

Promoção da autonomia nas crianças

Cristina Valente
SCMCR
Inatel, Foz do Arelho
19 Abril, 2017



Mommy, I'm sorry you're tired!



Just kidding.
I don't care.

“Claro que sim, Mamã, farei imediatamente tudo o que me estás a pedir!

...e já agora...nem sei como te agradecer tudo o que tens feito por mim!”

Somos (mesmo!) criaturas estranhas! 😊

<http://www.tsf.pt/programa/tsf-pais-e-filhos/emissao/treino-de-emocoes-5778400.html?autoplay=true>

The image consists of four promotional posters for the movie 'Inside Out', each featuring a different emotion character. Each poster includes a 'DL' logo in a yellow circle, the text 'USA MELHOR AS TUAS EMOÇÕES', and the website 'WWW.TSFCOOL.COM'.

- Anger (Top Left):** Character is a red, flame-like figure with a wide-open mouth. Text: **AAAAHHHHH!!** Agora, com o DL, posso usar a minha raiva de forma adequada! **#RAIVA**
- Sadness (Top Right):** Character is a blue, round figure with glasses and a white sweater. Text: **OOOOHHH** ainda não sei usar as minhas emoções da forma mais correcta **#Tristeza**
- Fear (Bottom Left):** Character is a purple, thin figure with a long nose and a worried expression. Text: **UUUUUUUUUU** Será que o "treino das emoções" vai esgotar... e eu fico de fora? **#MEDO**
- Joy (Bottom Right):** Character is a yellow, round figure with a wide smile and arms raised. Text: **Uuuuuu!!** o Treino das Emoções já chegou a Lisboa e à Madeira! **#Alegria**

Como são criados (todos) os nossos resultados



Facto → Significado
(Emoção) →

→ Crença → Decisão

→ RESULTADOS!

Programas Mentais

São instalados nas crianças
entre os 0 e os 7 anos de idade!

*Plus...*9 meses de
gestação!



Consciente *versus* Inconsciente



Para cada 400 bites no
Consciente (racional)...

2 bilhões de bites no
Inconsciente
(emocional, sem
cronologia)!

**...então, quem controla afinal
o comportamento
humano?**

E Educação resume-se a...:



- **Impor (inspirar) limites** (e como o nosso próprio passado nos influencia!)
- **Comunicar com eficácia** esses limites (raiva, medo)
- **O que fazemos (nós!)** sempre que esses limites são ultrapassados (se os limites forem bem definidos será mais fácil aplicar as consequências)

Adolescentes, Medos, “Pais-Táxi”



- A adolescência será mesmo um problema?!
- (Quase) 100% de emoção
- Saídas à noite (limites+emoção)
- Pais-Táxi
- Que sucesso?
- Não procure a felicidade do miúdo!
- (I)Literacia emocional

Pensamento --> Sentimento --> Acção **--> Resultado**

Pensamento do pai	Sentimento do pai	Acção do pai	Resultado Sentimento do filho
"Vai ficar assim para sempre!"	MEDO	Grita	Assusta Afasta o teen
"Nunca esperei que pintasse o cabelo sem me dizer nada!"	DESILUSÃO	Retaliar	Magoa Afasta o teen
"Como vou conseguir com que tire esta cor da cabeça?"	FRUSTRAÇÃO	Persuadir	Cansa Afasta o teen
"Não estou a exigir nada de mais!"	IRRITAÇÃO	Relembrar	Pressiona Afasta o teen

Pensamento --> Sentimento --> Acção --> Resultado

Pensamento pai	Sentimento pai	Novo pensamento	Novo sentimento
"Vai ficar assim para sempre!"	RAIVA (esconde MEDO)	"Está a ter problemas de afirmação entre os amigos"	PREOCUPAÇÃO Aproxima o teen
"Vai ser assim quando for adulto!"	MEDO	"Ainda não terminou o seu desenvolvimento"	PACIÊNCIA Aproxima o teen
"Nunca esperei que não me contasse!"	DESILUSÃO	"Precisamos de trabalhar nisto juntos"	COOPERAÇÃO Aproxima o teen
"Como vou fazer com que tire esta cor da cabeça?!"	FRUSTRAÇÃO	"Ser adolescente hoje é diferente do que no meu tempo"	COMPREENSÃO Aproxima o teen

Contactos e Páginas

cristina@treinodl.com

Telefone: 93 930 05 99

<http://www.tsf.pt/programa/tsf-pais-e-filhos/emissao/treino-de-emocoes-5778400.html?autoplay=true>



- **Treinodl**
- **Educação Positiva**
- **O Que se Passa na Cabeça do Meu Filho?**
- **Coaching para Pais**

