



Calendário

# familia escola

2008/2009

para o ensino básico

PRO DIGNITATE  
FUNDAÇÃO DE DIREITOS HUMANOS



## Conteúdo

**Setembro:** Estou a fazer bem?

**Outubro:** Independência

**Novembro:** Viva o São Nicolau!

**Dezembro:** Juntos a caminho

**Janeiro:** O mundo digital do seu filho

**Fevereiro:** Paciência

**Março:** Educar: certezas absolutas?

**Abril:** Histórias: uma maneira de mostrar o mundo dos outros

**Maiο:** Brincar juntos é uma festa

**Junho:** Hoje não estou contente

**Julho:** Rivalidade entre irmãos e irmãs

**Agosto:** Estás a ouvir o que te digo?

## 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 sevícia, 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* 2008/2009 Ensino básico e secundário

## PERÍODOS INÍCIO TERMO

1º	Entre 10 e 15 de Setembro.	18 de Dezembro
2º	5 de Janeiro	27 de Março
3º	14 de Abril	9 de Junho para os 9.º, 11.º e 12.º anos e 19 de Junho para os restantes anos de escolaridade

## INTERRUPÇÕES DATAS

1º	De 19 de Dezembro a 4 de Janeiro, inclusive
2º	De 23 a 25 de Fevereiro, inclusive
3º	De 28 de Março a 13 de Abril, inclusive



Muitos programas de televisão e muitas revistas dão, tal e qual como neste calendário, sugestões e dicas educativas. Mesmo assim, tais sugestões e dicas podem amplificar as suas dúvidas. Se calhar, acabamos por nos perguntar a nós próprios: “Estou realmente a fazer bem?”

### **Bases saudáveis**

Os membros de uma família partilham o dia-a-dia com os seus momentos felizes e os momentos desagradáveis. Os pais tentam manter o ambiente familiar tão confortável quanto possível. Normalmente, educar os filhos não é um acto consciente mas há sempre situações que exigem uma lição pedagógica. No entanto, podem surgir dúvidas. Imagine que o seu filho está, já há algum tempo, mal. Pode ser difícil avaliar se a sua maneira de lidar com ele e de lidar com os seus problemas é ou não realmente a melhor maneira. Muitas vezes, as dúvidas dos pais aparecem nos programas educativos na televisão. Em princípio, não tem mal nenhum. É muito bom quando os pais pedem ajuda a tempo. Contudo, conviver com o seu filho é muito mais do que só seguir os conselhos dos outros. Veja as próximas sugestões para lidar melhor com as crianças hiperactivas. “Depois de voltar da escola, dê-lhes em casa a escolha entre duas actividades.” “Mantenha um esquema diário claro.” Talvez até possam ser dicas úteis para os pais. No entanto, estas sugestões não falam sobre o que é realmente importante.

# Setembro

Estou a fazer bem?

Não dizem nada sobre a confiança básica que existe entre você e o seu filho, que é o verdadeiro pilar da educação.

### **Educação mágica**

Além disso, estas sugestões dão a ideia que educar é algum tipo de truque que se pode praticar. É como uma colecção de truques educativos que se tiram da cartola. Não se fala sobre a qualidade da relação entre si e o seu filho. O que é preciso é fazer magia. Depois de tirar o coelho certo da cartola, tudo está resolvido.

Infelizmente, estas sugestões nem sempre funcionam tão bem e por tanto tempo como foi prometido. Aqui surgem as suas dúvidas. O que é que fiz mal? O que é que o meu filho tem de mal? Não é necessário ter dúvidas. Educar é muito mais do que aplicar umas dicas, que até podem ser dicas dadas por profissionais. Estamos a falar sobre pais que ajudam os seus filhos a crescer. O que é o mais importante neste percurso é o envolvimento incondicional relativamente ao bem-estar do seu filho.

### **O seu coração como guia**

Por natureza, todos os pais já têm este envolvimento. Na vida familiar do dia-a-dia, já sabem aplicar estratégias diferentes em situações diferentes. Os seus filhos são únicos. Não existe nenhuma receita instantânea para as perguntas pedagógicas.

## Sugestões

1. Dedique todo o tempo que for preciso para descobrir o que se passa na cabeça do seu filho.
2. Descreva a sua maneira de lidar com o seu filho.
3. Na educação que dá ao seu filho, quais são os seus pontos pedagógicos positivos?
4. Quais são os pontos pedagógicos que gostava de mudar?
5. Os pais devem conversar sobre a educação que dão ao filho.
6. Fale com os professores na escola do seu filho e com os outros pais sobre o que uma boa educação precisa.
7. Seja crítico sobre os conselhos que não se aplicam no seu caso específico.
8. Siga os seus próprios sentimentos.

Não quer dizer que estas dicas não sejam úteis. Podem dar uma contribuição à consciencialização e, às vezes, dão alternativas pedagógicas que até são ideias novas para si. Porém, depois de introduzir as dicas novas na prática do dia-a-dia do seu filho, o comportamento desejado não surge automaticamente. Não é assim tão simples. O seu filho é diferente de todas as outras crianças. Você é diferente dos outros pais e a sua situação familiar também é única. O seu envolvimento honesto relativamente ao bem-estar do seu filho é o seu guia mais importante. Todas as dicas do mundo, inclusivamente as dicas que se encontram neste calendário, podem dar-lhe inspiração. Contudo, o mais importante é seguir simplesmente o seu coração.

# Setembro

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





# Outubro

## Independência

Se perguntarmos aos pais qual é o objectivo principal da sua educação, dizem que querem que o filho saiba cuidar dele próprio. Normalmente, as crianças gostam de ser independentes. Começam cedo com os seus comentários: "Consigo fazer sozinho!" ou "Quero fazer eu!". Nem todos os pais são iguais e todos reagem de uma maneira diferente. Há pais que pensam: "Ótimo, força!" Não se importam nada de ver a camisola ao contrário. Eventualmente só mostram ao filho como é que ele pode fazer melhor numa próxima vez. Há pais que não conseguem largar esta responsabilidade. Antes de ir para fora, querem fechar os botões do casaco do filho. Durante as refeições, tem que ser a mamã ou o papá a servir. Acham que tudo corre muito mais depressa se são eles a agir. Especialmente as mães preferem manter o seu filho pequeno para sempre, sobretudo se é o filho mais novo. Fazem comentários como: "Ela ainda não consegue fazer isso!" ou "Ele ainda é pequeno de mais para isso!".

