MINISTÉRIO DA SAÚDE

PROGRAMA

Famílias Fortes

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
VENDA PROIBIDA

Brasília – DF
2017

Caderno de Atividades de Pais e Responsáveis

PROGRAMA FAMÍLIAS FORTES

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção à Saúde
Departamento de Ações Programáticas Estratégicas

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
VENDA PROIBIDA

Brasília – DF
2017

Caderno de Atividades de Pais e Responsáveis

2017 Ministério da Saúde.
Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: <www.saude.gov.br/bvs>. O conteúdo desta e de outras obras da Editora do Ministério da Saúde pode ser acessado na página: <http://editora.saude.gov.br>.

Tiragem: 1ª edição – 2017 – versão eletrônica

Elaboração, distribuição e informações:
MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção à Saúde
Departamento de Ações Programáticas Estratégicas
Coordenação-Geral de Saúde Mental, Álcool e outras Drogas
SAF Sul, Trecho 2, lotes 5/6, Torre II, Edifício Premium, 1º andar, sala 13
CEP: 70070-600 – Brasília/DF
Tels.: (61) 3315-9144 / 3315-9143
Site: http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/o-ministerio/principal/secretarias/sas/daet/saude-mental
E-mail: saudemental@saude.gov.br

Elaboração de texto:
Clarisse Moreira Aló
Joamara Mota Borges
Mariana Russo Voydeville Damasceno
Marina de Souza Pedralho
Viviane Paula Santos Rocha

Colaboração:
Raquel Turci Pedroso
Roberto Tykanori
Samia Abreu Oliveira

Ilustrações:
Felipe dos Reis Chaves

Revisão ortográfica e projeto gráfico:
AGCOM

Colaboração técnica:
Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas/Ministério da Justiça

Normalização e diagramação:
Editora MS/CGDI

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas.
Programa Famílias Fortes : caderno de atividades de pais e responsáveis [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção a Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília : Ministério da Saúde, 2017.
56 p. : il.

Modo de acesso: World Wide Web: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/familias_fortes_atividades_pais_responsaveis.pdf>
ISBN 978-85-334-2562-0

1. Estratégia Saúde da Família. 2. Programas Nacionais de Saúde. 3. Saúde da família. I. Título.

CDU 614.39-027.553

Catalogação na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2017/0200

Título para indexação:
Strengthening Families Program: notebook of activities for parents and guardians

Agradecimentos

À equipe da Universidade de Brasília responsável pela avaliação de processo e de adaptação cultural em 2013: Larissa Nobre Sandoval, Marina de Souza Pedralho, Thauana Nayara Gomes Tavares e Carlos Eduardo Landim sob coordenação da Professora Sheila Giardini Murta.

Às Secretarias Estaduais e Municipais de Saúde e de Assistência Social nos municípios e estados onde o Programa Famílias Fortes foi realizado, aos Centros de Convivência, Centros de Referência de Assistência Social, Unidades Básicas de Saúde e demais unidades de serviço nos quais houve grupos de famílias.

Às famílias e aos facilitadores que participaram das etapas de pré-piloto e piloto do Programa Famílias Fortes e tornaram possível a adaptação deste material.

Sumário

Lema das Mães, Pais e Responsáveis e Lema das Famílias 7

Encontro 1
Amor e limites 9
Encontro dos Responsáveis 9
Atividade 1.6 – Checklist: coisas que faço bem como responsável 9
Encontro das Famílias 10
Atividade 1.1 – Os responsáveis procuram e debatem o Mapa dos Sonhos dos Jovens 10
Formulário de Autorização de Foto 11

Encontro 2
As regras da nossa casa 13
Encontro dos Responsáveis 13
Atividade 2.2 – Regras e responsabilidades para meu filho 13
Atividade 2.3 – "Eu fico..." 14
Atividade 2.7 – Praticando frases que começam com "EU" 14
Encontro das Famílias 15
Atividade 2.1 – Fazendo a Árvore da Família 15

Encontro 3
Incentivar boas atitudes 19
Encontro dos Responsáveis 19
Atividade 3.5 – Usando um sistema de pontos 19
Encontro das Famílias 21
Atividade 3.1 – Momentos de família 21
Atividade 3.2 – Formas de se divertir em família 22

Encontro 4
Como usar consequências 23
Encontro dos Responsáveis 23
Atividade 4.3 – Pequenas consequências para pequenos problemas 23
Atividade 4.5 – Grandes consequências para grandes problemas 26
Encontro das Famílias 30
Atividade 4.3 – Fazendo uma Bandeira da Família 30

Encontro 5
Construir pontes 31
Encontro das Famílias 32
Atividade 5.3 – Solução de problemas 32

Encontro 6
Proteger contra o abuso de substâncias 34
Encontro dos Responsáveis 34
Atividade 6.3 – Debate sobre quem, o quê, onde, quando 34
Atividade 6.5 e 6.6 – Ferramentas e habilidades para cuidar dos filhos e filhas 37
Encontro das Famílias 38
Atividade 6.1 – Pais ajudando com a pressão dos amigos 38

Encontro 7
Ajudar e ser ajudado 39
Encontro dos Responsáveis 39
Atividade 7.2 – Dando às famílias a ajuda que precisam 39

Encontro de Acompanhamento 1
Lidar com estresse 43
Encontro dos Responsáveis 43
Atividade 1.4 – Em vez de brigar 43
Encontro das Famílias 44
Atividade 1.1 – Estresse... Jogo de advinhar 44
Atividade 1.2 – Termômetro do estresse 44
Atividade 1.3 – Bingo Aliviador de Estresse 45
Atividade 1.4 – Amizade 45

Encontro de Acompanhamento 2
Comunicar quando não concorda 46
Encontro dos Responsáveis 46
Atividade 2.3 – Praticando a Técnica do Falante-Ouvinte 46
Encontro das Famílias 47
Atividade 2.2 – Entendendo pontos de vista 47
Atividade 2.3 – Usando o que aprendemos 48

Encontro de Acompanhamento 3
Revisar as habilidades de amor e limites 49
Encontro dos Responsáveis 49
Atividade 3.3 – Bingo de ferramentas 49
Encontro das Famílias 50

Encontro de Acompanhamento 4
Rever como ajudar com a pressão dos amigos 51
Encontro dos Responsáveis 51
Atividade 4.2 – Ajudando seu filho a resistir à pressão dos amigos 51
Atividade 4.4 – Obtendo apoio na criação dos filhos 52
Encontro das Famílias 54
Atividade 4.3 – Fortalecendo nossas famílias 54
Atividade 4.4 – Debate em família 55

LEMA DAS MÃES, PAIS E RESPONSÁVEIS

"Somos **fortes** e **amorosos**.
Mostramos amor e
estabelecemos limites.
Estamos ajudando nossos
filhos e nossas filhas a se
tornarem adultos responsáveis."

LEMA DAS FAMÍLIAS

"Somos famílias **fortes**
que se **preocupam** uns
com os outros e
se divertem juntos."

Encontro 1
Amor e limites

No encontro 1, vamos nos conhecer e aprender como podemos ajudar nossos filhos e filhas a terem uma boa adolescência. Aprenderemos sobre a importância de demonstrar amor e definir limites e como apoiar as metas e sonhos dos filhos.

Encontro dos Responsáveis

Atividade 1.6 – Checklist: coisas que faço bem como responsável

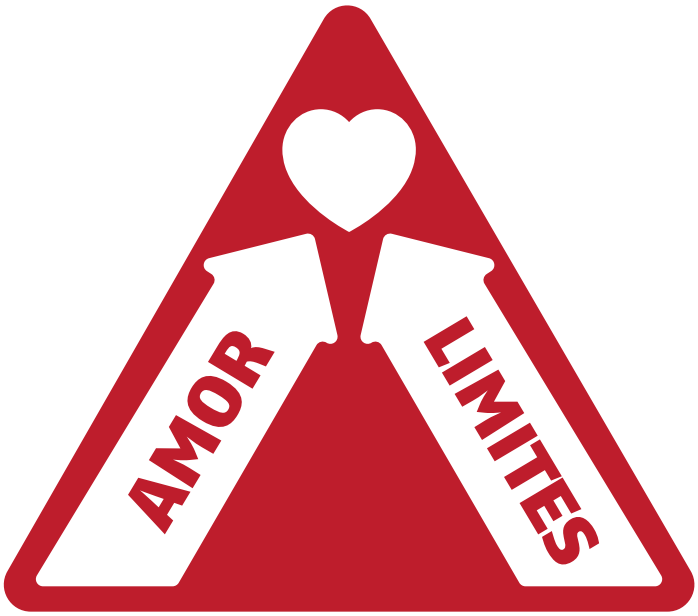
Todos nós fazemos bem algumas coisas e também podemos melhorar em outras. Veja o que você já tem feito pelo seu filho/filha e tente fazer algo novo nas próximas semanas.

