

# Orientação de Pais



Aline Rodrigues   
CRP 06/218285

Juntos podemos transformar e estimular a infância!

# Vocês são treinadores esportivos!

Os treinadores são responsáveis por analisar os movimentos e performance dos atletas reforçando suas forças e os orientando para mudanças quando necessário. Os treinadores não jogam a partida no lugar dos jogadores, mas dão assistência para que eles possam realizar suas façanhas sozinhos.

O dever do treinador é preparar o atleta para o jogo, assim como os pais prepararam seu filho para as situações que ele terá de enfrentar no dia a dia sem a presença deles. O treinador incentiva e premia o atleta, mas não o agride quando ele comete deslizes, pois errar faz parte do jogo. O treinador sabe que o fundamental é que o jogador (atleta) esteja presente no jogo e que dê o máximo de si.

Se no placar final o jogador vai ganhar ou perder a partida, não importa, ou melhor, isso não está no controle nem dos jogadores, nem do treinador. A imagem do treinador sentado na arquibancada do ginásio ou do campo de futebol, dizendo palavras de apoio para o atleta, encaixa-se perfeitamente na posição que se espera que os pais fiquem. Assim como um treinador, os pais têm o papel de apoiar a criança em todos os momentos do processo, tendo em vista seus potenciais e suas particularidades.

Um treinador apoia a tomada de consciência do atleta, identificando com clareza o estágio atual e o que o atleta deseja alcançar. O treinador conduz seu jogador a alcançar os objetivos, levando o atleta à ação, a sair da sua "zona de conforto", motivando, ajudando a eliminar obstáculos, por meio de um plano de ação.

Por vezes é necessário que o treinador seja compreensivo, escute, seja empático com seu atleta. Já em outros momentos, é necessário uma postura mais exigente, demonstrando ao jogador que algumas regras são fundamentais para o sucesso no esporte e que todo comportamento do atleta implica consequências na sua carreira. Dependendo do comportamento do atleta, a consequência pode ser muito boa, como vencer um campeonato importante. Mas também pode ser frustrante, como perder algo que ele desejava muito, como o tão sonhado campeonato ou a medalha de ouro.

Um treinador contribui para que o atleta entenda seu propósito (por que), defina seu objetivo (o que) e encontre o melhor método (como) para atingir o que busca, desenvolvendo o autoconhecimento e as competências necessárias durante esse processo. Nesse sentido, nosso trabalho será realizado para que vocês consigam estimular seus filhos a mudarem suas atitudes, descobrindo assim o potencial que existe dentro deles, fazendo-os melhorarem os comportamentos, adquirindo uma melhor regulação emocional, interagindo melhor nos diversos ambientes que frequentam e, assim, desfrutando das possibilidades que lhe são ofertadas.

# Orientações para mãe e pai

- Evitem ordens à distância
- Evitem comandos múltiplos
- Evitem enfatizar as dificuldades do Felipe ou comparar seu desempenho com o de outros
- Falem na sua altura e tocando-o
- Evitem explicar demais ou falar muito na hora de comandos
- Evitem encadear muitas instruções ao mesmo tempo.
- Evitem dar ordem em forma de pergunta (ex: "Felipe, você poderia parar?" - troque por: "Felipe, eu quero que você pare. Ou "Felipe, agora é hora de parar."
- Instruções devem ser específicas e diretas, somente uma ou duas por vez, apresentadas sobre a forma afirmativa, mediante contato ocular; expostas pausadamente, checando sua compreensão; inicialmente simples, em detrimento de complexas e apontando comportamentos concretos esperados;
- Quando Felipe começar a emitir comportamentos inadequados, extinguir não dando resposta e saindo do espaço (se possível) chamando-o para fazer alguma coisa. Se ele permanecer, baixar e apresentar a consequência que deve ser imediata. Evitar avisos repetitivos como "se você não parar eu vou tirar seus dinossauros". Se vocês já avisaram a primeira vez, na segunda emissão do comportamento a consequência já deverá ser aplicada.
- Reforço positivo: Alguma coisa AGRADÁVEL OU DESEJÁVEL (+) é ACRESCENTADA e o comportamento posteriormente AUMENTA. Ex: Felipe faz seu dever de casa e seu pai joga com ele um jogo especial. Isto é um reforço porque o efeito do procedimento é AUMENTAR o comportamento.
- Elogios eficazes: O bom elogio é específico. "Você se saiu muito bem na casa do vovô na hora que eu pedi pra você esperar. Bom trabalho". Estas declarações devem se seguir ao comportamento desejado o mais rápido possível. Seja entusiástico com o elogio. Associar o elogio a um abraço.
- Construir com ele um quadro com três comportamentos alvos mais graves e suas consequências.