### **Investir**

Na escola, a independência é estimulada desde o início. As crianças têm que aprender a apertar os seus atacadores. Antes da aula de ginástica, têm que se despir e vestir sozinhos. Antes de ir para fora, têm que fechar o casaco sem a ajuda de ninguém. As crianças pequenas, que têm quatro ou cinco anos, são ensinadas a arrumar o seu brinquedo, a lavar o seu pincel e a endireitar a sua cadeirinha.

Os educadores investem activamente para obter esta independência preciosa da parte das crianças. Os educadores nem sequer têm tempo para arrumar todos os copos depois do lanche. É tarefa das crianças e não faz mal nenhum se demoram um pouco mais para pôr a tampa no copo.

### **Planear**

Nas turmas mais avançadas, as crianças trabalham cada vez mais independentemente. Até há regras. Em primeiro lugar, têm que tentar resolver o assunto sozinhas. Em seguida, podem, eventualmente, perguntar ao colega vizinho. Só depois podem ir perguntar ao professor. Antes de dar imediatamente uma resposta, o professor pergunta: "Como é que achas que podes resolver isso?", "O que é que já experimentaste fazer para resolver esta questão?". Desta maneira, as crianças são ensinadas e motivadas a procurar e encontrar soluções. O processo de procura ajuda-as a tornarem-se mais independentes. Nas turmas ainda mais avançadas, têm que fazer o seu próprio programa semanal. O conteúdo da semana é fixo, mas podem decidir livremente qual é a ordem das actividades. Assim, as crianças aprendem a planear o que têm para fazer.

### **Fazer sozinho**

Neste contexto, não ajuda nada enfiar a meia logo quando o seu filho estica a perna. Ou seja: não adianta nada fazer

## Sugestões

1. Tarefas domésticas para aumentar a independência: fazer compras, pôr a mesa, cuidar do animal doméstico, limpar as folhas com o ancinho, estrelar um ovo, cortar os legumes.
2. Pergunte aos seus filhos o que têm que conseguir fazer quando, um dia no futuro, quiserem viver sozinhos. Qual dessas tarefas querem aprender primeiro?
3. Mais tarefas domésticas para aumentar a independência: fazer café, aspirar a casa, fazer as suas próprias sandes, remendar o pneu da sua bicicleta, dobrar a roupa limpa.
4. Façam acordos sobre certas tarefas. Se repartirem essas tarefas por toda a gente e todos realizarem uma parte, será mais fácil para o seu filho executar a parte dele.
5. Deixe as crianças dividirem as tarefas entre elas.
6. Há tarefas obrigatórias que têm que ser executadas mesmo se não houver vontade nenhuma. Esta disciplina irá ajudá-los no futuro.
7. Dê só instruções se for necessário. O seu filho deu o seu melhor? Dê-lhe um elogio. Esqueça as críticas.
8. Há mais tarefas instrutivas: procurar livros na biblioteca e devolvê-los a tempo, ir sozinho para a escola (mesmo quando está a chover!), pôr o lixo fora.
9. Experiências de sucesso aumentam a motivação.

tudo e mais alguma coisa quando os seus filhos estão em casa. Deixe-os fazer as coisas que conseguem fazer. O que realmente não conseguem fazer, pode fazer por eles. Por exemplo: pôr as toalhas a lavar na máquina da roupa, e carregar no botão de 30º, é uma tarefa fácil que podem executar. Passar as calças a ferro é uma tarefa mais difícil que pode ficar para depois. Dê-lhes as tarefas pequenas e fáceis. Podem demorar mais tempo ou pode correr-lhes mal. Não há qualquer problema e é uma boa lição para toda a gente.

# Outubro

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



# Novembro

Viva o São Nicolau!

Este mês, o São Nicolau<sup>1</sup> vai chegar novamente ao nosso país (Holanda). É outra vez um motivo para mimar os seus filhos. Há tantas prendas para oferecer no dia 5 de Dezembro que os pais já não sabem onde é que podem esconder tantos presentes. Os avós participam nesta vontade de dar prendas aos netos. A característica principal de mimar é que só acontece de vez em quando. Contudo, quando chegar o tempo de mimar é para o fazer em grande. Mimar é uma coisa. Estragar com mimos é outra. Uma criança estragada com mimos já se habituou ao facto de ter muitos brinquedos. É difícil mimar uma criança que já tem mimos a mais. O que chamamos “crianças mimadas” são de facto “crianças habituadas”. Já não é possível dar mimos àquelas crianças empertigadas. As crianças “habituadas” ficam aborrecidas. As crianças “mimadas” ficam contentes.

## **Uma grande festa**

As crianças, das famílias onde o São Nicolau é festejado, são mimadas uma vez por ano com uma festa espectacular. Tem de facto todas as características duma Festa Em Grande: a chegada de São Nicolau, com desfile, a música, o mistério, a comida deliciosa, a família e os amigos, as prendas para toda a gente, as surpresas, os mascarados, o divertimento e a alegria antes e depois da festa. Além disso, a festa de São Nicolau tem uns “extras educativos e pedagógicos” para oferecer às crianças.

O importante é tentar saber como se pode dar prazer aos outros. Descobrir qual é a maneira mais divertida de provocar alguém. A criança tem de utilizar a sua própria criatividade, encontrar a prenda perfeita dentro do seu orçamento. O mistério. O terreno proibido. Fazer surpresas artesanais, que demoram tanto tempo a executar, que as crianças não conseguem concluir-las a tempo. Os rituais comuns: a criança vai ver a chegada de São Nicolau no desfile, vai colocar o seu sapato ao fim do dia para receber algo do São Nicolau durante a noite, vai escrever uma lista longa com todos os seus desejos, vai ver as guloseimas espalhadas por todo o lado, vai comer “Speculaas”<sup>2</sup> mas principalmente vai regozijar-se com tudo o que vai ocorrer neste período.

## **Normalmente estranho, agora divertido**

Nesta época, toda a gente é estimulada a fazer coisas que normalmente nunca fazem. Fazer biscates (não consigo), colocar uma prenda no sapato (bah!), espalhar as guloseimas no chão (que nojo!), escrever um poema (não quero, não consigo), cantar debaixo da chaminé (nem sequer temos), colar uma barba branca e pintar a cara preta (eu não, nem pensar), colocar um saco enorme cheio de prendas no meio da sala (não exageramos?), comer uma letra de chocolate inteira (num instante, ainda por cima). Que agitação e que divertimento! É assim que as crianças aprendem como é que se faz uma festa em grande!