Checklist – coisas que faço bem como responsável

Faça um "X" na coluna, mostrando quando você faz as seguintes coisas com seu filho/filha:	☹	😐	☺
1. Esperar me acalmar para depois lidar com o problema;			
2. dizer "eu amo você";			
3. ajudo meu filho/filha a entender as regras;			
4. divertir-se em família;			
5. digo ao meu filho/filha as consequências de desobedecer às regras;			
6. elogio e dou recompensas especiais quando meu filho/filha segue as regras;			
7. aplicar as consequências quando ele/ela desobedece a uma regra;			
8. abraçar;			
9. participar das reuniões de pais na escola;			
10. vejo as apresentações de datas comemorativas na escola do meu filho/filha;			
11. explicar como fazer as tarefas domésticas e quando terminar;			
12. passar tempo com meu filho/filha;			
13. digo ao meu filho/filha o motivo das regras;			
14. apoiar meu filho/filha quando ele/a estiver chateado;			
15. ter horário para fazer a lição de casa;			
16. digo ao meu filho/filha que tenho orgulho quando ele/a faz algo difícil;			
17. ajudo meu filho/filha a resolver os problemas que surgem em casa;			
18. tento ver as coisas a partir do ponto de vista do meu filho/filha;			
19. digo ao meu filho/filha o que penso sobre álcool, tabaco e outras drogas;			
20. ajudo meu filho/filha a lidar com uma situação difícil com os amigos/amigas ou na escola.			

Amor e limites

Uma boa educação, que protege as crianças e adolescentes de diversos males, é aquela em que os responsáveis desenvolvem um bom vínculo com eles, demonstrando amor e impondo limites.



Encontro das Famílias

Atividade 1.1 – Os responsáveis procuram e debatem o Mapa dos Sonhos dos Jovens

No encontro das famílias, depois de encontrar o Mapa dos Sonhos de seu (sua) filho (a), use estas perguntas para conversar sobre sonhos e metas com ele (a).

Lembre-se que é importante encorajar o jovem, mesmo que pareça um sonho impossível.

Questões para o Mapa dos Sonhos

1. Que tipo de família você vai querer quando crescer?
2. O que quer fazer no seu tempo livre?
3. O que você pode fazer agora para chegar lá?
4. Que tipo de trabalho você gostaria de ter?

Formulário de Autorização de Foto

Data: _____ de _____ de _____

Eu _____

portador (a) do RG: _____. Dou permissão para o Ministério da Saúde e Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas/ Ministério da Justiça, usar minha imagem e voz, e também do meu filho(a), para fins educacionais. Sei que minha imagem e voz podem ser usadas em uma apresentação para ajudar a ilustrar e explicar os programas educacionais do Ministério da Saúde e Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas/ Ministério da Justiça.

Nome do filho(a): _____

Assinatura: _____

Encontro 2
As regras da nossa casa

No encontro 2, vamos entender as mudanças dos filhos e aprender sobre a importância de ter determinadas regras em casa. Também aprenderemos a conversar de forma tranquila, usando frases que começam com “EU”.

Encontro dos Responsáveis

Atividade 2.2 – Regras e responsabilidades para meu filho

As regras e as rotinas são indispensáveis para o desenvolvimento da criança e do adolescente, pois são elas que fornecem a sensação de segurança em um mundo repleto de coisas desconhecidas e inseguras.

1. Tarefas domésticas
Diga uma ou duas pequenas tarefas domésticas que você espera que o jovem faça todos os dias para colaborar com a família:

_____

_____

2. Lição de casa
Meu filho/a deve fazer a lição às _____horas.

3. Hora de voltar para casa à noite
Quero que meu filho/a volte para casa às_____horas.

4. Hora de dormir
Meu filho/a deve dormir às _____horas.

Atividade 2.3 – “Eu fico...”

a. sua filha continua ao telefone, e já passou da hora de dormir;O que você diz?
Por exemplo: “Fico frustrado (decepcionado/a, irritado/a)”

b. apesar de pedir, seu filho não realizou sua tarefa doméstica de levar o lixo para fora;
Por exemplo: “Fico irritado (aborrecido/a, frustrado/a)”

c. sua filha respondeu mal quando você disse que não podia ir ao cinema.
Por exemplo: “Fico decepcionado (magoado/a, com raiva)

Atividade 2.7 – Praticando frases que começam com “EU”

As frases que começam com “Eu” podem ser usadas tanto para elogiar e expressar sentimentos positivos quanto para criticar e corrigir. Com elas podemos mostrar aos nossos filhos que as atitudes deles nos afetam e expressar o que esperamos deles, sem gritar nem ofender.

“Eu fico _____.”

“Quando _____.”

“Porque _____.”

“Eu quero que você _____.”

Situação 1:
Você ouve seu filho dizer um palavrão no telefone com um amigo. Depois que ele desligar, você diz...

Situação 2:
seu filho ou filha pegou uma roupa sua emprestada e deixou caída no chão do quarto. Você diz ...

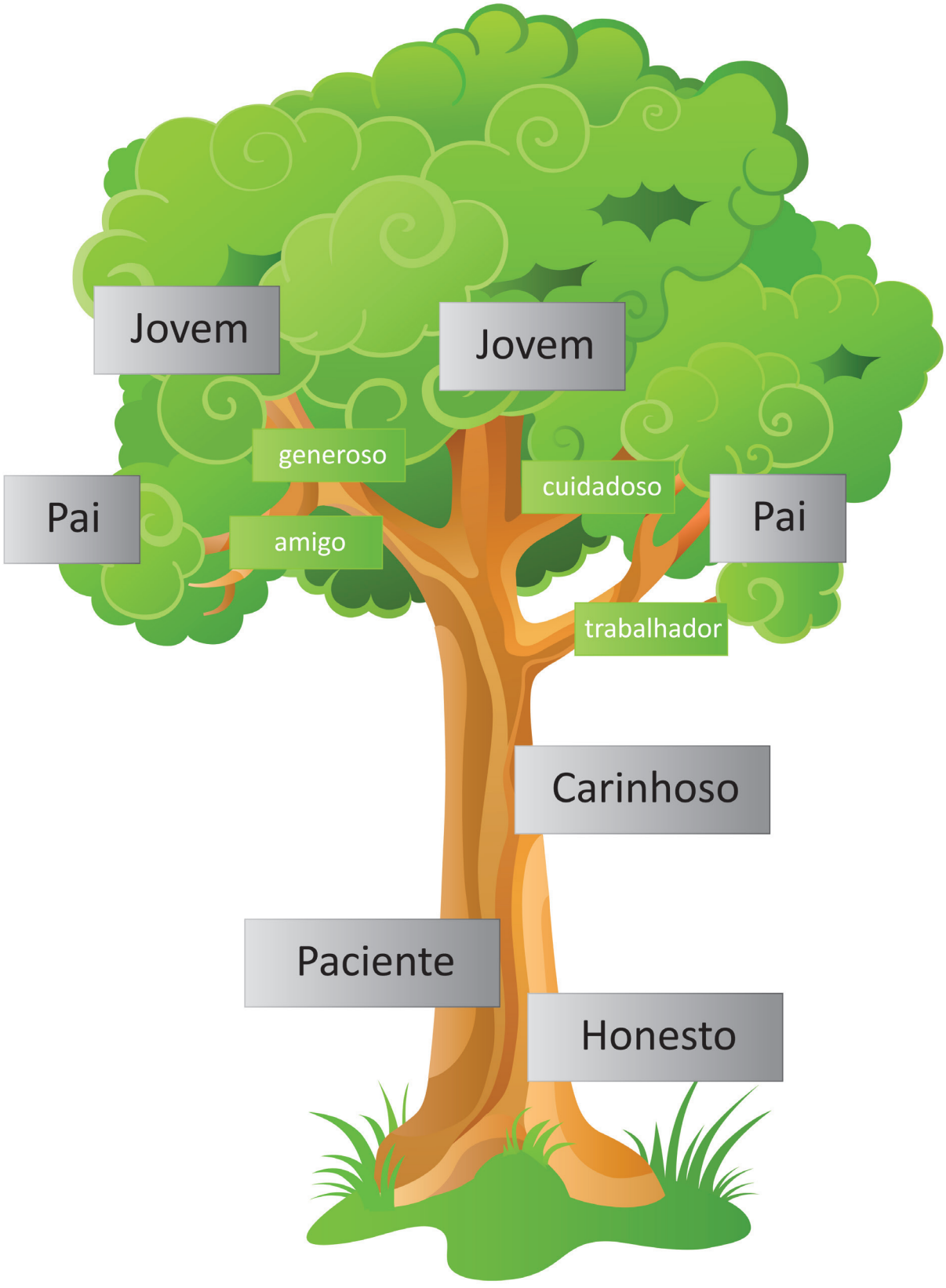
Situação 3:
já passou meia hora do seu filho/filha ir dormir e ele/ela ainda está assistindo TV. Você diz ...

