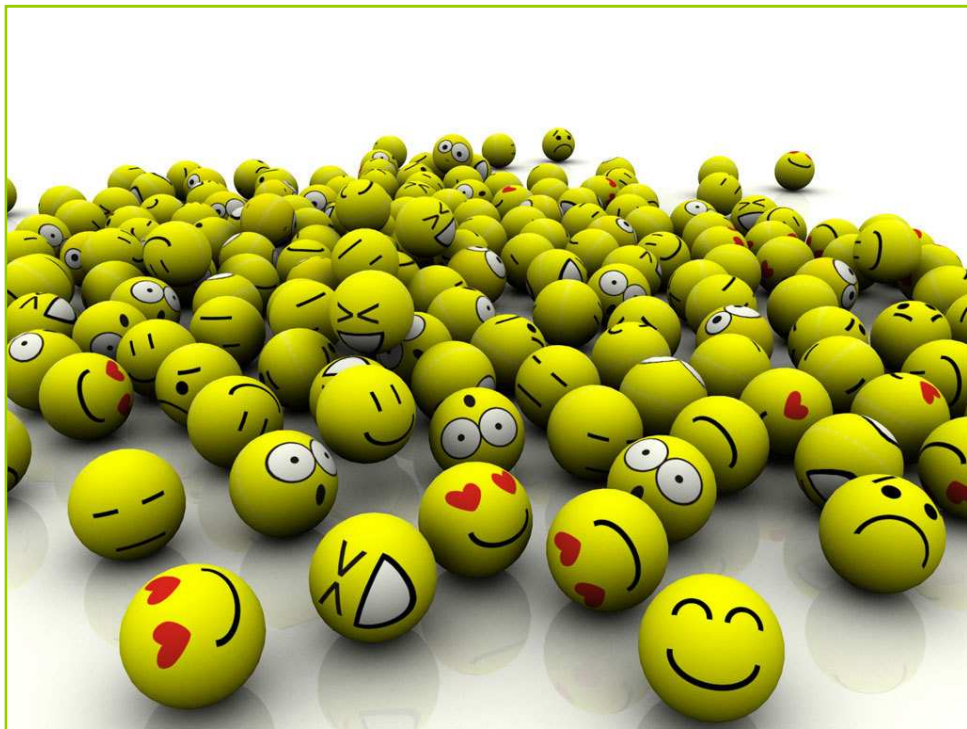


# escola de pais

## alfandega da fé



# PROGRAMA

## PROGRAMA DA ESCOLA DE PAIS

### I. Introdução

A escola de pais apresenta-se com um espaço de formação para famílias (preferencialmente famílias de crianças com necessidades especiais), estando igualmente aberto a técnicos de saúde, educação, e outras pessoas que lidam de perto com pessoas com incapacidades. Nesta escola será desenvolvido um programa edificado em três áreas curriculares: educação para a diferença, educação emocional e bem-estar e, educação parental (estratégias de intervenção e educação).

Este projecto será realizado em colaboração com a Câmara Municipal de Alfandega da Fé.

### II. Justificação da existência da escola

Um estudo realizado aqui no distrito (Macedo, 2006) vem expor as necessidades de um grupo particular de famílias (família de crianças com necessidades especiais), cuja vulnerabilidade de estarem expostas a estímulos produtores de tensão emocional é substancialmente superior a todas as outras.

As fragilidades nas redes de apoio formal, a falta de apoio psicológico que ajude as famílias a ajudar a viver e ultrapassar o luto; as dificuldades emergentes da falta de articulação entre os diferentes serviços sociais; o aumento das despesas do sistema familiar e o pouco apoio económico que lhes é atribuído para que consigam fazer face às exigências da reabilitação da criança; os constantes problemas na integração/inclusão das crianças na escola e na sociedade; a falta de recursos especializados para estas crianças tendo muitas delas de se deslocar mais de 300 km para frequentar terapias conducentes com as necessidades das crianças; e a tensão no trabalho quando têm de faltar para acompanhar as crianças aos sistemas de saúde, são apenas alguns exemplos dessa vulnerabilidade.

