aquela em que o aprenderam. As crianças aprendem, por exemplo, a distinguir o toque apropriado do toque não apropriado, aprendem a dizer "páral!" se estão a brincar ou se lhes estão a fazer cócegas. Com tempo aprendem a confiar na intuição, se pressentem que algo está mal, têm que reagir adequadamente.

Preparar

É possível estimular a independência. Os pais podem dar pequenas tarefas e responsabilidades dentro e fora da casa, por exemplo, pôr o lixo fora, tirar a loiça da máquina ou deixar sair o cão. Dê tarefas simples que as crianças conseguem e devem fazer

sozinhas. Tente não interferir ou ajudá-las, mesmo quando elas não conseguem efectuar a tarefa imediatamente. As crianças têm que aprender a ser persistentes. Isso torna-as resistentes. Os pais devem ser exigentes com os seus filhos, a tarefa tem que ser executada correctamente e não duma maneira desleixada. Controle depois de o seu filho concluir a tarefa e dê-lhe um elogio se o resultado for bom. Há outras maneiras de estimular a resistência do seu filho. Fazer desporto, praticar autodefesa e fazer jogos de competição. Fazer desporto aumenta a produção de certas substâncias no cérebro «neurotransmissores»² que o fazem sentir melhor e que, como efeito, podem aumentar a sua motivação e a sua perseverança. Praticar autodefesa estimula a confiança nele próprio. Os jogos de competição ajudam-no também a aprender como é que ele se pode defender a si próprio. Jogar com "papéis" diferentes ajuda a aprender a importância de se colocar no lugar de uma outra pessoa. Para preparar as crianças para certas situações inesperadas, os pais podem, de vez em quando, perguntar aos filhos o que fariam se... por exemplo: "O que fazias se, depois da escola, entrasses em casa e ninguém estivesse lá?" Desta maneira os pais percebem como os seus filhos pensam e é possível ponderar as várias soluções possíveis. Assim, também se podem fazer regras e acordos para certas situações nas quais as crianças têm que cuidar de si próprias sozinhas. Os seus filhos vão perceber que conseguem enfrentar as situações difíceis. O que é importante é eles saberem o que querem e o que devem fazer. Discutir estes assuntos com as

SUGESTÕES

As crianças não são perfeitas. Falhar deve ser permitido e faz parte da prática. Deve motivá-las para tentarem novamente.

Leve sempre a sério todas as perguntas do seu filho. Insista. Ensine o seu filho a lidar com os problemas: "Como é que deste a perceber que querias participar?" "O que fizeste exactamente para eles te ouvirem?"

Dê-lhes a responsabilidade para as pequenas tarefas. É importante ter experiências de sucesso.

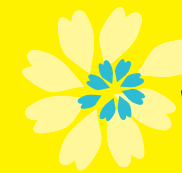
Qual é o desporto que o seu filho prefere praticar? É bom fazer algo para o qual tem jeito. Isso aumenta a confiança nele próprio.

Diga mais vezes: "Tenta primeiro fazer sozinho", "O que é que tu achas?", "Como é que tu farias?"

Comece a sua resposta com comentários como: "Imagino", "Tentaste muito bem", "Foi simpático teres notado isso".

Pode dizer que desilusões fazem parte da vida. Não é preciso fazer nenhum drama. Novas oportunidades, novas possibilidades.

crianças mais pequenas é difícil. O dilema é sempre porque elas ainda não se apercebem do perigo e não se preocupam com a sua própria segurança. De qualquer maneira, falar é importante e necessário. As crianças pequenas são receptivas e é o tempo ideal para começar a ensinar que têm que tomar conta delas próprias se for necessário. Pode sublinhar que é isso que você espera e deseja delas. O que também é importante é contar-lhes que, às vezes, acontecem coisas aborrecidas sem elas terem culpa. Pode realçar que, se acontecer qualquer coisa aborrecida, podem sempre vir-lhe contar a si.



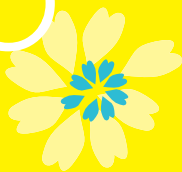
JANEIRO

2008

	06		13		20		27
DOMINGO	DOMINGO		DOMINGO		DOMINGO		DOMINGO
	07		14		21		28
SEGUNDA	SEGUNDA		SEGUNDA		SEGUNDA		SEGUNDA
01	08		15		22		29
TERÇA	TERÇA		TERÇA		TERÇA		TERÇA
02	09		16		23		30
QUARTA	QUARTA		QUARTA		QUARTA		QUARTA
03	10		17		24		31
QUINTA	QUINTA		QUINTA		QUINTA		QUINTA
04	11		18		25		
SEXTA	SEXTA		SEXTA		SEXTA		
05	12		19		26		
SÁBADO	SÁBADO		SÁBADO		SÁBADO		SÁBADO