## **Sugestões**

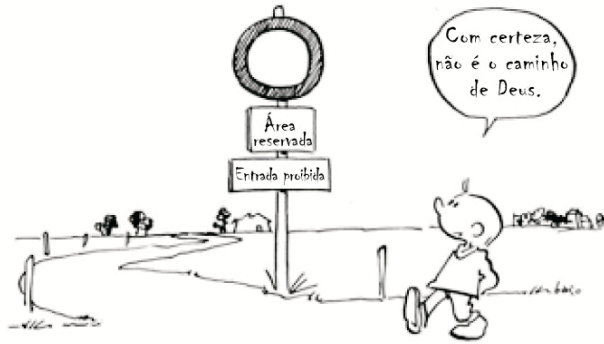
1. Os folhetos de publicidade aumentam os sentimentos de ganância de muitas pessoas, inclusivamente os dos seus filhos. É melhor não dar atenção nenhuma a este tipo de coisas. Escolha, com atenção, o que realmente precisam. Todas as crianças precisam de muita atenção genuína.
2. Não assuste as crianças com histórias más sobre o São Nicolau ou o Pedrito Preto. Certamente não é a intenção da festa.
3. As crianças pequenas vêem o São Nicolau ainda como uma imagem completa. Nem sequer vêem a barba falsa e os sapatos do Tio João.
4. Se as crianças começam a fazer perguntas específicas, chegou o momento certo de lhes comunicar a verdade.
5. Chegou o tempo para o seu filho saber a verdade sobre o São Nicolau. Por causa das crianças mais pequenas, agora é a sua vez de continuar a jogar “o jogo” de São Nicolau. Por um lado, os pais terminam com a ignorância do seu filho. Por outro lado, há algo para lhe dar em troca.
6. Explique que há várias formas de “existir”. O “amor” também existe numa forma “mascarada”, como por exemplo oferecer umas flores, dar um beijo ou desenhar um coraçãozinho.

<sup>1</sup> São Nicolau / Saint Nicholas tem uma presença muito forte nos países do Norte da Europa: Holanda, Alemanha e outros. A sua festa é no dia 5 ou 6 de Dezembro e é como que uma antecipação do Natal. Nessa altura distribuem-se prendas e nalguns sítios há um cortejo de São Nicolau com os Reis Magos, todos a cavalo. São Nicolau protegia as crianças e distribuía guloseimas por elas. A versão moderna e não religiosa da sua figura é o Pai Natal dos nossos dias, mas esse “actua” só no dia de Natal. Em Espanha, por exemplo, as prendas de Natal são distribuídas no dia de Reis, 6 de Janeiro.

<sup>2</sup> Bolacha de várias especiarias como canela, noz-moscada, cravo-da-índia, gengibre, cardamomo e pimenta branca (N. da T.).

# Novembro

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



# Dezembro

## Juntos a caminho

Há uma grande oferta de escolha que inunda toda a gente. Muitas escolhas são profundamente atraentes, inclusivamente para as crianças. Quais são as tuas ambições? Qual é o caminho que queres seguir? Queres ser um chefe? Queres ter muito dinheiro? Queres ser bonito ou popular? Depois de ter escolhido um destes caminhos é difícil voltar para trás. O caminho escolhido vai levar-te ao objectivo que queres alcançar.

### **Boas intenções**

Não é nada fácil escolher o caminho certo. As crianças ainda não conseguem ver ao longe. Ainda não conseguem avaliar as consequências das suas escolhas. De facto, o cérebro deles ainda está imaturo.

Esta época festiva em Dezembro é a altura certa para reflectir, juntamente com o seu filho, sobre as escolhas que fazemos e queremos fazer. Quais são as nossas boas intenções para o próximo ano? As histórias contadas na escola falam também sobre o caminho certo para a paz e para a justiça. O caminho certo não é através do poder de opressão mas sim, através do poder daquilo que é pequeno e daquilo que é indefeso. O caminho verdadeiro exige amor e cuidados específicos.

### **O bom caminho**

Obviamente, os pais tentam percorrer o bom caminho

juntamente com os seus filhos. Há situações em que perdem este caminho por alguma razão mas fazem tudo para o encontrar novamente e tentam manter também os seus filhos no mesmo bom caminho. Como é que o seu filho pode saber que estão efectivamente no caminho certo? Há "placas de informação" ao lado deste caminho que esclarecem a direcção. Vejam os seguintes exemplos. Perguntar de forma amável. Não falar mal dos outros. Fazer as pazes. Dividir honestamente. Fazer algo para alguém. Cuidar dos outros. É bom saber que os pais podem funcionar como um exemplo fiável para os filhos. Principalmente se dizem o que acham e fazem o que dizem.

### **Questões de vida**

Durante o caminho, o seu filho vai, sem dúvida, fazer-lhe várias perguntas difíceis. Veja os seguintes exemplos. "Porque é que preciso perdoar alguém que te fez mal?", "Porque é que há várias maneiras de celebrar a festa do Natal?", "O que significa nascido da virgem Maria?", "O nosso cão também vai para o céu?"

O que fazer com estas perguntas todas, se não tem todas as respostas? De qualquer maneira, as suas reacções devem ser sérias e honestas, sem clichés. Não existem respostas simples para as grandes questões da vida. Felizmente, não é necessário tomar estas situações como um exame. Não faz mal nenhum se não tem imediatamente a resposta

## **Sugestões**

1. No seu dia-a-dia, mostre ao seu filho quais são os seus próprios valores e as suas próprias normas. Explique-lhe porque é que faz as coisas desta maneira.
2. As crianças pequenas dão muita importância aos rituais. Dá-lhes um sentimento de segurança. Na escola, começam todos os dias com o mesmo ritual. Em casa, escolha juntamente com os seus filhos os rituais que exprimem melhor qual é a sua convicção religiosa. Quais são os rituais que podem ser integrados harmoniosamente no seio da sua família?
3. Durante as conversas sobre a fé, não hesite em falar sobre as suas dúvidas. As crianças aprendem dos seus pensamentos honestos sobre a sua fé e a sua filosofia de vida.
4. As perguntas dos seus filhos sobre a fé e a filosofia da vida podem ser difíceis. Contudo, dê-lhes sempre uma resposta. As crianças merecem todo o seu apoio na procura dos significados.
5. Dê às crianças mais velhas a oportunidade de colocar perguntas e de pensar de forma diferente. Pergunte-lhes quais são exactamente as suas ideias.
6. Ponha as crianças mais velhas em contacto com vários pontos de vista, dentro e fora do cristianismo. Desta maneira, podem no futuro fazer uma escolha consciente.

"certa". Pode dizer honestamente que também não sabe qual é exactamente a resposta. Agarre a oportunidade de procurar estas respostas, juntamente com o seu filho, durante a vossa caminhada.