# Orientações para Escola

Sugestão para a escola:

- Programem pausas e outras recompensas para atitudes adequadas, como se comportar bem e permanecer atento à aula. O importante é que essas recompensas não sejam distantes, mas programadas para curto prazo.
- Coloquem um pequeno símbolo, algo como uma bolinha, ao longo dos trabalhos de classe para que você monitore onde o aluno se encontra nestas atividades. Peçam para ele lhe avisar quando chega às bolinhas, pois isso também exercerá um reforço positivo ao seu desempenho.
- Fracionem a oferta de informação.
- Designem responsabilidades e torne-o seu ajudante em sala de aula.
- O aluno deverá sentar na primeira fileira da classe, longe da janela e da porta, próximo ao professor. Se possível coloque-o sentado próximo a outro aluno que seja bem atento, "bom ouvinte" e que não o distraia com tanta frequência.
- Somente o material necessário deverá ficar em cima da mesa.
- Utilizem cores vivas nos diferentes recursos visuais.
- Dêem instruções curtas e objetivas,
- Evitem expor suas dificuldades ao grupo.
- Estimulem-o a arrumar a mesa sempre da mesma maneira, para que ache rapidamente o seu material.
- Retire decorações excessivas das folhas de trabalho.

# Pontos para mudança de comportamento

Para mudar ou manter comportamentos precisamos entender o contexto (ABC) e suas influências!

Reforço positivo: Estímulo adicionado que aumenta a frequência do comportamento (Abraço, brinquedo, atenção).

Reforço negativo: Retirar algo aversivo para a criança (Retirar um barulho, algo que irrita a criança enquanto estuda).

Punição positiva: Adicionar algo que a criança não gosta (Dar sermão quando a criança faz algo negativo).

Punição negativa: Tirar algo que a criança gosta (Ficar sem o brinquedo por ter feito algo inadequado).

Extinção: Não dar atenção no momento do comportamento inapropriado (Avisar antes de ignorar - "Um abraço ou um espaço?", demonstrar calma e dar atenção assim que ela parar).

## Possíveis consequências

Desaprovação: Explicar para a criança que o comportamento foi inapropriado. No entanto, tente se manter calmo ao falar com a criança.

Time out: O adulto retira a criança de um ambiente de estímulos e a leva para um lugar calmo, mas sem coisas para ela fazer e fica ao seu lado ofertando apoio emocional e diálogo quando ela se acalmar.

Consequências: Naturais (criança que briga ficar sem amigos) e lógicas (os pais realizam uma consequência e a criança perde algo - Quebrar o brinquedo e ficar sem ele, nem ser comprado um novo).

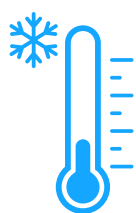
Penalidade: Multas e perdas de privilégio que devem ser avisadas com antecedência (Tratar os outros mal e ficar sem tv).

Gentileza e Firmeza: Foco no longo prazo!

Conexão com a criança: Senso de aceitação e importância, com respeito a hierarquia.

# Sobre as funções executivas

As funções executivas podem ser descritas como um conjunto de habilidades mentais superiores que nos ajudam a realizar tarefas complexas, tomar decisões e controlar nosso comportamento para alcançar metas específicas. Elas desempenham um papel fundamental no funcionamento cognitivo e na regulação do comportamento diário. Ressalta-se que as funções executivas não são habilidades fixas; elas continuam a se desenvolver ao longo da infância e adolescência. Abaixo segue sugestões de jogos que refinam essa habilidade.



As funções executivas frias são aquelas que mexem mais com a lógica e o planejamento

## FUNÇÕES EXECUTIVAS

capacidade de controlar e gerir pensamentos, emoções e ações

As funções executivas quentes são aquelas que envolvem emoções e sentimentos



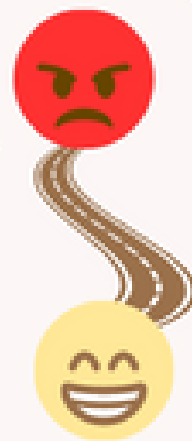
**R**aiva chegando!