FEVEREIRO

Zelo



Ser zeloso é a capacidade de trabalhar com muita atenção e com muita pontualidade. Antigamente avaliavam o zelo das crianças na escola. O zelo era, juntamente com o asseio e o comportamento, um elemento muito importante da avaliação na escola. À palavra “zelo” associamos uma criança que com muita dedicação e cuidado escreve sobre as linhas, deitando a língua de fora e apertando fortemente a caneta entre os dedos. O zelo tem a ver com o desejo de querer desempenhar uma tarefa da melhor maneira. Em caso de competição, há a vontade de querer ser o melhor. A competição pode tornar-se em rivalidade. A rivalidade quer dizer procurar igualar ou exceder. Alguém não consegue suportar a ideia que outra pessoa é melhor (ou consegue fazer melhor) do que ele. A rivalidade tem muito a ver com a inveja, sentimento de desgosto pela prosperidade ou alegria de outrem, ou o desejo de possuir aquilo que os outros têm. Estes sentimentos podem resultar em perfeccionismo, a tendência para não querer fazer erros, para querer ser o melhor ou para querer fazer o melhor. As crianças não devem cair nesta armadilha.

O desejo natural de explorar

Ver o desempenho com zelo numa criança é algo muito terno. Estão a esforçar-se para alcançar um objectivo. Têm uma necessidade natural de se mexer e de aprender. Depois orgulham-se do resultado ou, ao contrário, apercebem-se que falharam naquilo que estavam a fazer. Há crianças que voluntariamente praticam, repetindo durante muito tempo, até alcançar o objectivo que tinham na cabeça. Seria bom manter esta motivação, este desempenho total e esta tenacidade durante toda a vida. Estas capacidades serão úteis mais tarde quando os estudos forem mais difíceis. A motivação, o desempenho total e a tenacidade ajudam a ser persistente e combatem o medo de falhar. Os pais podem ajudar estimulando este desejo natural de explorar dos seus filhos. Desde pequenas, as crianças podem ser ensinadas que conseguem alcançar mais se o seu interesse e desempenho forem totais. As crianças têm que perceber que errar não faz mal nenhum e que errar deve ser visto como uma lição. Na próxima vez não farão a mesma coisa da mesma maneira. No caso de verem os seus esforços recompensados com um óptimo resultado, que pode até ser mínimo, dá-lhes realmente a confirmação que o esforço pode recompensar. Dá-lhes a motivação para enfrentarem o próximo desafio com zelo renovado.

SUGESTÕES

Dê ao seu filho um elogio por cada tentativa, quer tenha sucesso ou não “Foi uma boa tentativa!”

Tente dar um bom exemplo ao seu filho e diga-lhe o que vai fazer. Por exemplo: “Quero acabar isto antes de começar a cozinhar.”

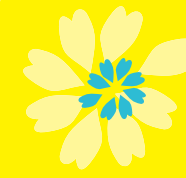
Se o seu filho está a trabalhar cuidadosamente e intensamente, não o interrompa. É melhor esperar até ele acabar o que está a fazer. Nessa altura será o melhor momento para lhe dar um elogio.

Verifique no ambiente do dia-a-dia do seu filho se há desafios suficientes para ele descobrir. Tente criar-lhe um rico ambiente de aprendizagem.

Não ajude imediatamente o seu filho. Deixe-o a fazer as coisas.

Coloque perguntas do género: “Como é que fizeste aquilo?”

Não olhe só para o resultado mas também para o processo: “Trabalhaste muito bem! Levou-te com certeza muito tempo para o fazer!”



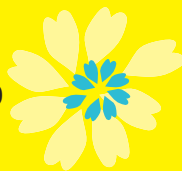
FEVEREIRO

2008

SÁBADO	02	SEXTA	01	QUINTA	07	QUARTA	06	TERÇA	05	SEGUNDA	04	DOMINGO	03
SÁBADO	09	SEXTA	08	QUINTA	14	QUARTA	13	TERÇA	12	SEGUNDA	11	DOMINGO	10
SÁBADO	16	SEXTA	15	QUINTA	21	QUARTA	20	TERÇA	19	SEGUNDA	18	DOMINGO	17
SÁBADO	23	SEXTA	22	QUINTA	28	QUARTA	27	TERÇA	26	SEGUNDA	25	DOMINGO	24
SÁBADO		SEXTA	29	QUINTA		QUARTA		TERÇA		SEGUNDA		DOMINGO	

MARÇO

Um bom sentimento



É muito importante ensinar os seus filhos a lidar com as suas emoções. Os pais podem ajudar os filhos a ter uma vida emocional e social saudável. Os pais são os “professores de emoções” desde o dia em que os seus filhos nascem. Conseguir lidar com as emoções é algo necessário no dia-a-dia. Todos os dias, as crianças aprendem mais com os seus pais. Não só pelos seus toques e tom das suas vozes, mas também como os pais as tratam e como reagem a elas. Idealmente, na juventude cria-se a base para um futuro emocional equilibrado.