# Dezembro

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



# Janeiro

## O mundo digital do seu filho

Hoje em dia, não se pode proibir o acesso dos filhos à Internet. Muita gente passa muitas horas em frente ao computador. Na Holanda três quartos da população navegam na Internet, enviam e recebem e-mail, participam nos chats e jogam jogos on-line. Obviamente, as crianças participam neste desenvolvimento. Muitas vezes, até têm mais jeito e aprendem mais depressa do que os seus pais. Para elas, a Internet é tão familiar como por exemplo, o telefone e o aspirador.

### **Torná-los resistentes e firmes**

Com um computador em casa, os pais têm que assumir responsabilidades extra. Hoje em dia, há muitas histórias estranhas e desagradáveis. Por exemplo, sobre crianças mais novas que se encontram nos sites errados e, desta maneira, entram em contacto com a violência sexual, violência física, manipulação ou mistificação. Imagine uma criança a fazer uma pesquisa na Internet sobre "gato" para um trabalho de casa. De repente, e sem dar por ela, a criança está num site de sexo.

Concretamente, isso significa que os adultos têm que ensinar as crianças, inocentes e sem noção do perigo, como se podem tornar mais resistentes e firmes em relação aos sites errados. Será um processo que se pode desenvolver lentamente mas temos efectivamente a obrigação de preparar as nossas crianças para o mundo digital. A partir dum

ambiente seguro, têm que entrar em contacto com tudo o que existe no mundo digital. Passo a passo, irão conhecer e perceber essa realidade e lidar com ela. Podemos pensar que é uma atitude exagerada, que o nosso filho ainda não está pronto para tal ou que temos que protegê-lo mas não podemos fechar os olhos à realidade.

### **Os sites populares**

Nos sites populares, como o Youtube, de onde muitos jovens descarregam músicas e filmes, às vezes os limites são ultrapassados. Para os jovens, o Youtube é um lugar muito importante da vida social e proibir não adianta nada. Para as crianças, os sites de chat como o MSN são meios normalíssimos para manterem o contacto com os amigos e os colegas e passarem o tempo juntos. Os pais têm que acompanhá-las neste passatempo. Não é necessário controlar continuamente. O melhor é saber aproximadamente o que os filhos estão a fazer.

### **Um ambiente aberto**

É importante criar em casa um ambiente com espaço para todos e onde cada um pode dizer o que quer. Um ambiente familiar aberto ajuda o seu filho a falar consigo sobre os assuntos íntimos. Mostre e diga ao seu filho que nenhum tema é estranho ou indiscutível. Não se deve começar apenas quando o seu filho vai fazer 16 anos, mas sim logo a partir

## Sugestões

1. Compre um filtro de Internet para bloquear os sites "indesejados".
2. Coloque o computador num sítio onde você, sendo pai, também se encontra regularmente.
3. Não seja misterioso sobre a Internet e conte-lhe o que se encontra na Internet.
4. Junte-se ao seu filho a navegar na Internet.
5. Não controle o seu filho diariamente. Evite provocar sentimentos de desconfiança.
6. Diga ao seu filho o que acha que a Internet tem de bom e de mau. Fale-lhe sobre os riscos.
7. Converse com o seu filho sobre tudo o que a Internet tem para oferecer.
8. Dê espaço à opinião do seu filho.
9. Estabeleça acordos sobre o tempo diário que o seu filho pode passar na Internet.
10. Tem perguntas sobre o ensino? Coloque a sua pergunta no site do Ministério da Educação [www.min-edu.pt](http://www.min-edu.pt).

dos primeiros anos. É bom mostrar ao seu filho que você próprio também teve que aprender a lidar com tudo, de bom e de mau, que o mundo tem para oferecer. Por um lado, diga ao seu filho que há muitas coisas atraentes, cativantes e sedutoras. Por outro lado, mostre-lhe que há sempre limites. Ou seja, ofereça ao seu filho um espaço seguro onde ele possa descobrir o mundo livremente. Obviamente o seu filho vai explorar estes limites e vai tentar ultrapassá-los. Mantenha, por esta razão, o espaço pequeno, de modo que não haja imediatamente acidentes quando o seu filho ultrapassar algum limite.

# Janeiro

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





“Com paciência tudo se arranja.”, “Roma e Pavia não se fizeram num dia”, “Devagar se vai ao longe”, “Com paciência, o céu se ganha.” São alguns provérbios do tempo dos nossos avós. No entanto, antigamente ainda tinham tempo para tudo. Hoje em dia, já não está na moda ter paciência. Queremos muita coisa e queremos-la já. Estamos demasiado ocupados para esperar, pois temos que planear tudo duma maneira muito rígida para realizar tudo o que temos que fazer. Temos expectativas elevadíssimas de nós próprios e dos nossos filhos.

### **O ritmo de cada um**

Contudo, cada pessoa tem que enfrentar todas as dificuldades do seu dia-a-dia. Os contrastes podem dificultar a realização instantânea das nossas expectativas. Além disso, temos que aguentar situações semelhantes dos nossos filhos. Por exemplo, o seu filho ainda não conseguiu acabar o seu curso de natação ou a sua filha tem de repetir o mesmo ano no próximo ano lectivo. Para ser capaz de lidar com as decepções, é importante aprender a viver com o facto de que não é possível ter tudo o que desejamos. O que é preciso é paciência. O seu filho desenvolve-se ao seu próprio ritmo e só quando estiver pronto dará o próximo passo. Ter paciência significa ter a disposição certa para fazer escolhas que só no futuro darão resultados. Por exemplo: estudar matemática, tocar piano, escolher uma alimentação saudável, fazer desporto e poupar.

# Fevereiro

## Paciência

### **Prosperidade**

Hoje em dia, o nosso ritmo de vida é muito diferente do que era antigamente. Manter a paciência até conseguir obter os resultados a longo prazo já não tem nada a ver connosco. O nível da nossa prosperidade é tal que quase tudo o que desejamos fica ao alcance da nossa mão. Se nos apetecer passar um dia na praia, vamos de carro sem demora. Se nos apetecer comer um gelado, há muitos no congelador. Um disco novo? Compra-se já. Será que é preciso poupar para comprar uma cozinha nova? É muito mais atraente pedir um empréstimo para conseguir comprá-la já. As novas tecnologias deram também a sua contribuição. Recebemos as mensagens da nossa família e dos nossos amigos num instante através de e-mail ou sms. E também esperam uma resposta imediata de nós próprios.

Naturalmente, as crianças sentem o desejo de satisfazer as suas necessidades com tanta rapidez quanto possível. Contudo, também elas têm que aprender a ter paciência. Por exemplo: só depois de todos se terem sentado à mesa é que te podes servir. Ou: só no dia 1 do próximo mês vais ter a tua mesada. Na escola também trabalham o tema da paciência. Por exemplo: cada um tem que esperar pela sua vez para dizer o que quer. Muitas creches têm uma casinha para os meninos brincarem. Por vezes, a casa está cheia com muitas crianças? Que fazer? Os outros meninos têm que esperar pela sua vez.