A relação entre o bem-estar e qualidade de vida das famílias com a existência de redes de apoio formal funcionais e consistentes é um assunto amplamente investigado e algo da atenção de muitos teóricos e investigadores de renome internacional (Turnbull, 2003; Verdugo y Schalock, 2001...). Parece também ainda existir uma correlação entre a qualidade destes serviços e a adaptação inicial ao diagnóstico (Navarro Góngora, 2000).

Certo é que, as redes de apoio ajudam as famílias na satisfação das suas necessidades, principalmente no desenvolvimento pessoal, busca de serviços e inclusão social. Pelo contrário a falta deles gera angústia e revolta e estados emocionais frágeis que fazem despoletar a vivência crónica de emoções negativas como **ira** (direccionada contra o sistema e os serviços), **ansiedade** (causada com o medo de não conseguir satisfazer as necessidades do sistema familiar) e **depressão** (agudizada pelo não acompanhamento psicológico para trabalhar o luto).

Como resultado das dificuldades continuadas ao longo do ciclo vital, muitas pessoas fazem uma valorização negativa da realidade que as rodeia, tendo-se verificado casos em que chegam mesmo a desenvolver o que Fernandez-Abascal & Palmero (1999:10-12) designam de *atitudes cognitivas emocionais*. Estas atitudes levam a uma amplificação de certas informações do meio, ou seja após repetidas experiências negativas é normal que se sintam menos confiantes e optimistas com a vida.

A nossa preocupação incide nas evidências existentes de que as emoções negativas, especialmente as três que referimos anteriormente, têm efeitos tóxicos e negativos para a saúde física e mental (Fernandez-Abascal & Palmero, 1999; Salovey, 2001, Bisquerra, 2002). E que, senão forem prevenidas podem derivar em estados emocionais stressantes e destrutivos, promotores de várias doenças (Cousins 1976).

O tratamento dos efeitos psicopatológicos das emoções negativas realiza-se através de psicoterapia emocional, no entanto este não é o nosso propósito. Defendemos que tal como nos diz a sabedoria popular “*mais vale prevenir que remediar*”, por isso iremos incidir a nossa actuação na numa área preventiva. Neste caso a que melhor reflecte os nossos objectivos é a área da educação emocional, uma vez que, tem como objectivo prevenir os efeitos das emoções negativas, antes que estas sejam irreversíveis e patrocinar o desenvolvimento das emoções positivas.

Num contexto familiar onde existam crianças, formar pais e profissionais emocionalmente competentes, será uma mais-valia, pois cuidar bem de si mesmos será o primeiro passo para cuidar bem dos filhos e educandos.

Como tem sido demonstrado em investigações recentes (Diener, 2000; Ryan e Deci, 2000; Schalock e Felce, 2004; Turnbull e Santelli, 2003...) melhorar a auto estima, ter maior capacidade para superar dificuldades e frustrações, tomar decisões adequadas e adoptar uma atitude de empatia e optimismo perante a vida, são condições únicas de garantia de uma vida melhor para as pessoas, o que parece ter uma relação directa, com uma vida melhor das crianças.

Assim sendo, a nossa aposta num programa de educação emocional, reflecte-se na simplicidade das palavras de Bisquerra (2001), ao referir que de facto não podemos mudar as pessoas, nem ignorar a difícil situação em que se encontram, mas podemos sempre ensiná-las a decidir qual vai ser a sua atitude perante os problemas. Podemos sempre ajuda-las a decidir como os acontecimentos negativos as vão afectar.