Treinadores de emoções

As crianças têm que aprender com os seus pais que podem e devem exprimir as suas emoções como por exemplo, a agitação, a aversão ou a raiva. Se os pais não aceitam, ou até punem, as expressões emocionais dos seus filhos, as crianças aprendem que os sentimentos são coisas perigosas e arriscadas. Vão pensar que é melhor ficarem caladas, o que pode resultar em fúria ou em depressão. Os pais são os treinadores de emoções dos seus filhos. São eles que têm que ensinar as crianças a lidar com os seus sentimentos e a exprimi-los em palavras e em comportamento aceitável. São os pais que têm que ensinar os filhos a dizer: “Não me sinto bem” ou “Aquilo aborrece-me muito”.

Os pais podem transmitir às crianças qual a melhor maneira para canalizar sentimentos, como a raiva. Podem, por exemplo, dar um pontapé numa bola, podem dar murros numa almofada ou, se for preciso, podem subir e descer as escadas dez vezes seguidas, pateando e gritando: “Estou zangado!” ou “Aquilo é estúpido!” Outra maneira de lidar com os sentimentos é falar, fazer desenhos ou escrever sobre eles. Ajuda e não faz mal a ninguém. As crianças têm que aprender com os seus pais quais são as consequências dos seus actos a longo prazo. Seja como for, não podem magoar os outros independentemente da raiva que sentem. As crianças também devem saber que podem dizer do que gostam e o que as faz felizes. As crianças gostam de ser treinadas emocionalmente pelos pais.

Oitenta e seis por cento dos jovens entre os dez e os dezassete anos dizem que sentem esta necessidade. Acham que os pais são insubstituíveis e que ninguém pode ocupar o lugar deles, pois são quem está mais próximo!

SUGESTÕES

Olhe primeiro para os pontos fortes do seu filho. Diga depois o que ele eventualmente pode melhorar.

Pergunte, com regularidade, ao seu filho como ele se sente. Desta maneira, ele vai aprender que os sentimentos são importantes e que os sentimentos dele têm a sua atenção e o seu interesse.

Tente descobrir as causas que o levam, como pai, a zangar-se.

Tenha cuidado como fala sobre os seus filhos, os sentimentos deles são frágeis.

Não tenha vergonha de pedir desculpas. Desta maneira, o seu filho vai aprender que é possível fazer as pazes no caso de ter magoado alguém.

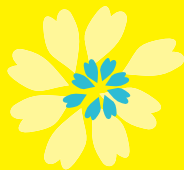
Dê às crianças a oportunidade de ficarem conscientes daquilo que as faz sentir melhor.

Leia os livros juntamente com o seu filho. Nas histórias, as crianças vêem como os outros lidam com sentimentos como por exemplo, a zanga, o medo, a insegurança ou a perda.

Encoraje os seus filhos a partilhar e a ajudar. Tal fá-los sentirem-se bem.

ABRIL

Largar



SUGESTÕES

Se o seu filho diz que quer fazer as coisas sozinho, deixe-o fazer.

Ensine o seu filho a abotoar, a fechar o fecho ou a pentear-se. Só ajude no caso de ele não conseguir.

Deixe o seu filho ir sozinho a um sítio mas combine com ele para lhe ligar logo que ele chegue lá.

No caso de ter preocupações, peça ao seu filho para ligar para casa antes de partir de algum sítio. Desta maneira, sabe quando pode esperá-lo de volta.

Numa conversa pode fazer suposições: "Supõe que caíste e que chegas a casa a chorar e eu não estou lá. O que é que tu farias?"

Tente julgar cada situação separadamente e faça, antecipadamente, bons acordos com o seu filho. Possivelmente na última vez algo correu mal, mas não quer dizer que vá correr mal outra vez. Se calhar vai até correr muito bem.

O seu filho não lhe conta tudo e também não é preciso. Lembre-se que não é necessariamente um mau sinal e que faz parte do crescimento dele. Ele está a tornar-se independente.

Parece que os seus filhos nasceram há pouco tempo e já é preciso largá-los. A primeira vez que vão para a escola, a primeira vez que vão para um acampamento com a escola, ou a primeira vez em que estão apaixonados. Não é nada fácil largar os seus filhos mas é necessário e inevitável. Há uma vontade primitiva de querer proteger os filhos tanto quanto possível. Os pais sentem um medo constante de que lhes vai acontecer qualquer coisa horrível mas, ao mesmo tempo, não querem pensar nessas coisas. Enquanto os filhos são pequenos, os pais tentam manter todos os perigos a uma certa distância. Com o crescimento deles, nem sempre conseguem. As crianças querem e devem ser independentes, com todos os riscos incluídos.

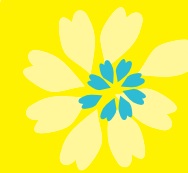
Chegará o momento em que as crianças querem subir as escadas sozinhas sem a ajuda de ninguém. Querem brincar fora do jardim, mais longe da casa. Querem andar de bicicleta sozinhas. Querem chegar a casa quando já é de noite. Querem passar as férias com os amigos. Querem andar no seu carro. Estas são todas situações que fazem os pais pensar: "Já?", "Será que é possível?", "Não vai correr mal?". Os pais conhecem infalivelmente quais podem ser os perigos possíveis. Às vezes, efectivamente algo corre mal. O alarme de uma ambulância faz os pais pensar: "Será que é o meu filho?" Em pensamento, verificam logo onde ele está nesse momento. "Felizmente, está na escola, está na cama..."