Encontro das Famílias

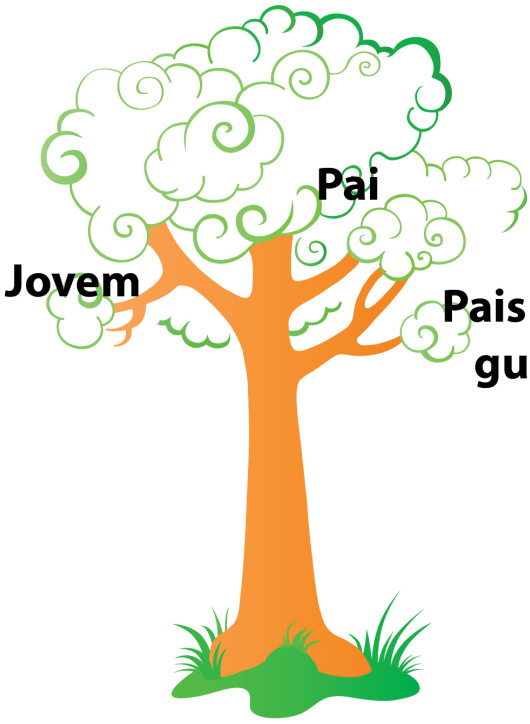
Atividade 2.1 – Fazendo a Árvore da Família

No Encontro das famílias, vamos montar a árvore da nossa família, com qualidades e elogios de cada membro, como na árvore abaixo:

Exemplo de "Árvore da Família"

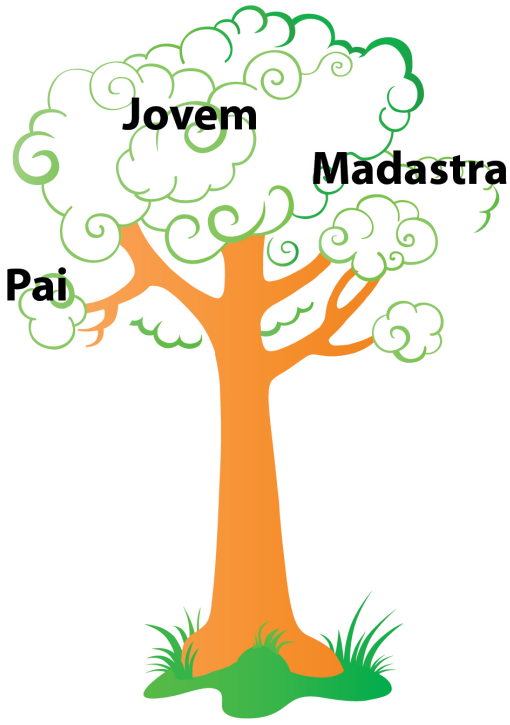


Exemplo de “Diferentes Árvore da Família”

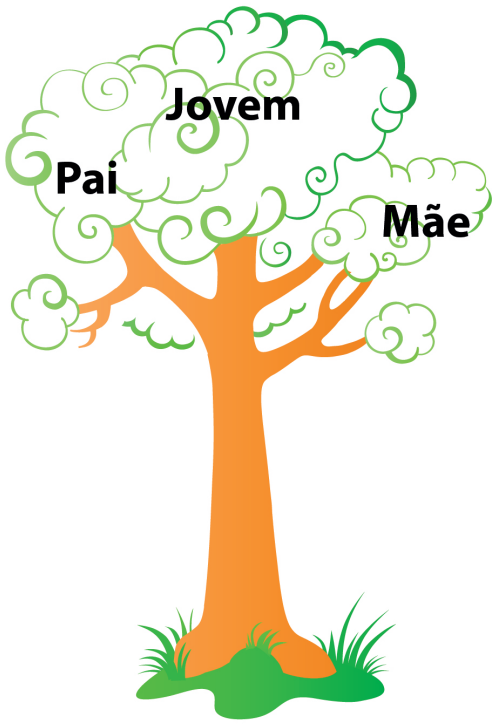


família Monoparental

família Monoparental



família Mista



família Tradicional

Qualidades de cada um

Todo mundo tem qualidades, coisas que sabe fazer bem, e características que os outros admiram. Quais são as qualidades dos seus pais? E dos seus filhos? Escolha desta lista ou adicione outras qualidades para montar a árvore da sua família.

senso de humor	prestativo	esperto	cooperativo	responsável
atleta	bonito	importante	forte	disposto
inteligente	alegre	quieto	atlético	cuidadoso
protetor	arrumado	observador	cheio de energia	bom em concertos
carinhoso	radiante	amigável	bom	simpático
calmo	confiável	agradável	bonito	imaginativo
pensativo	bom cozinheiro	companheiro	apoiador	persistente
compreensível	afetuoso	sensível	paciente	honesto
feliz	enérgico	engraçado	positivo	_____
criativo	esforçado	curioso	partilhador	_____
amável	bom ouvinte	organizado	ativo	_____
brincalhão	adorável	inquisitivo	capaz	_____

Qualidades de toda a família

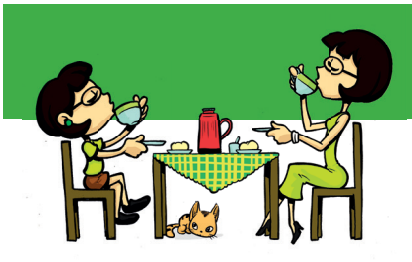
Todas as famílias têm coisas boas e características marcantes. Quais são as qualidades da sua família como um todo? Escolha desta lista ou adicione outras coisas boas.

Bom em mostrar admiração	Dar tempo para o outro
Bom em resolver problemas	Trabalhar em conjunto
Compartilhar crenças espirituais	Partilhador
Boa comunicação	Envolvidos na comunidade
Senso de humor	_____
Ajudar os outros	_____
Se divertem juntos	_____

Frases de conclusão

Responsáveis:
"Uma qualidade que meu (minha) filho (filha) tem é..."

Jovem:
"Uma qualidade que meu pai tem é..."



Encontro 3
Incentivar boas atitudes

No encontro 3, aprenderemos sobre a importância de reconhecer quando os filhos fazem o que é certo e de elogiá-los por isso. Aprenderemos a usar um sistema de pontos para incentivar boas atitudes.

Encontro dos Responsáveis

Atividade 3.5 – Usando um sistema de pontos

Pense em uma atitude do seu (sua) filho (a) que o (a) aborrece e o que você gostaria que ele (a) fizesse no lugar da atitude ruim. Por exemplo, você se aborrece porque ele (a) deixa as coisas jogadas pela casa e você gostaria que ele (a) guardasse as coisas no quarto. Cada vez que ele (a) cumprir a regra de guardar as coisas no quarto, ele (a) ganha pontos. Ao final da semana, ele (a) pode trocar os pontos por algum privilégio.

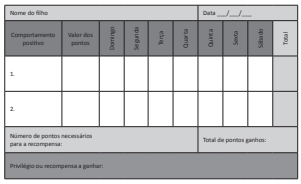
Sistema de pontos

Nome do filho						Data ___/___/___			
Comportamento positivo	Valor dos pontos	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Total
1.									
2.									
Número de pontos necessários para a recompensa:						Total de pontos ganhos:			
Privilégio ou recompensa a ganhar:									

Formas de mostrar amor

Existem diversas formas de mostrar amor e carinho. Aprenderemos algumas no programa e podemos pensar em outras formas.

Formas de mostrar AMOR

Elogiar	
Usar pontos para recompensas	
Passar tempo juntos	
Compreender o ponto de vista do filho	
Abraçar	
Dizer “Eu Amo você”	

Encontro das Famílias

Atividade 3.1 – Momentos de família

Os momentos de famílias são uma boa maneira das famílias fazerem planos, resolverem pequenos problemas e, principalmente, se divertirem juntas.

Regras dos momentos de família

- Comece o momento com ELOGIOS;
- RESPEITE a opinião de todos;
- SEM sermão ou bronca;
- mantenha o FOCO; Imagem de uma família
- faça uma LISTA do que foi decidido;
- resuma os COMBINADOS;
- faça momentos CURTOS;
- veja se o que foi decidido no momento familiar anterior está DANDO CERTO;
- CONTINUE TENTANDO.

Atividade 3.2 – Formas de se divertir em família

Existem várias atividades que a família pode fazer para se divertir sem gastar dinheiro, como ir a parques, museus, cachoeiras, praças, fazer piquenique, cozinhar juntos etc. Não deixe de se divertir com sua família!

Coisas divertidas para fazer com a família

Coisas que são de graça:
1.
2.
3.
4.
5.
6.

Coisas que custam dinheiro:
1.
2.
3.
4.
5.
6.

Coisas que fazemos fora de casa:
1.
2.
3.
4.
5.
6.

Coisas que fazemos em casa:
1.
2.
3.
4.
5.
6.

Uma coisa que vamos fazer juntos para nos divertirmos semana que vem é

_____

Uma coisa que vamos fazer juntos para nos divertirmos mês que vem é

_____

Frases de conclusão

Responsáveis:
"Um privilégio que meu filho ou minha filha quer ganhar é..."