### III. Objectivos:

1. Conhecer o funcionamento do sistema familiar:
  - 1.1. Conhecer as necessidades de educação emocional das famílias;
  - 1.2. Reconhecer a importância das redes de apoio formal/informal.
2. Dominar o quadro conceptual das emoções:
  - 2.1. Compreender o conceito, componentes e características das emoções;
  - 2.2. Perceber a importância do equilíbrio emocional como forma de fazer face aos problemas.
3. Adquirir um melhor conhecimento das suas próprias emoções:
  - 3.1. Aprender a identificar as suas emoções e as dos outros;
  - 3.2. Compreender as causas e consequências das emoções;
  - 3.3. Reconhecer e utilizar a linguagem das emoções na comunicação verbal e não verbal.
4. Aprender a regular as próprias emoções:
  - 4.1. Conhecer e aplicar estratégias de regulação emocional;
  - 4.2. Identificar situações stressantes;
  - 4.3. Descobrir formas de prevenir os efeitos nocivos das emoções negativas;
  - 4.4. Desenvolver a habilidade para gerar emoções positivas;
  - 4.5. Aprender a manejar a ira.
5. Desenvolver a habilidade de auto motivar-se:
  - 5.1. Perceber a ligação entre emoção/motivação/acção;
  - 5.2. Aprender estratégias que permitam adoptar uma atitude positiva perante a vida.
6. Desenvolver capacidades de auto confiança:
  - 6.1. Reconhecer os indicadores de uma auto estima equilibrada;
  - 6.2. Tomar consciência do nível de auto-estima próprio e dos outros;
  - 6.3. Desenvolver expectativas realistas sobre si mesmo, reconhecendo habilidades e atitudes;
  - 6.4. Construir estratégias de auto aceitação e de valorização pessoal.
7. Desenvolver relações de empatia nas relações pessoais e sociais:

- 7.1. Conhecer mecanismos de comunicação interpessoal: passiva, agressiva e assertiva;
- 7.2. Reconhecer as influências sócio emocionais no nosso comportamento;
- 7.3. Reflectir sobre as próprias emoções quando se estabelecem relações com os outros;
- 7.4. Ser consciente das situações em que temos de dizer não;
- 7.5. Conhecer o conceito de escuta activa.

## 8. Desenvolver competências parentais:

- 8.1. Desenvolver um estilo assertivo para uma melhora nas relações interpessoais familiares;
- 8.2. Aprender diferentes maneiras de estabelecer relações mais efectivas com os filhos;
- 8.3. Desenvolver a capacidade de resolver conflitos com os filhos;
- 8.4. Conhecer estratégias para melhorar as competências parentais.
- 8.5. Melhorar a comunicação com os filhos;

## IV. Conteúdos

Os conteúdos e actividades que constam do programa têm como principal objectivo potenciar o desenvolvimento emocional e parental de cada um dos participantes.

Conteúdos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. A família da criança com NEE<ol style="list-style-type: none"><li>1.1. Impacto do diagnóstico;</li><li>1.2. As questões da identidade familiar;</li><li>1.3. As necessidades emocionais da família;</li><li>1.4. O papel das redes de apoio formal na adaptação ao diagnóstico.</li></ol></li></ol>
<ol style="list-style-type: none"><li>2. As emoções<ol style="list-style-type: none"><li>2.1. Conceito de emoção;</li><li>2.2. Fenómenos afectivos (emoção, sentimento, afecto, estado de ânimo, perturbações emocionais);</li><li>2.3. Tipos de emoções (positivas e negativas, emoções básicas e derivadas, ambíguas e estéticas);</li><li>2.4. As componentes da emoção (neurofisiológica, cognitiva e comportamental);</li><li>2.5. As características (causas, predisposição à acção, estratégias de regulação, competências de afrontamento, etc.) das emoções principais: medo, ira, ansiedade, tristeza, vergonha, aversão, alegria, amor, humor, felicidade, etc.</li></ol></li></ol>
<ol style="list-style-type: none"><li>3. Consciência emocional (Auto-consciência)<ol style="list-style-type: none"><li>3.1. Diferença entre sentimentos, acções e emoções;</li><li>3.2. Causas e consequências das emoções;</li><li>3.3. A intensidade das emoções;</li><li>3.4. A linguagem das emoções na comunicação verbal e não verbal.</li></ol></li></ol>
<ol style="list-style-type: none"><li>4. Regulação das emoções (Auto-regulação)<ol style="list-style-type: none"><li>4.1. Estratégias de regulação emocional;</li><li>4.2. Coerência entre o pensamento, sentimentos e actuações;</li><li>4.3. Reestruturação cognitiva perante pensamentos ou sentimentos negativos;</li><li>4.4. Os efeitos negativos das emoções negativas;</li><li>4.5. As emoções positivas;</li><li>4.6. A capacidade de tolerância à frustração;</li><li>4.7. Manejo da ira.</li></ol></li></ol>
<ol style="list-style-type: none"><li>5. Motivação (Auto-motivação e optimismo)</li></ol>