## Sugestões

1. Dê ao seu filho o tempo que precisa para se desenvolver. Por exemplo: tente não interferir imediatamente quando não consegue abrir logo a fechadura do cadeado da bicicleta ou da casa. Esperar e ter paciência é melhor.
2. Mostre-lhe que os pais também têm que poupar primeiro antes de comprar coisas grandes e dispendiosas.
3. Dê-lhe uma mesada para que o seu filho descubra que, às vezes, é preciso adiar os desejos até ter poupado o suficiente.
4. Combine com o seu filho um certo período em que vocês tentam lidar mais conscientemente e mais sobriamente com tudo o que a terra nos dá e ser mais solidários (por exemplo, antes do Natal).
5. Dê prendas para celebrar os eventos especiais e não por tudo e por nada.
6. Faça primeiro uma boa caminhada com o seu filho e só depois compre o gelado apetecido. Deste modo o seu filho vai aprender que só depois de fazer algo, há algo extra.
7. Olhem mais para aquilo que já conseguiram alcançar do que para tudo o que ainda falta fazer ou o que ainda gostavam de ter.
8. Sabem que mais? As pessoas com mais paciência fumam menos, fazem mais desporto e utilizam menos álcool e drogas. A velha questão da galinha e do ovo? Qual é que apareceu primeiro: a galinha ou o ovo?
9. Tem perguntas sobre o ensino? Coloque a sua pergunta no site do Ministério da Educação [www.min-edu.pt](http://www.min-edu.pt).

### **Contente**

A paciência ajuda a estar contente temporariamente, mesmo se ainda não tivermos conseguido alcançar tudo o que queremos. Os pais podem ajudar os seus filhos a desenvolver essa paciência. Tente dar um bom exemplo ao seu filho e mostre-lhe que tem paciência consigo próprio e com os outros membros da família. Evite mostrar a sua irritação em relação a comportamentos aborrecidos. Não dê logo ao seu filho tudo o que ele lhe pede mas tente pensar sobre isso juntamente com ele. Dê tempo, dentro de limites razoáveis, ao seu filho para ele se desenvolver ao ritmo dele. Praticar a paciência é possível para si e para o seu filho, tentem-se focar nos objectivos a longo prazo para os quais os desejos imediatos às vezes têm que ser adiados.

# Fevereiro

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



Há cidades e sítios onde se nota mais do que noutros lados, no entanto podemos dizer que existe hoje em dia em Portugal uma verdadeira sociedade multicultural. Valores, normas, hábitos e convicções divergentes existem ao mesmo tempo. No caso de olharmos unicamente através dos nossos próprios “óculos de cores” para o comportamento dos outros, às vezes não o compreendemos. As crianças têm menos dificuldades em aceitar as diferenças, mas pedem-nos esclarecimentos. É importante saber que a reacção dos pais determina em grande parte as opiniões que as crianças vão formando durante a vida.

### **Quadro de referência**

Pensar além do nosso próprio quadro de referência é algo difícil. Muitas vezes não há empatia apesar de se perceber mais ou menos o significado dos outros hábitos. A explicação aos filhos sobre, por exemplo, o uso de lenço na cabeça depende do quadro de referência dos pais, que é pessoal. Para uns, o lenço na cabeça é um sinal de opressão. Para outros, o lenço significa uma expressão de respeito para Deus. Outros vêem o lenço na cabeça como um hábito cultural. E será que é necessário que nós, os não-muçulmanos, tenhamos uma opinião sobre isso?

### **Valores**

No meio desta diversidade que está sempre a aumentar, crescem os nossos filhos. Qual é a melhor maneira de os

# Março

## Educar: certezas absolutas?

preparar e educar para uma vida onde existem várias culturas? Se calhar é preciso formar uma visão nova acerca desta matéria. Pensar em “ter certezas” já não parece muito útil. Talvez, pensar em “não ter certezas” seja melhor. Ou seja: aprender a lidar com os vários sistemas de valores que hoje em dia coexistem uns com os outros. Desta maneira, as crianças vão aprender a ver as coisas numa perspectiva diferente e daí vão aprender a conversar com os outros. Primeiro, os pais têm que exprimir em palavras quais são os seus valores e porquê. Fale com o seu filho sobre estas questões e pergunte-lhe qual é a sua opinião. Uma condição para se familiarizar com as convicções dos outros, é conseguir sentir os seus próprios valores e conseguir exprimi-los em palavras. Deste modo, as crianças podem descobrir que os valores são importantes e que uma vida sem valores resulta em caos. Os valores mantêm a atenção focada na qualidade de vida.

### **Justificar-se**

Às vezes, outras culturas dão qualidade à vida de maneira diferente. Numa sociedade multicultural é necessário que as crianças se sintam à vontade com uma vida colorida e cheia de valores. Naturalmente, os pais transmitem aos filhos os seus próprios valores mas, ao mesmo tempo, deviam debatê-los em todos os seus aspectos. Discutir é importante. Porque é que faço isto assim? Porque é que isto é permitido e aquilo não? Porque é que tomo esta decisão? Porque é que acho que

## Sugestões

1. Tome nota de alguns valores que são importantes para si.
2. Quais são os comportamentos em que os seus valores se tornam visíveis?
3. Ensine ao seu filho porque certos valores são importantes para si e porque os segue.
4. Dê a oportunidade ao seu filho de dar a sua opinião sobre os seus valores e as normas que seguem. Diga-lhe porque é que você determina quais são as “regras da casa”.
5. Conte-lhe sobre pessoas com visões diferentes. Qual é a reacção do seu filho?
6. Juntamente com o seu filho, visite uma igreja diferente, uma sinagoga, uma mesquita, um museu ou uma instituição para conhecer outras formas de vida.
7. Juntamente com o seu filho, viaje para cidades diferentes onde várias expressões culturais são visíveis. Chame-lhe a atenção para as várias maneiras como as pessoas tentam dar qualidade à vida.
8. Pergunte-lhe quais são as correntes espirituais que são trabalhadas na escola.

isso é importante? Com as justificações dos pais, as crianças aprendem a comparar os valores: vou ajudar porque prometi fazê-lo ou fico em casa porque já não me apetece dar o meu apoio? Mostrar ao seu filho que não há certezas absolutas e acompanhá-lo na procura dos valores vai ajudá-lo a defender-se e a ficar mais resistente e firme, também numa sociedade multicultural.