Jovens:
"Um privilégio que eu quero ganhar é..."

Encontro 4
Como usar consequências

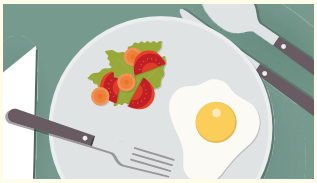
No encontro 4, falaremos sobre como usar as consequências que são respeitosas e razoáveis quando os jovens se comportam mal. Aprenderemos que é melhor guardar grandes consequências para as situações em que o problema for realmente grave.

Encontro dos Responsáveis

Atividade 4.3 – Pequenas consequências para pequenos problemas

Pense em algumas coisas pequenas que seu/sua filho/filha faz em casa e o (a) aborrece. Pode ser deixar o quarto bagunçado, não ajudar a lavar a louça ou a varrer a casa ou chegar em casa um pouco tarde.

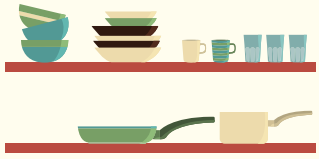
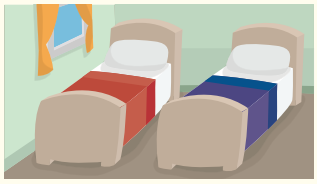
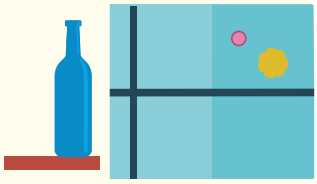
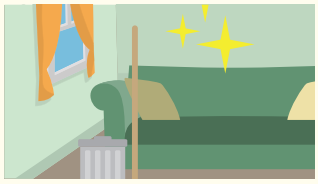
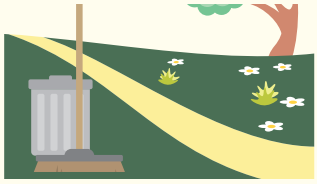
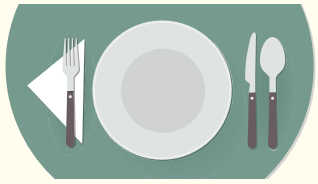
1. Circule dois desenhos que representem pequenos problemas que acontecem em sua casa. Você pode escolher outros pequenos problemas e escrevê-los nos quadrados em branco.

Brigar com irmão	Quarto bagunçado	Chegar tarde	Não fazer a tarefa de casa que você pediu
Deixar o prato em cima da mesa depois de comer 	Não querer escovar os dentes	Deixar coisas jogadas no chão	Responder aos pais
Gastar energia (luz)	Demorar no banheiro	Não querer tomar banho	Louça suja

Crie, junto à sua família, regras claras a respeito dos problemas que o (a) aborrecem. Por exemplo, se seu (sua) filho (a) demora muito no banheiro, converse com todos da família e definam um tempo para cada um: “a regra é: cada pessoa pode demorar no máximo 10 minutos no banheiro”.

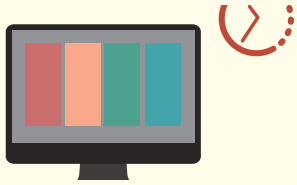
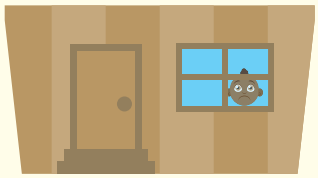
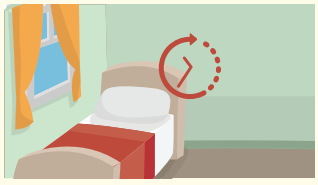
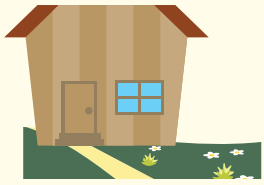
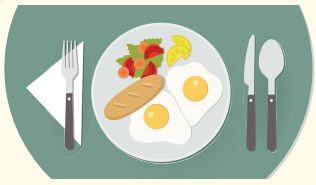
Cada vez que a regra for quebrada, a pessoa pode ter de fazer uma tarefa doméstica como consequência. É importante que seja algo diferente das tarefas que ele (a) teria que fazer normalmente.

2. Circule dois desenhos que representem as pequenas tarefas domésticas que o (a) seu (sua) filho (a) pode fazer. Você pode escolher outras pequenas tarefas domésticas e escrevê-las nos quadrados em branco.

Tirar o lixo	Varrer um cômodo da casa	Guardar a louça 	Estender a roupa
Arrumar as camas 	Colocar água na geladeira 	Cuidar do animal de estimação	Ir ao comércio (pão)
Organizar um cômodo 	Varrer o pátio 	Molhar as plantas	Colocar a mesa 

Além de dar pequenas tarefas, outra estratégia como consequência para pequenos problemas é retirar pequenos privilégios que seu (sua) filho (a) tem. É importante dosar para não retirar o privilégio por muito tempo, pois são pequenos problemas, que merecem pequenas consequências.

3. Circule dois desenhos que representem os pequenos privilégios que você pode tirar. Você pode escolher outros pequenos privilégios e escrevê-los nos quadrados em branco.

Tempo de videogame	Retirar celular por um turno	Diminuir tempo de TV 	Hora de voltar para casa
Não comer sobremesa	Não ir pra casa do (a) vizinho (a) 	Dormir mais cedo	Não sair para brincar
Acordar mais cedo 	Não receber um (a) amigo (a) em casa 	Não ficar brincando depois da escola	Não escolher a comida preferida 

Atividade 4.5 – Grandes consequências para grandes problemas

Pense em algumas coisas que seu (sua) filho (a) poderia fazer que causariam um grande problema se não fossem resolvidas. Ele (a) poderia chegar em casa muito tarde, faltar à aula, ir para onde não deve ou beber com um (a) amigo (a). Pode ser algo que ele (a) tenha feito ou não.

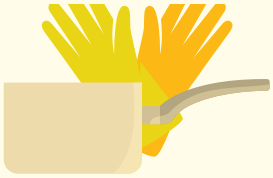
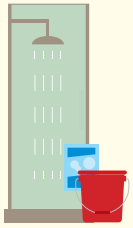
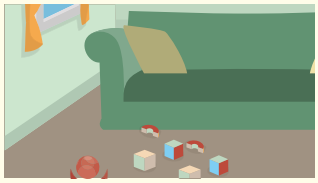
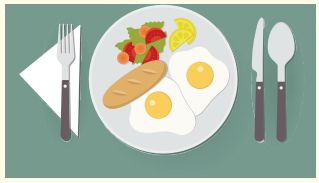
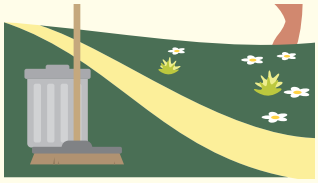
1. Circule dois desenhos que representem grandes problemas. Você pode escolher outros grandes problemas e escrevê-los nos quadrados em branco:

Faltar aula	Mentir	Fugir da escola	Bater nos irmãos
Beber	Xingar os pais	Fumar	Xingar o professor
Roubar	Brigar na rua	Desrespeitar os mais velhos	Pichar

Crie, junto à sua família, regras claras a respeito de atitudes que podem causar grandes problemas. Por exemplo, é muito importante deixar claro para seus (suas) filhos (as) o que você pensa a respeito de mentira, álcool e outras drogas, namoro e sexo, brigas, etc. Converse com todos da família e definam regras claras como: “a regra é: devemos sempre dizer a verdade uns para os outros”; ou “a regra é: experimentar bebidas alcoólicas apenas depois dos 16 anos, em casa.”

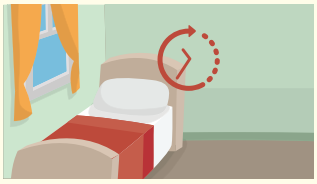
Caso a regra seja quebrada, a pessoa pode ter de fazer uma tarefa doméstica como consequência. Caso seu (sua) filho (a) ajude bastante com as tarefas no dia a dia, escolha tirar privilégios como consequência.

2. Circule dois desenhos que representem as grandes tarefas domésticas que ele (a) pode fazer como consequência. Você pode escolher outras grandes tarefas domésticas e escrevê-las nos quadrados em branco:

Varrer a casa	Lavar panela 	Cuidar dos animais de estimação	Ajudar nas compras
Lavar o banheiro 	Lavar roupa	Passar roupa	Ajudar a cuidar dos irmãos
Limpar a geladeira	Arrumar a sala 	Fazer o lanche 	Limpar o quintal 

Além de dar grandes tarefas, outra estratégia como consequência para grandes problemas é retirar grandes privilégios que seu (sua) filho (a) tem.