Se fosse possível, os pais gostavam de agarrar os filhos para nunca mais os largar evitando todos os males possíveis.

Dar confiança

Pode parecer uma contradição mas a melhor garantia que nada ou pouco lhes acontece é ensinar as crianças a avaliar os riscos potenciais e a lidar com as situações perigosas. Obviamente acompanhadas da melhor maneira pelos pais. Em vez de proibir as actividades "perigosas", é melhor ficarem por perto. Pode ajudá-lo fisicamente, como por exemplo, andar atrás do seu filho se ele quer subir as escadas sozinho ou fazer-lhe companhia e andar de bicicleta se ele quer andar de bicicleta no trânsito. Sempre a dar informação, a dar "feedback" e a dar elogios. Pode ajudá-lo verbalmente, como por exemplo, iniciando uma conversa para avaliar se o seu filho já tem alguma ideia realista sobre como chegar sozinho a casa. Pode perguntar-lhe: "Imagina que depois de um aniversário, regressas a casa de bicicleta. Já é de noite e a meio do caminho descobres que tens um furo no pneu. O que farias?"

Largar o seu filho não é nada fácil mas o seu filho merece a sua confiança. Dê-lhe a oportunidade de enfrentar a vida sozinho e com toda a força que ele tem. Tentem usufruir os dois desta nova liberdade!



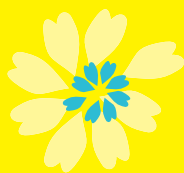
ABRIL

2008

		06		13		20		27	
DOMINGO		DOMINGO		DOMINGO		DOMINGO		DOMINGO	
		07		14		21		28	
SEGUNDA		SEGUNDA		SEGUNDA		SEGUNDA		SEGUNDA	
01		08		15		22		29	
TERÇA		TERÇA		TERÇA		TERÇA		TERÇA	
02		09		16		23		30	
QUARTA		QUARTA		QUARTA		QUARTA		QUARTA	
03		10		17		24			
QUINTA		QUINTA		QUINTA		QUINTA		QUINTA	
04		11		18		25		29	
SEXTA		SEXTA		SEXTA		SEXTA		SEXTA	
05		12		19		26		30	
SÁBADO		SÁBADO		SÁBADO		SÁBADO		SÁBADO	

MAIO

Regras



Muitos pais querem combinar a sua vida profissional, por vezes muito exigente, com a sua vida familiar. Nem sempre é fácil e isso deixa os pais preocupados. Criar e educar os filhos não é algo que se faça nos tempos livres. Criar os filhos requer muito amor, muita atenção e muito tempo. Durante alguns anos, as crianças precisam de cuidados intensivos e de suporte contínuo para adquirir uma bússola interna que podem utilizar para navegar na vida. Criar ou educar dentro de uma família quer dizer, por um lado, dar muito amor, consolo e encorajamento e, por outro lado, definir limites. Às vezes, guiar os filhos e marcar os seus limites é algo muito cansativo, especialmente quando há protestos, crises de choro ou crises de raiva da parte dos seus filhos. Não são propriamente situações agradáveis quando a família toda está em viagem ou quando os pais estavam a precisar uma noite sossegada em casa.

Evite grandes aborrecimentos. O que é importante é criar regras claras desde o início. Contrariamente ao que pensa a maioria dos pais, as crianças gostam de ter regras. Dão-lhes uma sensação de segurança. Gostam da ideia que os pais têm tudo sob controlo e que eles sabem o que é permitido e o que é proibido. Dão-lhes uma sensação de liberdade que, dentro do espaço que têm, podem fazer o que querem. Por outras palavras, muitas crianças gostam de ser corrigidas e nem sequer querem ser chefes.

Porque são precisas as regras?

- As regras dão amparo e segurança às crianças.
- As regras ajudam a proteger as crianças contra o perigo.
- As regras dizem o que os pais acham importante.
- Com as regras, os seus filhos sabem o que podem esperar.
- As regras ajudam os seus filhos a acostumarem-se às leis e aos deveres.
- As regras ajudam os seus filhos a lidar com as desilusões e as frustrações.
- As regras podem evitar ou limitar as discussões.

Idades diferentes

Os bebés habituam-se, desde muito cedo, à regularidade porque os pais dão-lhes de comer e dão-lhes banho a horas fixas. A hora de ir para a cama também é fixa.

Entre o nascimento e os quatro anos de idade, os pequerruchos, começam a fazer as suas “viagens de descoberta” e obviamente não vêem perigo em lado nenhum. Já a partir desta idade é preciso definir limites. Nesta altura começam a descobrir a sua própria vontade e leva algum tempo a aceitarem que a vontade dos pais é mais forte. Não é coincidência que a esta fase se chama por vezes “puberdade dos pequerruchos” e exige muita coerência dos pais. As crianças entre os quatro anos e os seis anos de idade já conseguem cumprir as regras e também têm a vontade de as cumprir. Apesar disso, os pequenitos nem sempre cumprem as regras como deve ser porque ainda não

SUGESTÕES

Tente estabelecer contacto com o seu filho e faça com que ele o leve a sério: “Anda cá, vamos falar um pouco, senta-te aqui ao meu lado por um momento.”