# Março

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



# Abril

## Histórias: uma maneira de mostrar o mundo dos outros

As crianças adoram histórias. Não é raro vê-las de boca aberta e olhar concentrado enquanto mergulham nas aventuras da personagem principal da história. Através duma história descobrem uma realidade nova, quer lida por elas quer lida em voz alta por outra pessoa.

### **Capacidade emocional**

Uma história bem contada dá ao seu filho a oportunidade de ver o mundo dos outros. Embrenhar-se numa história é uma maneira de desenvolver a fantasia e a imaginação do seu filho. Ele vai descobrir quais são os sentimentos dos outros em várias situações. Sem dar conta, vai praticar a sua capacidade emocional. Desenvolver essa capacidade psicológica de se identificar com o eu do outro é uma capacidade social muito importante.

### **Significados novos**

Numa história aprende-se também porque se faz algo ou porque é que não se faz outra coisa. Desta maneira, o seu filho fica a saber porque certas escolhas são feitas: o moral empacotado numa embalagem cativante. Com contos históricos, o seu filho vai, sem notar, adquirir conhecimentos da história e desenvolver alguma cultura. Veja por exemplo: o diário de Anne Frank. Histórias destas trazem os eventos históricos ao dia-a-dia do seu filho. O mesmo se passa com histórias que se desenvolvem numa cultura diferente: um

mundo novo e cheio de significados novos vai-se abrir para o seu filho.

### **Relativizar**

As histórias ajudam a olhar para a nossa vida. Às vezes, as histórias funcionam como um espelho. Através da história, a criança pode reconhecer algo que está a acontecer na vida dela. A história mostra, por meio das conversas e acções das personagens, como é possível ter um fim feliz. Pode ser um grande apoio para uma criança que se encontra numa situação semelhante. Uma história destas ensina como é que se pode impulsionar um fim feliz utilizando as próprias forças. Além disso, dá uma contribuição à capacidade de relativizar. Outras crianças vivem em circunstâncias mais difíceis e têm que passar por muito mais do que nós. Os pais podem fortalecer estes efeitos conversando sobre o conteúdo depois de acabar a história. Pergunte ao seu filho qual é o aspecto que o emocionou mais. Contudo, é preciso ter cuidado. A pior coisa é uma inquirição no fim duma história bonita. É muito bom contar histórias instrutivas mas, antes de mais, ouvir ou ler histórias serve para descansar e distrair. São, por assim dizer, a cereja em cima do bolo simples do dia-a-dia.

## Sugestões

1. Arranje tempo para acompanhar os seus filhos no mundo das histórias.
2. Escolha um momento fixo para ler um livro juntamente com o seu filho. Por exemplo: antes de ele dormir. Dá-lhe tranquilidade.
3. Ler em voz alta é uma forma muito boa de partilhar tempo com o seu filho. Dá-lhe uma sensação de aconchego, familiar e íntima que dura para além do tempo de leitura.
4. Mostre ao seu filho a variedade que existe entre os livros. Deste modo, ele pode desenvolver a sua própria preferência.
5. Em vez de comprar livros dispendiosos, leve o seu filho regularmente à biblioteca. Lá encontram-se muitos livros com ilustrações lindíssimas.
6. Na biblioteca não adianta forçar os seus filhos a requisitar livros bonitos. Se assim for, não tem piada nenhuma. O melhor é os pais escolherem e esperar que os filhos em casa leiam. Deixe ficar os livros à vista. Proponha ler os livros em conjunto.
7. De vez em quando, conte uma história da sua memória. Por exemplo: algum evento cativante da sua juventude.
8. O seu filho tem medo de aranhas? Invente uma história pequena sobre uma aranha. Quem sabe, se calhar ajuda a reduzir a ansiedade.
9. Tem perguntas sobre o ensino? Coloque a sua pergunta no site do Ministério da Educação [www.min-edu.pt](http://www.min-edu.pt).





# Maio

Brincar juntos é uma festa

Falamos muito com os bebés, mesmo ainda antes de eles conseguirem falar connosco. Fazemos caras alegres e contacto visual. Provocamos reacções. Depois de eles reagirem ainda lhes damos mais atenção. Falamos com eles utilizando as mesmas palavrinhas sem parar. Cada som que os bebés produzem é festejado com um “Muito bom!” e repetimos as mesmas palavrinhas mais uma vez. Desta maneira as crianças aprendem a falar: mostrar, copiar, fazer em conjunto, recompensar. Depois de terem aprendido todas as palavras segue-se muito mais: construir pequenas frases, compreender significados, tirar conclusões, inventar anedotas, ter pensamentos criativos, raciocinar com lógica, ter noções espaciais e desenvolver capacidades emocionais. O seu filho tem uma tendência natural para desenvolver isto tudo. Contudo, o resultado depende também dos pais. Conversar com o seu filho, inventar anedotas, cantar canções, ler em voz alta sobre temas divergentes são todas actividades que fazem aumentar o vocabulário do seu filho e que dão um importante impulso ao pensamento lógico. Ou seja, estimular faz florir.

## Jogos

Além de orientar o desenvolvimento linguístico, pode fazer muito mais para provocar os talentos do seu filho. Empreender muitas actividades diferentes, juntamente com o seu filho, estimula várias capacidades úteis para o estudo no seu dia-a-dia escolar. Podem ser actividades de todos os dias como por

exemplo, arrumar as compras nas prateleiras ou calcular quantas sandes são precisas. Podem ser jogos específicos para estimular a aprendizagem numa maneira divertida e cativante. Os pais e os professores na escola têm que ajudar a criança da melhor maneira para ela aproveitar o máximo e ter sucesso na vida escolar. O seu filho tem uma ligação mais íntima consigo e adora a sua atenção. Naturalmente, o seu filho está receptivo para aprender de si. Vale a pena arranjar tempo para fazer jogos com o seu filho e, desta maneira, explorarem o mundo juntos. Não é necessário planear tudo. Jogos como “Eu vejo, eu vejo o que não vê<sup>1</sup>” fazem-se espontaneamente e há sempre tempo para isso. Os jogos linguísticos no carro são igualmente populares.

## Jogarem juntos

Se quiser comprar brinquedos com o objectivo de brincar juntamente com o seu filho, tenha atenção. Nem todos os brinquedos convidam para brincarem juntos. Com os brinquedos “prontos a utilizar” ou os brinquedos eléctricos, brincarem juntos não é divertido mas incomodativo. Se calhar, o seu filho dá valor à sua presença mas não o quer envolver na brincadeira dele. Quais são os jogos de desenvolvimento adequados para jogarem juntos?

1. Para os movimentos menos precisos: saltar à corda, empilhar blocos, atirar anéis.
2. Para os movimentos precisos: dobrar papéis, fazer bolachas, fazer postais de natal.