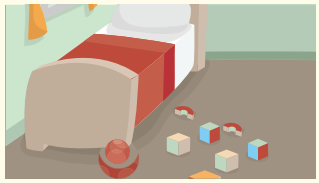
3. Circule dois desenhos que representem os grandes privilégios que você pode tirar. Você pode escolher outros grandes privilégios e escrevê-los nos quadrados em branco:

Ganhar um presente	Participar de alguma programação da escola	Participar de um grupo de atividades	Trocar o celular
Ir em uma festa esperada	Fazer algo no cabelo	Ganhar uma roupa nova	Passar o fim de semana com os primos
Acordar mais tarde nos fins de semana 	Fazer um passeio	Ir ao show	Andar de bicicleta

LEMBRE-SE

Aplique a consequência, mas não se esqueça de conversar com seu (sua) filho (a) sobre o problema. Tente entender o que o (a) levou a ter tal atitude ruim. As consequências que você dará, como fazer uma tarefa doméstica ou retirar um privilégio, são uma maneira de ensinar ao jovem a ter boas atitudes.

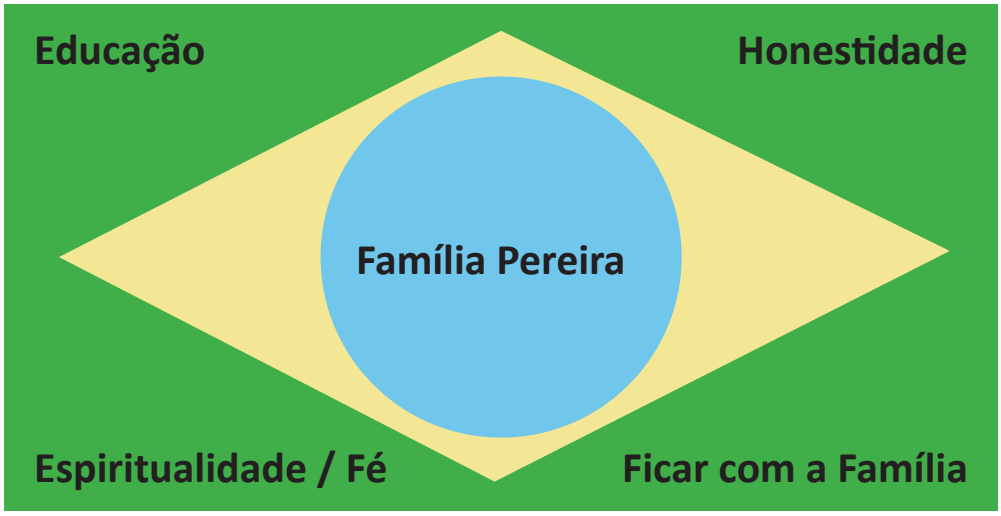
Lembre-se

Pequenas consequências para pequenos problemas	Quarto bagunçado 	Tirar o lixo
Grandes consequências para grandes problemas	Fumar	Não ir ao show
Os jovens, às vezes, se comportam mal		
Fique calmo		

Encontro das Famílias

Atividade 4.3 – Fazendo uma Bandeira da Família

No encontro das famílias, vamos criar a bandeira da família utilizando recortes de revistas para mostrar os valores que a família tem. A Bandeira da Família representa os valores e crenças que ajudam a proteger a família e a dar, aos familiares, força para enfrentar os desafios.



Frase de conclusão

“Um valor que nossa família tem é...”

Encontro 5
Construir pontes

No encontro 5, aprenderemos a escutar nossos (as) filhos (as) quando eles (as) estão com problemas e que podemos imitar nossos pais nas coisas boas e fazer diferente deles nas coisas ruins. Descobriremos que muitas vezes os adolescentes se comportam mal, pois todo ser humano tem quatro necessidades básicas: sentir que faz parte, divertir, ter poder e ser independente. Os pais podem ajudar seus (suas) filhos (as) a satisfazerem estas necessidades de maneira saudável.

Tudo que seus filhos fazem é na tentativa de satisfazer algumas necessidades básicas. É importante pensar em como podemos ajudá-los a satisfazer estas necessidades de forma positiva.

Todos precisam de:

Pertencimento – Precisam sentir que fazem parte, que não estão sozinhos no mundo.

Diversão – Ter prazer ou se divertir, inclusive os pais.

Confiança – Sentir que faz a diferença no mundo, tendo confiança em si e em suas capacidades.

Independência – Aprender a pensar por si próprio e tomar suas próprias decisões.

Encontro das Famílias

Atividade 5.3 – Solução de problemas

Podemos aproveitar um momento de famílias para resolvermos pequenos problemas juntos. A resolução de problemas é uma boa estratégia para trabalharmos juntos e, se todos na família contribuírem, a solução escolhida é mais provável de dar certo.

Passo 1. Pequenos problemas

Problema atual:_____

_____

Escreva um pequeno problema que sua família tem. Seja o mais específico possível **(exemplos: dividir o banheiro de manhã; pouca diversão em família; programa de TV).**

Passo 2. Pontos de vista

Cada membro da família que estiver presente dá seu ponto de vista sobre o problema identificado no passo 1. É importante que todos os envolvidos no problema participem dando opiniões.

Responsável 1:_____

_____

Responsável 2:_____

_____

Jovem: _____

_____

Passo 3. Pensar em possíveis soluções

Anote todas as sugestões, mesmos as que parecem bobas e que talvez não funcionem.

1._____

_____

2._____

_____

3._____

_____

4._____

_____

Passo 4. Escolha uma solução

Escolha uma das sugestões como solução para tentar por uma semana e decidir se está dando certo.

Solução:

_____

_____

Data para verificar:____/____/____

Frase de conclusão

"Um problema para o qual poderíamos usar a Solução de Problema é..."

Encontro 6
Proteger contra o abuso de substâncias

No encontro 6, vamos aprender como podemos ajudar a proteger nossos (as) filhos (as) contra o abuso de álcool e outras drogas e como mantê-los (las) envolvidos (as) na escola. Vamos escrever uma carta para nossos (as) filhos (as) para dizer que queremos o melhor para eles (as) e quais são nossas regras em relação ao uso de álcool e outras drogas.

Encontro dos Responsáveis

Atividade 6.3 – Debate sobre quem, o quê, onde, quando

Pesquisadores que estudam sobre famílias com crianças e adolescentes descobriram que é muito importante os responsáveis saberem onde eles estão, o que estão fazendo e quem são seus amigos.

Quem vai com você?
O que você vai fazer?
Onde você vai?
Quando você volta?

Carta – Eu Amo Você!

Querido (a)_____

Quando você nasceu (ou quando você veio morar comigo), eu fiquei tão feliz e eu imaginava como você seria quando tivesse 5 anos, 12 anos e quando se tornasse adulto. Uma das coisas que sonhava para você era _____

_____

Agora que você tem _____ anos, tenho orgulho de você porque _____

_____ .

O que quero para você em sua adolescência é _____

_____ .

Como eu amo você e lhe desejo essas coisas boas, eu me preocupo com álcool e outras drogas na sua adolescência. Eu tenho medo de que, se você beber ou usar outras drogas, o que eu espero para você e o que você espera para si mesmo possam não se realizar. Estas são algumas das formas que o álcool e as outras drogas podem afastá-lo dos seus sonhos e metas: _____

_____

_____ .

Como me preocupo muito com você e seu futuro, quero dizer o que espero de você agora e no futuro em relação ao álcool e às drogas: _____

_____ .

Espero que você escolha seguir essas regras. Mas, se você beber ou usar drogas, lembre-se que haverá consequências.

Vamos decidir quais são as consequências no momento certo, mas você precisa saber que vai perder alguns privilégios importantes.

Eu amo você e vou fazer tudo o que estiver ao meu alcance para ajudá-lo a alcançar seus objetivos e sonhos.

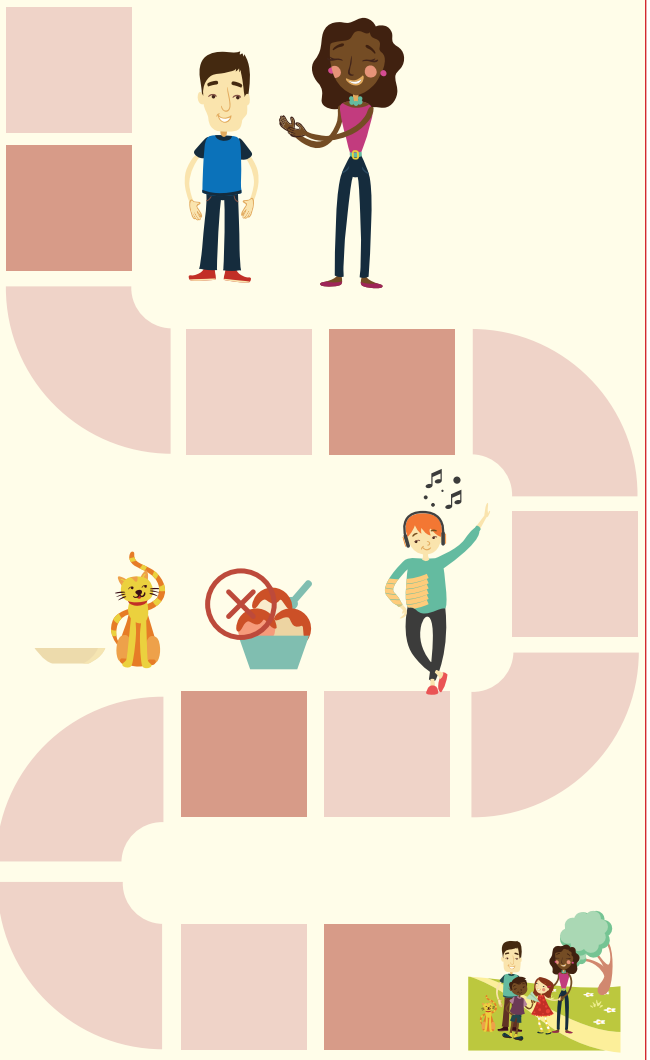
Com amor,

_____

Atividade 6.5 e 6.6 – Ferramentas e habilidades para cuidar dos filhos e filhas

Ao longo do programa, aprendemos diversas ferramentas para proteger nossos (as) filhos (as) do abuso de álcool e outras drogas. Todas elas são ferramentas para demonstrar amor e definir limites e nos ajudam a ter um bom relacionamento em nossa família.