Pode desaprovar/rejeitar o comportamento do seu filho mas não rejeite o seu filho: “Compreendo que estás zangado mas não podes dar pontapés.”

Diga ao seu filho o que ele pode fazer: “Se estás zangado, podes dar murros na tua almofada.”

Explique ao seu filho porque algo é proibido: “Não se come em frente da televisão porque não quero manchas no tapete.”

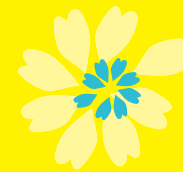
Explique ao seu filho porque gosta de certos comportamentos: “Almoçamos e jantamos à mesa porque é importante comermos todos juntos”.

Não pergunte: “Vamos para a cama?”
Mas diga: “Anda, está na hora de dormir.”

Pode dizer mais uma vez mas não repita muitas vezes.

conseguem lembrar-se de todas as regras, nem sentem a sua necessidade. Esta é uma boa altura para começar a explicar “o porquê” das regras.

As crianças mais crescidas, do ensino básico, sabem porque existem regras. Já têm alguma noção do bem e do mal e conseguem criar as suas próprias regras. Ser coerente é algo muito importante durante toda a educação familiar e a educação escolar. Com as crianças mais crescidas, há espaço para discutir “o porquê” das regras. Não obstante, são os pais e os professores que irão tomar as decisões definitivas.

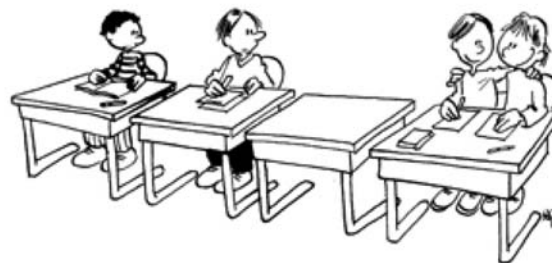
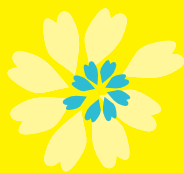


MAIO
2008

04	DOMINGO					
05	SEGUNDA					
06	TERÇA					
07	QUARTA					
01	QUINTA					
02	SEXTA					
03	SÁBADO					
11	DOMINGO					
12	SEGUNDA					
13	TERÇA					
14	QUARTA					
15	QUINTA					
16	SEXTA					
17	SÁBADO					
18	DOMINGO					
19	SEGUNDA					
20	TERÇA					
21	QUARTA					
22	QUINTA					
23	SEXTA					
24	SÁBADO					
25	DOMINGO					
26	SEGUNDA					
27	TERÇA					
28	QUARTA					
29	QUINTA					
30	SEXTA					
31	SÁBADO					

JUNHO

Intimidade



SUGESTÕES

Pare imediatamente se o seu filho lhe diz que não quer que lhe faça cócegas.

Não force o seu filho a dar um beijo a um certo familiar, se não o quer fazer.

No caso do seu filho não gostar do toque de algum familiar em particular, fale com essa pessoa. Pode ser incómodo mas é melhor dizer-lhe.

Se o seu filho não quer ou não gosta duma certa "baby sitter", leve-o a sério.

Não rejeite o seu filho se ele quer ser acariciado por si. No caso de ter pouco tempo, dê-lhe uns mimos queridos mas breves.

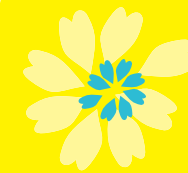
Normalmente, a proximidade entre os pais e os filhos é íntima. Dentro duma família sólida vê-se que os pais e os filhos se sentem seguros, confiantes e à vontade uns com os outros. Os toques entre os membros da família fazem parte do seu dia-a-dia. Está provado que as crianças pequenas que não recebem carinho e ternura crescem menos. Além desta intimidade, que é desejável e necessária, há intimidade indesejável. O conceito de intimidade é difícil de definir porque a experiência de intimidade é muito pessoal. Uma pessoa pode querer e precisar mais gestos de intimidade do que outra pessoa. Há pessoas que detestam ser tocadas, outras adoram tocar e serem acariciadas. Como os pais fixam e defendem os seus próprios limites, também é preciso respeitar os limites das crianças. As crianças dão sinais, nem sempre óbvios, de demarcação dos seus limites. É importante não ultrapassar esses limites.

Sentir-se seguro

Também no ambiente escolar, as crianças devem sentir-se à vontade e seguras. Às vezes, os professores vêem-se confrontados com situações difíceis. Têm que se questionar sobre o que é possível e o que não é possível. Veja, por exemplo, a situação seguinte: Numa escola primária, há duas amigas muito próximas que andam sempre juntas de braços

dados e aos beijinhos uma à outra. Por um lado, é bonito que elas gostem tanto uma da outra mas por outro lado é preciso dizer-lhes que estão a exagerar. Têm que aprender o que é intimidade aceitável e inaceitável.