## Sugestões

1. Antes de comprar brinquedos novos, verifique sempre a segurança e a durabilidade.
2. Não ponha todos os brinquedos em frente do seu filho ao mesmo tempo, mas só alguns. Uma escolha mais limitada convida a descobrir todas as possibilidades.
3. Nos jogos em geral ou jogos com bola, as crianças podem experimentar e praticar vários comportamentos. Deste modo, aprendem qual é o comportamento desejado no seu grupo.
4. Não se surpreenda quando o seu filho, de repente, já não gosta dum jogo divertido. Muitas vezes, o que lhe dá mais prazer é praticar as capacidades que ainda não domina. Depois de dominar, já não é divertido.
5. As crianças até aos 7 anos podem estar a brincar na mesma sala mas, muitas vezes, não brincam juntos. O jogo torna-se mais social para os mais crescidos.
6. Os miúdos entre os 7 e os 11 anos copiam a vida social nas suas brincadeiras utilizando regras inventadas e impostas por eles próprios.
7. Brincar fora de casa é essencial para o desenvolvimento social e motor. As crianças que não brincam o suficiente fora de casa ficam com este desenvolvimento reprimido.
8. Tem perguntas sobre o ensino? Coloque a sua pergunta no site do Ministério da Educação [www.min-edu.pt](http://www.min-edu.pt).

3. Para a fantasia e a imaginação: ver livros ilustrados, montar uma cidade de lego, decorar uma casa de bonecos.
4. Para uma visão táctica: vários jogos com a bola ou com cartas.
5. Para as capacidades cognitivas: “Vou viajar e levo comigo...”, “Eu vejo, eu vejo o que não vê<sup>1</sup>”, “O que queres ser quando fores grande?”
6. Jogos de dramatização: “És o ladrão e eu sou a polícia”, “Sou a mamã e tu és o papá”, “Vamos brincar à escolinha!”
7. Jogos com regras como o monopólio.

<sup>1</sup> Um jogo Holandês em que as crianças têm que adivinhar um objecto que o adulto escolhe sem revelar e que está à vista de todos. As crianças vão fazendo perguntas até identificar o objecto (N. da T.).

# Maio

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						





# Junho

Hoje não estou contente

Sentimentos de alegria e de tristeza fazem parte da vida. Sabemos lidar muito bem com a alegria. Contudo, com a tristeza nem sempre. A tristeza é causada pelos lados menos bonitos da nossa vida. Muitas vezes, preferimos negá-los juntamente com os sentimentos aborrecidos. Aos vizinhos contamos sobre as nossas férias maravilhosas e falamos sobre os nossos planos cativantes para o futuro. No caso de nos sentirmos tristes em casa, procuramos qualquer distração para tentar afastar, tão rápido quanto possível, esses sentimentos desagradáveis.

## **Sentimentos desagradáveis**

No contacto do dia-a-dia com as crianças, acontece regularmente que tentamos negar os seus sentimentos desagradáveis. Acontece quando dizemos por exemplo: "Ánda lá, toda a gente gosta de fazer isso", ou " Não chores, não é assim tão grave". Estes comentários são compreensíveis. Gostamos de ver os nossos filhos contentes. Contudo, perdemos a oportunidade de falar sobre uma coisa muito valiosa, que é aprender a lidar com todos estes sentimentos desagradáveis.

## **Distração**

Toda a gente encontra na sua vida momentos difíceis, momentos de decepções e momentos de tristeza. Temos que viver estas experiências e tentar encontrar uma forma de as compreender. Se os pais tentam esconder os lados menos agradáveis da vida,

os filhos não aprendem a lidar com estes sentimentos e fogem para não sentir os próprios sentimentos. Uma manobra muito conhecida é procurar a distração em divertimentos. Contudo, estas acções só têm um efeito anestesiante. Quando o divertimento cessa, a mágoa volta na mesma. Os problemas "anestesiados" que não foram enfrentados depois são ainda mais dolorosos. O melhor é tentar enfrentar os sentimentos.

## **Processar**

Os pais querem ajudar e proteger os seus filhos, o que é bom. Contudo, imaginem uma situação desagradável na escola do vosso filho. Ele está triste e desiludido por causa desse acontecimento. Como pais, vocês podem sentir a tentação de correr imediatamente para a escola a fim de esclarecer a injustiça, o que aconteceu e porquê. O melhor é falar primeiro com o vosso filho em casa, dar espaço às emoções. É importante ensinar às crianças que temos que aceitar a vida como ela é, com os seus momentos bonitos e os seus momentos desagradáveis. Os acontecimentos do dia-a-dia têm que ser enfrentados para serem processados e terminados como deve ser. Só desta maneira, o seu filho vai ter espaço para viver experiências novas sem estar sobrecarregado com problemas antigos ainda não processados.

## **Sugestões**

1. Dê espaço ao seu filho para exprimir os sentimentos dele.
2. Não negue os sentimentos dele. Não os faça maiores ou menores do que são.
3. Ouça com atenção e mostre empatia. A sua presença dá-lhe conforto.
4. Seja aberto sobre as suas próprias experiências desagradáveis, as suas decepções e as suas tristezas na vida. Diga-lhe o que aprendeu.
5. Dê ao seu filho o tempo que for necessário para ele digerir e arrumar os seus sentimentos. Depois de uma boa conversa consigo, logicamente não ficará instantaneamente como estava antes.
6. Se calhar o seu filho prefere processar os sentimentos dele sozinho. Dê-lhe o espaço que precisa.
7. Tente não oferecer imediatamente as suas soluções. Muitas vezes, ouvir com atenção a história dele é tudo o que o seu filho quer e precisa.

# Junho

07	DOMINGO	14	DOMINGO	21	DOMINGO	28	DOMINGO	31	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		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



# Julho

## Rivalidade entre irmãos e irmãs

Dentro duma família, nem todos os filhos são iguais. Logicamente diferem em idade e/ou sexo, mas também o ritmo de desenvolvimento é diferente para todos eles. Têm qualidades diferentes, personalidades diferentes e temperamentos diferentes. Às vezes, os pais surpreendem-se por os seus filhos, que afinal fazem parte da mesma família, serem tão diferentes.

### **Atenção personalizada**

Numa família juntam-se os genes de várias gerações e de várias famílias. Deste modo, não é assim tão estranho que os irmãos e as irmãs não sejam muito parecidos. Mas mesmo quando efectivamente são parecidos, todos merecem uma atenção personalizada. Nunca se devia dizer a uma criança: “Naquela altura vais ter que ser capaz de ler como deve ser”. O melhor é dizer: “Tenta dar o teu melhor para ler bem”. Nunca se devia dizer a uma criança: “Uma criança como tu, que já tem 6 anos, tem que ser capaz de servir chá para toda a gente sem sujar” ou “Uma criança como tu, que já tem 6 anos, tem que ser capaz de suportar uma piadinha”. O melhor é dizer: “Destas vezes não conseguiste mas não há problema, a próxima vez vai-te correr melhor, vais ver.”