1. Ter regras em casa.
2. Lembrar da idade do jovem.
3. Usar uma frase que começa com “eu”.
4. Compreender o ponto de vista do filho.
5. Dar privilégios extras.
6. Usar “Quem, O Quê, Onde, Quando”.
7. Dizer “não” com firmeza e gentileza.
8. Divertir-se com a família.
9. Dar uma tarefa doméstica de cinco minutos.
10. Elogiar as boas atitudes
11. Falar sobre suas metas e sonhos.
12. Fazer momentos de família.
13. Escutar os sentimentos.
14. Controlar o estresse.
15. Tirar um privilégio.
16. Apoiar os objetivos do filho.
17. Usar consequências.
18. Usar um Sistema de Pontos.
19. Pedir um tempo para evitar discussões.
20. Sair da sala para se acalmar.
21. Evitar brigas.
22. Falar um de cada vez.
23. Resolver problemas juntos.
24. Pedir ajuda de outro adulto.



Encontro das Famílias

Atividade 6.1 – Pais ajudando com a pressão dos amigos

Quando pais e filhos conversam, quando os jovens sentem que precisam falar sobre os problemas, e quando os pais ouvem e os ajudam a descobrir como lidar com situações difíceis, todos ganham.

7 passos

1. Pergunte –"O que você quer fazer?";

2. dê nome ao problema –"Isso é roubar…";

3. diga o que pode acontecer se fizerem isto –"Ninguém vai confiar mais em nós";

4. dê outra ideia e chame para ir com você –"Por que a gente não vai para a praça?";

Se nada funcionar:

5. fique tranquilo e diga –"Fulana, escuta! Respire fundo… "Paula, escuta o que eu estou falando.";

6. repita os passos de 1 a 4;

7. saia para fazer o que você sugeriu –"Bem, Paula, eu vou mesmo para casa. Se quiser vem comigo."

Frase de conclusão

"Uma coisa que aprendi sobre como alcançar metas é..."

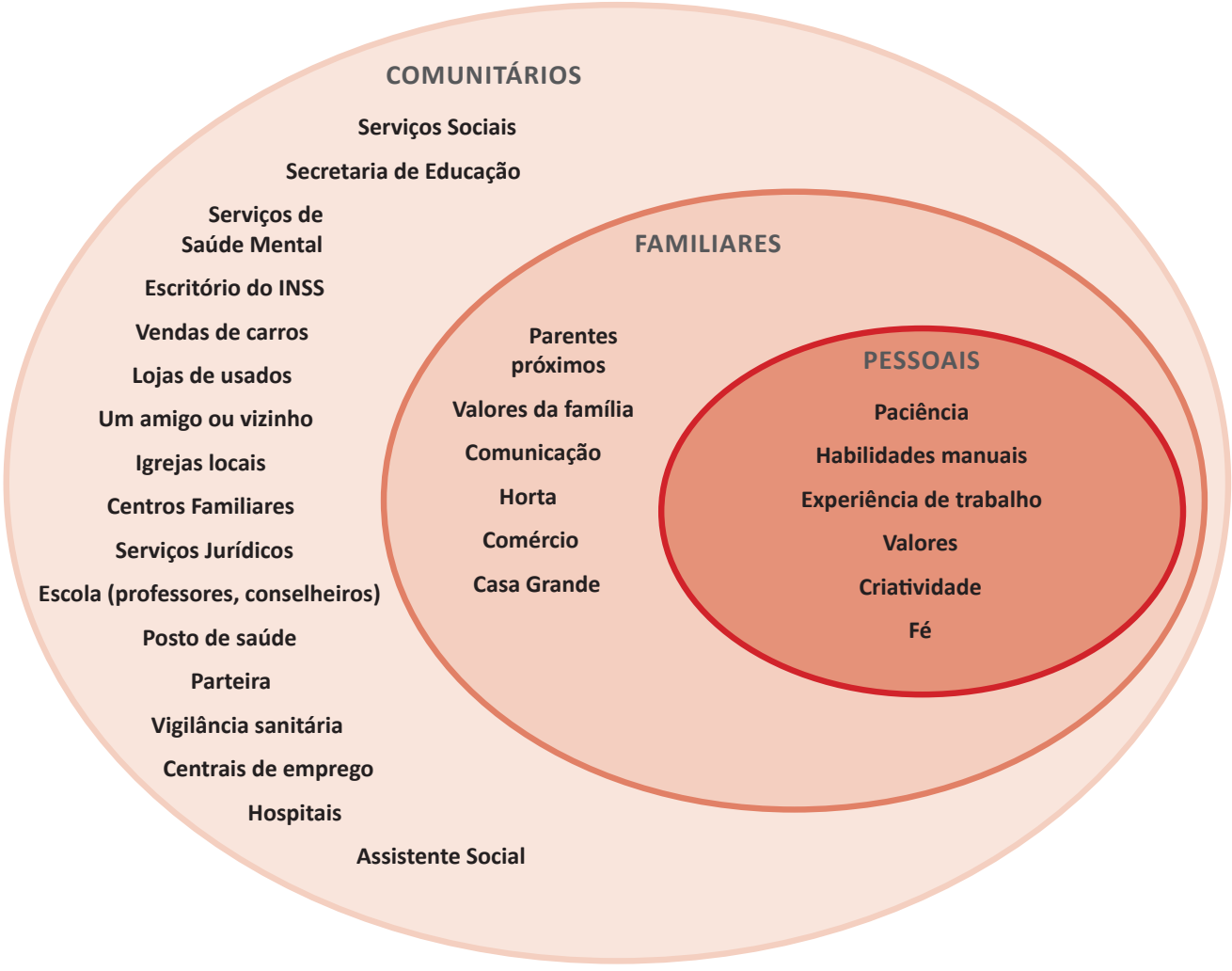
Encontro 7
Ajudar e ser ajudado

No encontro 7, aprenderemos que todos precisamos de ajuda de vez em quando e, por isso, podemos tanto ajudar os outros quanto pedir ajuda em situações difíceis.
Pensaremos em quais ferramentas nós temos para lidar com os problemas.

Encontro dos Responsáveis

Atividade 7.2 – Dando às famílias a ajuda que precisam

Para lidar com uma situação difícil e resolvê-la precisamos de várias ferramentas. Podemos usar habilidades, valores ou bens materiais nossos e de nossa família, e também encontramos recursos em nossa comunidade, como pessoas e lugares.



Famílias fortes ajudam outras quando podem e pedem ajuda quando necessário.

Frase de conclusão

“Uma coisa que aprendi no Programa Famílias Fortes...”

Muito bom! Parabéns!

Você e sua família completaram o Programa Famílias Fortes!
Os encontros de acompanhamento acontecerão em alguns meses.
Guarde este caderno para usar na próxima etapa do programa.
Até lá você pode revisar e praticar o que foi aprendido nestes 7 encontros!

Carta ao filho (a)

Querido (a) _____

Estou feliz que tenhamos vindo para o Programa Famílias Fortes. Mais que isso, estou feliz por ter passado algum tempo com você.

Aprendi mais coisas novas sobre você, como _____

_____

Eu posso ver que você está realmente crescendo, não só fisicamente, mas também _____

_____

Existem muitas coisas que gosto em você desde que era pequeno como _____

_____

Mas agora que você já é (quase) um adolescente existem coisas novas também que tenho orgulho, como _____

_____

Estou feliz que estejamos aprendendo a trabalhar juntos para resolver os problemas entre você e eu, como _____

_____

Às vezes é difícil ver seu ponto de vista mas estou tentando aprender e espero que você ouça meu ponto de vista também. Quando você tiver um problema em casa ou na escola ou com os amigos, espero que você venha e fale comigo. Vou tentar ser um bom ouvinte e não lhe dar sermão, mas ficar do seu lado e te ajudar. Estou ansioso para passar mais tempo com você.