Quando os pais falam com os seus filhos sobre este assunto da intimidade, as suas próprias experiências, normas e valores estão no fundo presentes e até podem influenciar a conversa que têm com as crianças. O mais importante que devemos transmitir às crianças é o respeito pelo próprio corpo e pelo corpo dos outros. As crianças devem perceber que não podem ser tocadas contra a sua própria vontade, nem por outras crianças, nem pelos pais e nem pelos professores. Os seus limites não podem ser ultrapassados. Têm que aprender que tocar, até certo nível, é normal mas têm que estar atentos para serem capazes de distinguir um toque apropriado dum toque inapropriado. Intimidade é normal e saudável se é algo que não se estranha e que se pode ver normalmente. No caso de alguém sentir incómodo é porque algum limite foi ultrapassado.



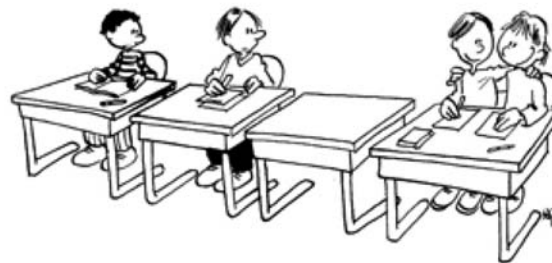
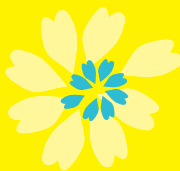
JUNHO

2008

01		08		15		22		29	
DOMINGO		DOMINGO		DOMINGO		DOMINGO		DOMINGO	
02		09		16		23		30	
SEGUNDA		SEGUNDA		SEGUNDA		SEGUNDA		SEGUNDA	
03		10		17		24			
TERÇA		TERÇA		TERÇA		TERÇA		TERÇA	
04		11		18		25			
QUARTA		QUARTA		QUARTA		QUARTA		QUARTA	
05		12		19		26			
QUINTA		QUINTA		QUINTA		QUINTA		QUINTA	
06		13		20		27			
SEXTA		SEXTA		SEXTA		SEXTA		SEXTA	
07		14		21		28			
SÁBADO		SÁBADO		SÁBADO		SÁBADO		SÁBADO	

JULHO

Xenofobia



As crianças pequenas têm uma fase em que são muito tímidas com as outras pessoas e até estranham as pessoas desconhecidas. Às vezes é embaraçoso para o avô ou para a tia que estiveram algum tempo fora de vista. O seu querido neto ou sobrinho não quer saber deles.

É uma fase normal no desenvolvimento infantil em que uma criança começa a ver a diferença entre as pessoas que estão mais próximas e os familiares e amigos que estão mais afastados. Com o tempo, a criança vai perceber e sentir exactamente quais são as distâncias diferentes entre ela e todas as pessoas no seu ambiente social.

Uma criança tímida vai notar que depois de conhecer melhor alguém, a angústia vai desaparecer e essa pessoa desconhecida passa a ser literalmente uma conhecida. Pode ser que uma criança tenha visto o seu avô poucas vezes mas, mesmo assim, continua a gostar muito dele e no caso de ele lhe fazer uma visita a casa, vai logo cumprimentá-lo com muito entusiasmo.

Contacto

Há pessoas adultas que continuam a ter medo dos desconhecidos e principalmente das pessoas de outras culturas. Não querem contacto nenhum com estes estranhos. A cultura deles é desconhecida, o que causa, muitas vezes, as suas interpretações falsas e erradas. Alguém desconhecido e de uma cultura diferente é impopular. Há sempre a intenção

de falar mal deles. Nos media vê-se também esta tendência nas notícias.

Numa sociedade multicultural, as crianças de culturas diferentes encontram-se numa maneira descontraída e sem problemas. Até fazem amizades fortes sem falarem a mesma língua. Veja o que acontece espontaneamente durante umas férias de campismo num país estrangeiro. Este comportamento das crianças pode ser um exemplo para os pais. Os pais deviam encarar os "estranhos" numa maneira diferente sem ideias feitas e sem preconceitos. Podiam aproveitar para conhecer outras ideias sobre a educação familiar. Para saber o que eles acham importante para os seus filhos. Vão descobrir que, no mundo inteiro, todos os pais têm os mesmos sonhos para os seus filhos. Todos os pais de todas as culturas partilham as mesmas preocupações sobre os seus filhos. Os detalhes podem ser diferentes mas globalmente todos os pais querem que os seus filhos tenham uma casa e uma família sólida, que tenham boas notas na escola, que tenham amigos e amigas e que consigam viver felizes na sociedade. Com boa vontade, os pais de culturas diferentes conseguem comunicar uns com os outros. Se for preciso comuniquem com as mãos, verbalmente e não verbalmente. Vão compreender-se perfeitamente. Podem seguir o exemplo dos seus filhos que tentam estabelecer contacto numa maneira espontânea e fazer coisas em conjunto.