### **Qualidades diferentes**

Não é fácil ter um irmão mais talentoso ou uma irmã mais talentosa. Pode ser mais competente numa certa área ou pode

ser mais hilariante e, por isso, ter a atenção toda. A rivalidade entre os irmãos não é anormal. A possibilidade de existir rivalidade entre irmãos ou irmãs é maior quando as idades são relativamente próximas. A probabilidade de haver rivalidade é igualmente grande entre irmãos ou entre irmãs. Ou seja, entre crianças do mesmo sexo. Em compensação, entre as crianças que se diferenciam em tudo ou quase tudo, há menos competitividade e menos rivalidade. Há mais orgulho pelo irmão talentoso ou pela irmã divertida porque a criança sabe que tem as suas próprias qualidades que são igualmente recompensadas.

### **Equilíbrio**

Há pais que sublinham sempre as qualidades maravilhosas de um filho em particular, o que naturalmente é muito incomodativo para o outro filho (ou para os outros filhos). Os pais podem estar muito contentes com os sucessos de um filho. Contudo, nunca se podem esquecer de dar valor e de dar atenção às qualidades do outro filho. Nada é pior para uma criança do que ter pais que não vêem quem é e o que faz, enquanto o irmão ou a irmã tem toda a atenção e todos os elogios do mundo. É igualmente importante não nos focarmos só nas conquistas deslumbrantes. Tente manter o equilíbrio e dê o mesmo valor às aptidões como o zelo, a alegria e a benevolência. Às vezes, as crianças perguntam aos pais: “Quem de nós é que amas mais?” Não se sinta culpado no caso de ter uma preferência

## Sugestões

1. Não faça comparações entre os irmãos no campo das conquistas ou do nível de desenvolvimento.
2. Acentue os lados únicos de cada filho e confirme todas as possibilidades de cada filho.
3. Em casa, evite dar muita atenção àquilo que o seu filho não consegue fazer. Tente antes passar a mensagem implícita que o seu filho não sabe corresponder às suas expectativas.
4. Comunique à escola do seu filho que, obviamente, é preciso praticar aquilo que o seu filho ainda não consegue fazer mas que também é preciso dar atenção àquilo que o seu filho já faz bem.
5. Evite tentar desenvolver uma certa característica do seu filho, sem ter a cooperação dele. A falta de cooperação mostra que ele sente alguma resistência.
6. Sublinhe que o valor de um ser humano não depende daquilo que ele faz, mas de quem é.

no fundo do seu coração, que até pode ser uma preferência temporária. Contudo, nunca mostre a sua preferência. Você ama-os todos na mesma, mas de maneira diferente.

# Julho

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



# Agosto

Estás a ouvir o que te digo?

Escutar não é só ouvir o que o outro diz, mas realmente tentar compreender o que o outro quer dizer. Parece evidente mas na prática não é tão óbvio. Muitas vezes, a tendência dos pais é dar imediatamente uma opinião sobre a opinião do filho. Na cabeça dos pais, a ideia é educar o filho ou dar uma lição ao filho. Contudo, o resultado pode ser que a criança não se sente compreendida mas frustrada.

## **Uma oportunidade perdida**

Infelizmente, o que está escrito em cima acontece muito na nossa vida familiar que é ocupada, atarefada e agitada. Muitas vezes, não queremos perder tempo e não perguntamos ao nosso filho o que ele quer saber exactamente, qual foi exactamente a experiência nova que ele estava a mencionar, o que ele pensa, o que ele sente, o que ele acha que tem que fazer para ir em frente. Perdemos uma oportunidade, o que é uma pena. Escutar activamente com verdadeira atenção, ajuda-nos a descobrir o que se passa realmente na cabeça do nosso filho. Uma criança que é efectivamente escutada, choraminga muito menos e é capaz de escutar melhor o que os outros dizem. Todavia, isto não quer dizer que ela não tenha que esperar um pouco quando você realmente está ocupado e sem tempo.

## **Críticas**

Porque é que será que escutar é tão importante? Escutar bem faz aumentar a confiança que existe entre você e o seu filho.

O seu filho sente-se mais ouvido e compreendido. A vantagem para si é que obtém informação preciosa sobre o que se passa na cabeça do seu filho. Escutar sinceramente o que o seu filho está a dizer, sem dar imediatamente a sua opinião, ajuda-o a começar a falar sobre os seus problemas. O seu filho sente o seu esforço para compreender verdadeiramente o que ele quer transmitir. Veja o seguinte exemplo: Por volta das 19 horas, o seu filho pergunta-lhe quando é que finalmente vão jantar. Você interpreta esta pergunta do seu filho como uma crítica porque ainda não tinha começado a cozinhar. Por isso, a sua resposta é provavelmente que ele tem que parar com as choraminguices e porque é que ele não vê que a mãe está ocupada. No entanto, a única coisa que o seu filho lhe quer dizer é que ele tem fome. Escutar é ligar as antenas para capturar os sinais que estão por trás.

## **Compreensão**

Neste exemplo, pode evitar um ambiente desagradável reconhecendo a fome do seu filho. Aproveite a situação para lhe comunicar que é muito mais agradável dizer que tem fome do que "quando é que finalmente vamos jantar?". Escutar bem, como deve ser, ajuda a melhorar e a suavizar a comunicação entre as pessoas. Tente ouvir entre as linhas. O que é que o meu filho realmente quer dizer? O que é que o incomoda verdadeiramente? O que é que quer tentar transmitir? Como é que era exactamente aquela situação ou aquele problema?

## **Sugestões**

1. Leve todo o tempo que for preciso para escutar bem.
2. Deixe falar o seu filho sem interrupções da sua parte.
3. Não lhe dê imediatamente a sua interpretação, verifique primeiro se os seus pensamentos estão certos.
4. Peça ao seu filho para escutar bem o que você está a dizer.
5. Tenha em consideração que, muitas vezes, as crianças ainda têm algumas dificuldades em se exprimirem bem.
6. Tente evitar ter conversas sobre quem tem razão.
7. Procure o que não foi dito, se lhe parece importante.

Tente focar a sua atenção nas mensagens não verbais. Mantenha uma atitude de escuta activa. Sem dúvida, vai ouvir melhor o que o seu filho lhe diz e, ao mesmo tempo, dá-lhe a oportunidade de reagir melhor.

# Agosto

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