Amo você e sempre amarei.

Com Amor, _____

Encontros de Acompanhamento

Olá! Bem-vindo (a) de volta ao Programa Famílias Fortes!
Nos encontros de acompanhamento serão trabalhados: a forma como você e sua família se comunicam; maneiras de lidar com o estresse; e vamos relembrar as ferramentas e habilidades desenvolvidas nos 7 encontros anteriores. Você e sua família irão se divertir juntos com jogos e atividades!!! Sua presença é muito importante.
Os 4 encontros serão toda (o) _____, das_____ às_____.

Encontro de Acompanhamento 1
Lidar com estresse

No encontro 1, falaremos sobre o que está dando certo em casa e discutiremos, para relembrar, quais ferramentas e habilidades podemos usar para solucionar problemas. Também vamos identificar estresses e maneiras saudáveis de lidar com eles, além de descobrir formas de evitar brigas com os filhos e filhas.

Encontro dos Responsáveis

Atividade 1.4 – Em vez de brigar

Quando estamos sob muito estresse, torna-se mais difícil mantermos a calma com os (as) filhos (as), especialmente quando eles (elas) ficam respondendo e sendo grosseiros (as). Mas, brigar nunca ajuda, pois enfraquece os limites que estamos colocando e acaba com o amor que estamos construindo. Pode ajudar se aprendermos maneiras saudáveis de evitar discutir.

Em vez de brigar...

"Mas...."

"A regra é....."

"Independentemente disso...."

"Não vou discutir com você."

Sair."

Encontro das Famílias

Atividade 1.1 – Estresse... Jogo de advinhar

Existem diversas formas de relaxar. Abra sua sacola de papel e tente identificar qual objeto representa os seguintes aliviadores de estresse:

- dê tempo ao amor;
- você pode recomeçar todos os dias;
- não deixe os problemas aumentarem;
- exercitar-se;
- cuide das mágoas;
- pense no lado bom;
- escreva um diário;
- lembre-se de que a vida é um presente;
- fique em contato com a natureza;
- divida seus pensamentos;
- tenha humor.

Atividade 1.2 – Termômetro do estresse

Muitas vezes, algo que irrita muito os pais não incomoda os jovens. Por outro lado, algumas coisas que tiram as crianças e adolescentes do sério não fazem a menor diferença para os pais. É importante perceber quando algo está irritando o outro e respeitar seus momentos de estresse.

Termômetro do Estresse

Olhe as razões de estresse de cada lista e veja se adivinha quão estressante a outra pessoa acha que a situação é.

Motivo de Estresse para o Responsável

- Atrasar-se para o trabalho
- Preocupar-se com a saúde dos avós
- Não ter dinheiro para as necessidades básicas
- Preocupar-se em perder do emprego
- O carro quebrar
- Seu filho gritar com você
- Não ter tempo para cuidar da casa
- Ter que faltar uma apresentação do filho na escola
- O chefe estar em cima de você no trabalho
- Ter muito para fazer no trabalho
- Filhos brigando em casa

Motivo de Estresse para o Jovem

- O melhor amigo se mudar
- Receber castigo de 2 dias
- Ir mal na escola
- Atrasar-se para a aula
- Ter muita lição de casa
- Não ter sapato de marca
- Não poder usar o telefone
- Ter que apresentar um trabalho na escola
- Esquecer a lição de casa

Atividade 1.3 – Bingo Aliviador de Estresse

Nesta atividade estão listadas diversas estratégias para aliviar o estresse. Cada pessoa gosta de usar uma estratégia diferente e, às vezes, usamos as mesmas estratégias uns dos outros.

Ouvir música lenta	Ficar só	Brincar com animal	Meditar
Conversar com amigos	Tomar um banho	Orar	Ouvir música alta
Dar uma volta	Ver TV	Respirar fundo	Ter um lazer
Escrever um diário	Ler	Exercitar-se	Falar no telefone

Atividade 1.4 – Amizade

Vamos conversar com nossos jovens sobre amizade? Use as perguntas abaixo para puxar o assunto.

“Responsáveis entrevistam os jovens sobre amizade”

- O que você mais gosta em seu melhor amigo?
- O que vocês mais gostam de fazer juntos?
- Você já se decepcionou com um amigo?
- Algum amigo já o ajudou de verdade?
- O que você faria junto com seu amigo se tivesse tempo e dinheiro?

Frase de conclusão

“Uma forma que eu lido com o estresse é ...”

Encontro de Acompanhamento 2
Comunicar quando não concorda

No encontro 2, aprenderemos a nos comunicar usando a Técnica do Ouvinte-Falante e a evitar brigar, quando não concordamos com o ponto de vista do outro.

Encontro dos Responsáveis

Atividade 2.3 – Praticando a Técnica do Falante-Ouvinte

Os responsáveis podem aprender maneiras de se comunicar e resolver problemas juntos, o que será melhor para todos. O primeiro passo é reconhecer quando as coisas estão se transformando em uma discussão e dar um tempo. É natural discordar, pois cada um acha que sua maneira de lidar com a situação é a melhor. Vamos ver o que podemos fazer para conseguirmos conversar calmamente.

Lidando com discórdias

- Peça tempo
- Use a técnica falante-ouvinte
- O falante fala pouco
- O ouvinte não interrompe
- O ouvinte resume
- Eles se revezam

Encontro das Famílias

Atividade 2.2 – Entendendo pontos de vista

Veja a lista a seguir e escolha uma coisa que causou problemas em casa:

- não fazer as tarefas domésticas na hora;
- não fazer a lição de casa;
- não chegar em casa na hora;
- brigar com os irmãos;
- não se arrumar para a escola a tempo;
- outros (escreva aqui) _____

Ponto de vista dos jovens

1. O jovem diz seu ponto de vista sobre o problema:

"Eu acho_____

Resposta do responsável:

2. O responsável diz "Sei que seu ponto de vista é _____

Ponto de vista dos responsáveis

3. O responsável diz seu ponto de vista sobre o mesmo problema (sem bronca ou resolver problema).

"Eu acho_____

Resposta do jovem

4. O jovem diz "Sei que seu ponto de vista é _____

Atividade 2.3 – Usando o que aprendemos

A lista a seguir mostra coisas que vocês aprenderam juntos em família no Programa Famílias Fortes:

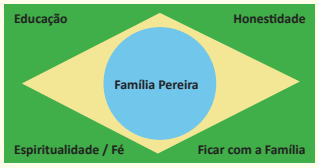
- Ter tempo para diversão;

- conhecer as qualidades uns dos outros;

- usar os momentos familiares;

- resolver problemas juntos;

- conhecer seus valores familiares;



- lidar bem com a pressão de amigos;

- lidar bem com o estresse;

- ouvir os pontos de vista uns dos outros.

- demonstrar respeito;

Discuta cada questão em família:

1. Que coisas que estamos fazendo muito bem em casa como uma família?
2. Que problema temos para resolver?
3. Que ferramentas poderíamos usar?
4. O que nossa família aprendeu a fazer melhor participando do Programa Famílias Fortes?

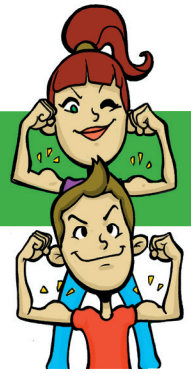
a) _____

b) _____

c) _____

Frase de conclusão

"Uma coisa que nossa família faz melhor por ter participado do Programa Famílias Fortes é..."



Encontro de Acompanhamento 3
Revisar as habilidades de amor e limites

No encontro 3, vamos jogar bingo para relembrar as ferramentas e habilidades que aprendemos no programa e escreveremos elogios para nossos filhos.

Encontro dos Responsáveis

Atividade 3.3 – Bingo de ferramentas

Vamos ver quais ferramentas e habilidades temos conseguido usar e quais ainda podemos desenvolver.

Ter regras em casa	Lembrar da idade do jovem	Usar uma frase que começa com “Eu”	Compreender o ponto de vista do filho	Dar privilégios extras
Usar "quem?, o quê?, onde?, quando?"	Dizer “não” com firmeza e gentileza	Divertir-se com a família	Usar uma tarefa doméstica de cinco minutos	Elogiar as boas atitudes
Falar sobre suas metas e sonhos	Fazer momentos de família	LIVRE	Escutar os sentimentos	Controlar o estresse
Tirar um privilégio	Apoiar os objetivos do filho	Usar consequências	Usar um sistema de pontos	Pedir um tempo para evitar discussões
Sair da sala para se acalmar	Evitar brigas	Falar um de cada vez	Resolver problemas juntos	Pedir ajuda de outro adulto

Os responsáveis fazem a diferença

Vou continuar sendo uma influência importante na vida de meu filho à medida que ele cresce.

Encontro das Famílias

Frase de conclusão

“Trabalhar juntos nos ajuda quando...”