SUGESTÕES

Tente iniciar uma conversa com os pais alóctones da escola ou do bairro. Olhe também para as semelhanças e não só para as diferenças.

Estimule as amizades do seu filho com as crianças de outras culturas. Tal pode levar a uma conversa sobre os vossos hábitos.

Conhecer as diferenças culturais vai preparar os seus filhos para uma sociedade multicultural.

É enriquecedor conhecer e usar os diferentes códigos na comunicação inter cultural.

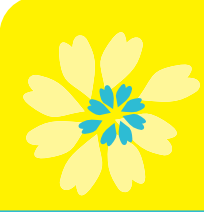
Para se integrar na sociedade, é importante ser capaz de lidar com as diferentes personalidades.

Tente descobrir juntamente com o seu filho o que está por detrás dos costumes desconhecidos.

Ensine o seu filho a perguntar o porquê das diferenças culturais. Tente não julgar imediatamente. O que é diferente não é "estúpido" ou "errado".

Durante as conversas com o seu filho sobre um dado assunto, aborde os vários pontos de vista. Desta maneira, o seu filho vai aprender a ver todos os aspectos do assunto em questão.

Raciocine em voz alta. Vai favorecer o raciocínio lógico do seu filho.

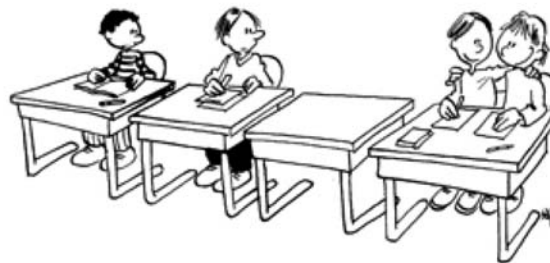
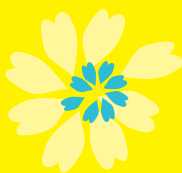


JULHO
2008

06	13	20	27	
DOMINGO	DOMINGO	DOMINGO	DOMINGO	DOMINGO
07	14	21	28	
SEGUNDA	SEGUNDA	SEGUNDA	SEGUNDA	SEGUNDA
01	08	22	29	
TERÇA	TERÇA	TERÇA	TERÇA	TERÇA
02	09	23	30	
QUARTA	QUARTA	QUARTA	QUARTA	QUARTA
03	10	24	31	
QUINTA	QUINTA	QUINTA	QUINTA	QUINTA
04	11	25		
SEXTA	SEXTA	SEXTA	SEXTA	SEXTA
05	12	26		
SÁBADO	SÁBADO	SÁBADO	SÁBADO	SÁBADO

AGOSTO

Rezar [para os crentes]



SUGESTÕES

Rezar é algo pessoal. Escolha as suas próprias palavras que fazem parte do seu próprio mundo.

As crianças sentem a sinceridade de rezarem juntas. Tente transmitir a sua profissão de fé numa maneira simples e honesta.

Obrigar as crianças a rezar nunca vai funcionar. Espere pelo momento em que o seu filho esteja mais receptivo.

Realizar ou não um ritual não depende do humor do seu filho. Por exemplo, a vossa família está habituada a rezar antes de comer e antes de dormir. O seu filho mal-humorado não vai impedir a família de fazê-lo.

Uma oração pode ser falada mas também ser cantada.

As crianças podem utilizar as suas próprias palavras para rezar. Dê-lhes a oportunidade de escolher livremente as pessoas ou os assuntos sobre os quais querem rezar.

Rezar com crianças não é natural para toda a gente. Os pais perguntam-se se é possível ensinar como os filhos têm que rezar. Quando é a altura apropriada para rezar com as crianças? Qual deve ser o conteúdo de uma oração? Será que as orações obrigatórias têm valor? As crianças podem reagir à oração de perdão da seguinte maneira: "Mas porquê? Eu não fiz nada de mal?"

A criança vai notar, em primeiro lugar, o ambiente a volta da oração. No caso deste ser caloroso, seguro e honesto, a experiência de rezarem juntos será positiva e natural para a criança. É possível rezar em conjunto com outros, em casa, na escola ou na igreja. Numa escola cristã rezar faz parte do ritual. Nem toda a gente visita uma igreja e destes nem todos o fazem frequentemente. Nem todas as famílias rezam à mesa ou antes de dormir. Assim muitas crianças só na escola irão ouvir falar mais deste assunto. Não quer dizer que os jovens e os adultos nunca rezem espontaneamente numa maneira muito pessoal. Não obstante, falar destas orações pessoais parece ser um tabu.