- 5.1. A auto motivação e a atitude produtiva da vontade e da autonomia pessoal;
- 5.2. A ligação entre emoção/motivação/acção;
- 5.3. A capacidade de adoptar uma atitude positiva perante a vida;
- 5.4. Aprender a viver com sentido de humor.

## 6. Auto-estima

- 6.1. Indicadores de uma auto-estima equilibrada;
- 6.2. A auto-estima pessoal e a dos outros;
- 6.3. A auto aceitação e a valorização pessoal.

## 7. Habilidades sócio emocionais (Empatia)

- 7.1. Comunicação efectiva:
  - 7.1.1. Características da comunicação efectiva;
  - 7.1.2. Escuta activa;
  - 7.1.3. Comunicação não verbal;
- 7.2. Comunicação afectiva:
  - 7.2.1. Empatia;
  - 7.2.2. Compreender a perspectiva dos outros;
  - 7.2.3. Ler as emoções dos outros.

## 8. Habilidades da vida

- 8.1. Habilidades de organização e desenvolvimento;
- 8.2. Habilidades na vida familiar, social e profissional;
- 8.3. Habilidades parentais eficazes.

## V. Sessões

**1ª SESSÃO:** Cada família é uma família.

**2ª SESSÃO:** Conheço as emoções?

**3ª SESSÃO:** Em busca do Auto-conhecimento.

**4ª SESSÃO:** Sei controlar os meus impulsos?

**5ª SESSÃO:** Reflectindo sobre o que me motiva.

**6ª SESSÃO:** Auto-estima familiar: as forças da minha família.

**7ª SESSÃO:** A Empatia nas relações familiares. Aprender a ouvir e a comunicar.

**8ª SESSÃO:** Habilidades da vida: técnicas para a resolução de conflitos.

**9ª SESSÃO:** Competências parentais: distâncias emocionais, papéis e eficácia familiar.

**10ª SESSÃO:** Decidi: prefiro ser optimista.

## VI. Recursos para a concretização das actividades

- Computador; Data Show;
- Televisão; Câmara de vídeo;
- Folhas de papel; Canetas; Plasticina;
- Colchões;
- Etc.

## VII. Temporização da realização das actividades

# ESCOLA DE PAIS.nee

Este programa (curso) decorrerá durante seis meses (Início em Fevereiro de 2010), com a duração de 30 a 50 horas, distribuídas por duas a três horas, uma vez por semana, num horário a decidir pelos formandos.

## VIII. Metodologia:

- Sessões práticas de partilha de experiências;
- Sessões de relaxamento;
- Apresentação de vídeos;
- Actividades lúdicas;
- Trabalhos de grupo;
- Aulas expositivas;
- Grupos de discussão;
- Preenchimento de instrumentos e escalas de avaliação psicológicas, etc.

## IX. Destinatários;

Grupos de 20/30 participantes, dando preferência a pais de crianças com necessidades especiais.

### A Formadora:

Celmira da Conceição Madureira Macedo

Registo de acreditação de formadora pelo Conselho Científico Pedagógico de Formação  
Contínua de Braga: CCPFC/RFO-24635/08 de 13 de Outubro de 2008

Contactos: 933313657 e 919991896  
email: [celmiramac@gmail.com](mailto:celmiramac@gmail.com)