Encontro de Acompanhamento 4
Rever como ajudar com a pressão dos amigos

No encontro 4, veremos como conversar com nossos (as) filhos (as) usando a Técnica do Ouvinte-Falante. Também vamos rever como ajudar nossos filhos e filhas a lidarem com a pressão dos amigos e falaremos sobre a necessidade de buscar ajuda em momentos difíceis.

Encontro dos Responsáveis

Atividade 4.2 – Ajudando seu filho a resistir à pressão dos amigos

É difícil para os (as) filhos (as) resistirem à pressão dos amigos e é útil quando os responsáveis os ajudam a lembrarem os passos que aprenderam no programa. As crianças e adolescentes que participaram do programa conseguem resistir muito melhor à pressão dos amigos e ficar longe de problemas.

Passos para resistir à pressão dos amigos

7 passos

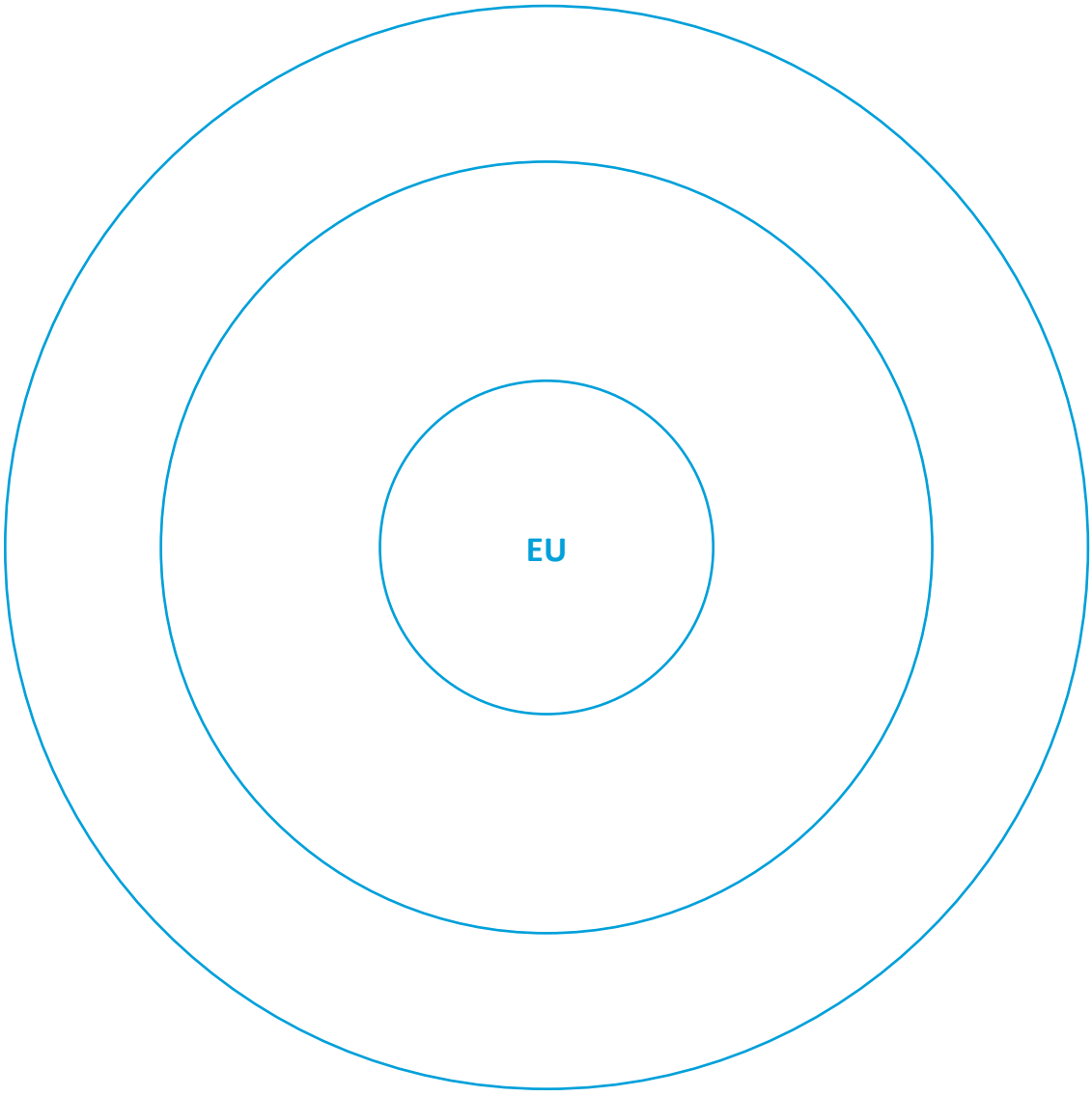
1. Pergunte –"O que você quer fazer?";
2. dê nome ao problema –"Isso é roubar…";
3. diga o que pode acontecer se fizerem isto –"Ninguém vai confiar mais em nós.";
4. dê outra ideia e chame para ir com você –"Por que a gente não vai para a praça?";

Se nada funcionar:

5. fique tranquilo e diga –"Fulana, escuta! Respire fundo… "Paula, escuta o que eu estou falando.";
6. repita os passos de 1 a 4;
7. saia para fazer o que você sugeriu –"Bem, Paula, eu vou mesmo para casa. Se quiser vem comigo."

Atividade 4.4 – Obtendo apoio na criação dos filhos

Não é nada fácil ser responsável por alguém, e é muito importante ter apoio e apoiar os outros nesta tarefa. Cada pessoa provavelmente busca diferentes tipos de apoio.



Minhas ajudas

Suportes que ajudam os responsáveis a lidarem bem com seus filhos:

- grupos ou instituições que reforçam os valores que você quer que seus filhos tenham;
- grupos que fornecem atividades seguras e adequadas para jovens;
- alguém que ouve quando você tem problemas com seu filho;
- uma fonte de informações de ideias de como criar um filho. Ouvir o que deu certo para outros responsáveis;
- ajuda ou aconselhamento médico.

Técnica Falante-Ouvinte

1. o falante tem a palavra e é breve;
2. o ouvinte presta atenção e não interrompe;
3. o ouvinte resume o que o falante disse;
4. falante e ouvinte se revezam.

Todos os responsáveis precisam de apoio.

“É preciso uma cidade para criar um filho.”

Provérbio africano

Encontro das Famílias

Atividade 4.3 – Fortalecendo nossas famílias

Todas as famílias são fortes. Talvez os membros sejam bons em dizer quando estão aborrecidos ou talvez em se divertirem juntos. Talvez sejam bons em resolver problemas juntos ou talvez sua família ajude os avós e vizinhos. Algumas famílias têm um bom senso de humor e outras são boas em se admirar. Nos encontros anteriores, falamos sobre o que temos feito bem como resultado de terem participado do Programa Famílias Fortes. Nesta semana, vamos ver algo que nossa família gostaria de melhorar: uma meta para alcançar.

Coisas que as famílias fazem bem

- Admirar uns aos outros;
- resolver problemas juntos;
- compartilhar crenças espirituais;
- comunicar-se;
- ter senso de humor;
- ajudar os outros;
- divertirem-se juntos;
- dar tempo para o outro;
- trabalhar juntos;
- ouvir um ao outro;
- ser envolvidos na comunidade.

Formas de fortalecer nossas famílias

Comunicar-se:
- ache um bom momento para conversar;
- tente entender o ponto de vista do outro;
- escute os sentimentos.

Dar tempo para o outro:
- dê prioridade à família;
- veja os horários toda semana;
- planeje coisas que toda a família gosta.

Admirar uns aos outros:
- perceba o que você gosta em cada membro da família;
- elogiar;
- esconder bilhetes.

Ter senso de humor:
- conte coisas engraçadas da escola ou trabalho;
- conte piadas;
- assistam à TV juntos.

Fortalecendo nossas famílias

Liste exemplos e formas em cada um dos itens.

Coisas que nossa família faz bem:

1. _____

2. _____

Qualidades que queremos que nossa família tenha.

1. _____

2. _____

3. _____

Escolha uma atividade para este fim de semana:

_____

O que pode evitar que façamos isso?

_____

Como vamos fazer isso?

_____

Atividade 4.4 – Debate em família

Vamos separar um tempo para conversar com nossa família? Use as ideias abaixo para puxar assunto.

Eu gosto quando você...

Queria que saíssemos para...

Incomoda-me quando...

Nesse programa eu aprendi...

Frase de conclusão

"Uma coisa que nossa família faz melhor por ter participado do Programa Famílias Fortes... "

Ótimo! Parabéns!

Você e sua família completaram todo o ciclo do Programa Famílias Fortes!

Guarde este caderno para revisar e praticar o que foi aprendido nos

7 encontros regulares e nos 4 encontros de acompanhamento!

ISBN 978-85-334-2562-0

DISQUE SAÚDE
136
Ouvidoria Geral do SUS
www.saude.gov.br

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
www.saude.gov.br/bvs

SUS
MINISTÉRIO DA SAÚDE

BRASIL
GOVERNO FEDERAL