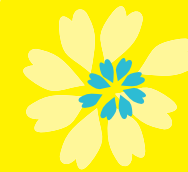
Confiança e segurança

Rezar é importante para as crianças. Porquê? Em primeiro lugar, é saudável manter um momento de silêncio para se retirarem nelas próprias. Em segundo lugar, os rituais

dão-lhes uma sensação de suporte para quando for preciso. A oração é um momento de confiança e segurança. As crianças sentem que Algo ou Alguém, que é maior do que elas, as protege e as apoia. Além disso, rezar em conjunto dá-lhes uma sensação de solidariedade e de fraternidade. A oração é um sinal de esperança, tentar, em conjunto, encontrar as palavras certas para falar sobre o desejo e a perspectiva de melhorar a situação.

As crianças pequenas sentem mais o ambiente e a intimidade do momento. Para as crianças mais crescidas, o ambiente tem menos importância. Para elas, rezar é uma conversa pessoal com Deus. Rezar juntamente com as crianças dá-lhes a oportunidade de crescer e de alcançar uma forma de profissão de fé mais adulta.

Os pais devem tentar encontrar as orações que, por um lado, acham úteis e, por outro lado, são acessíveis para as crianças. Desta maneira, os seus filhos conseguem memorizá-las melhor. Há livros com várias orações infantis para os pais escolherem à vontade. É bonito também ensinar aos seus filhos uma oração adulta, por exemplo o "Pai-nosso". É uma oração indispensável dentro da tradição cristã.



AGOSTO

2008

SÁBADO	02	SEXTA	01	QUINTA	07	QUARTA	06	TERÇA	05	SEGUNDA	04	DOMINGO	03
SÁBADO	09	SEXTA	08	QUINTA	14	QUARTA	13	TERÇA	12	SEGUNDA	11	DOMINGO	10
SÁBADO	16	SEXTA	15	QUINTA	21	QUARTA	20	TERÇA	19	SEGUNDA	18	DOMINGO	17
SÁBADO	23	SEXTA	22	QUINTA	28	QUARTA	27	TERÇA	26	SEGUNDA	25	DOMINGO	24
SÁBADO	30	SEXTA	29	QUINTA		QUARTA		TERÇA		SEGUNDA		DOMINGO	31



EDUCAÇÃO PARA AS RELIGIÕES

O respeito pelas ideias do outro contribui
para a minha própria liberdade
(Para os não crentes)

A Constituição da República Portuguesa consagra a liberdade religiosa em Portugal (artigos 2º e 3º); neste sentido, o Estado não pode atribuir-se o direito de programar a educação e a cultura segundo quaisquer directrizes filosóficas, estéticas, políticas ou religiosas. Assim, é natural que o seu filho tenha companheiros na escola ou no bairro que expressem diferentes convicções ou ideais.

O Estado, tendo em conta o dever de cooperação com os pais na educação dos filhos, bem como os deveres gerais em matéria de ensino, garante nas suas escolas o ensino das ciências morais e religiosas. A legislação portuguesa em matéria de educação contempla a possibilidade de ser ministrada nas escolas qualquer religião em alternativa a um espaço curricular definido por “Desenvolvimento Pessoal e Social”.

Desta forma, apesar da História de Portugal estar associada ao ideal cristão, existe actualmente a convicção que devem coexistir todas as formas de pensamento na sociedade portuguesas. A construção de uma sociedade livre e democrática passa pela sã convivência de todos os ideais e formas de estar na vida.

Independentemente da religião ou forma de pensamento, não deixa de ser verdade que a ética, o humanismo ou a educação cívica são, entre outros, temas que merecem as mais variadas formas de abordagem pelos pais e encarregados de educação no dia a dia com os seus filhos. Na maioria dos casos, a aproximação a estes aspectos está associada a situações espontâneas ou a estratégias de correcção de acções pontuais menos boas dos nossos filhos. Noutros, porém, estes conceitos estão implícitos nas atitudes do dia a dia.

A sociedade actual tem exemplos de sobra que nos demonstram os inconvenientes da violência resultante da falta de tolerância entre os Homens. A falta de diálogo entre pessoas e ideias é a principal causa dos conflitos da Humanidade num mundo em que todos nasceram e devem viver dignamente.

De acordo com as tantas e tantas recomendações de organizações humanitárias internacionais, devemos promover nos nossos filhos valores de tolerância e respeito pelo outro. Devemos ter sempre como base de reflexão que: A Humanidade não é um somatório de pessoas e ideias, mas

sim o conjunto interactivo e interdependente dessas mesmas pessoas e ideias, circunstanciadas pelos mais diversos objectivos, ambientes e situações.

Devemos, pois, orientar a nossa intervenção, enquanto pais e encarregados de educação, para a criação de valores de humanismo, cooperação e solidariedade, rejeitando o fanatismo, independentemente das nossas convicções básicas.

Cada um tem os seus referenciais ideológicos. Resumindo: a educação para as religiões (ou para qualquer outro ideal) tem a ver com a vida diária. As crianças reparam na forma como os seus pais e professores actuam, pois eles são os seus referenciais, sejam eles cristãos, muçulmanos, budistas agnósticos, etc.

Cabe a todos nós, pais e encarregados de educação, promover os nossos ideais, sempre com o permanente cuidado de respeitar e não perturbar o outro.