**A**tenção aos sentimentos e pensamentos

**I**nspire e expire 3x

**V**alide seu sentimento

**A**ja de acordo com o seu objetivo



# Sistema de Pontos

1. Antes do início, sente-se com a sua criança e fale sobre quando vai começar o sistema de economia de fichas (por exemplo, segunda, dia 03/03/2025) e que tipo de comportamentos vão ser praticados nas próximas semanas (por enquanto, vamos focar nos comportamentos da lista de comportamentos esperados!).
2. Todos os dias à noite faça a avaliação de como a criança se comportou durante o dia, se conseguiu cumprir os comportamentos esperados. A cada comportamento cumprido, a criança ganha um carimbo, uma estrela, etc. Se ela não ganhar, incentive a fazer melhor no próximo dia, diga: "hoje você não conseguiu, mas amanhã você pode, siga a lista dos comportamentos desejados que ganhará amanhã".
3. Combine com a criança que um dia da semana, vocês iram contar quantos carimbos/estrelas que a criança conseguiu obter. Se conseguir mais de 20 carimbos, por exemplo, combine uma recompensa para ela (pode ser algo simples, como um passeio no parque).
4. Torne o seu uso interativo, deixe a sua criança fazer parte das decisões. Por exemplo, discuta quais recompensas serão oferecidas quando a criança fizer os pontos esperados da semana. Quanto mais motivada a sua criança estiver, melhor resultados obterá com este sistema.
5. Seja criativo, torna o sistema o mais atrativo e divertido possível.
6. Para encorajar e dar confiança, é importante que os primeiros carimbos/estrelas possam ser obtidos de forma rápida e fácil (nos dois primeiros dias). No início pode recompensar pelo compromisso (por exemplo, mesmo que a criança minta, se ela pedir desculpas, aceite as desculpas e dê um carimbo pelo reconhecimento do comportamento errado). Faça isso nos dois primeiros dias, mas depois siga o comportamento desejado (por exemplo, não mentir).
7. Combine dar carimbos/estrelas com prestar atenção de forma positiva (um elogio e um sorriso ou uma brincadeira nas costas ou na cabeça). Diga à sua criança exatamente porque é que ela está recebendo o carimbo/estrela (por exemplo, "você está recebendo esse carimbo porque não xingou hoje, parabéns!").
8. Preste sempre atenção ao comportamento esperado e nunca se esqueça de recompensar todos os dias!
9. Pendure a tabela de comportamentos esperados em um lugar visível na casa, ao nível dos olhos da sua criança, por exemplo, na geladeira ou no quarto da sua criança. Pense no lugar em conjunto com a sua criança.
10. Se a sua criança mostrar o 'antigo' comportamento não desejável, tente agir de forma neutra (sem punir).

# Técnica de Aterramento

A Técnica de Aterramento é uma Técnica de Atenção Plena, que trará sua atenção para o aqui e agora através dos seus 5 sentidos.

Sente-se em uma posição confortável, respire fundo e explore os seus sentidos respondendo as seguintes perguntas:

Observe 5 coisas ao seu redor e diga o nome delas em voz alta



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Observe 4 coisas que você pode ouvir e diga o nome delas em voz alta



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Observe 3 coisas que você pode sentir ou tocar e diga o nome delas em voz alta



- 1.
- 2.
- 3.

Observe 2 coisas que você pode sentir o aroma e diga o nome delas em voz alta



- 1.
- 2.

Observe 1 coisa que você pode provar e, se possível, prove-a

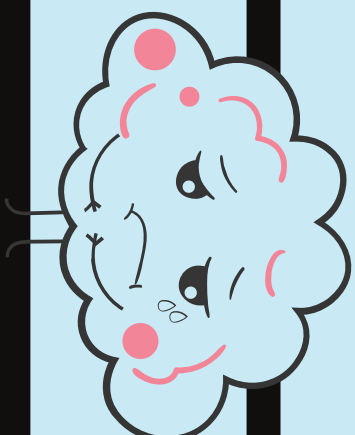


- 1.

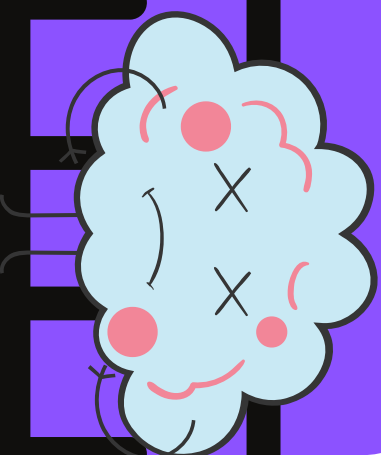
# Emocionômetro



Alegria  
Otimismo  
Confiança  
Entusiasmo  
Animação  
Felicidade  
Euforia



Tristeza  
Desânimo  
Abandono  
Tédio, Culpa  
Cansaço  
Pessimismo

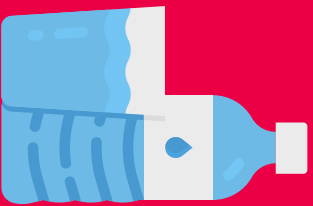


Medo  
Timidez  
Vergonha  
Nervosismo  
Estresse  
Temor  
Ansiedade

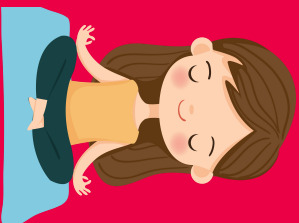


Raiva  
Ódio  
Fúria  
Mau Humor  
Rebeldia  
Frustração  
Ressentimento

*O que fazer quando estiver na temperatura vermelha?*



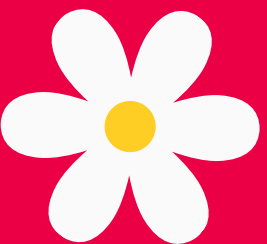
BEBER ÁGUA



RESPIRAR



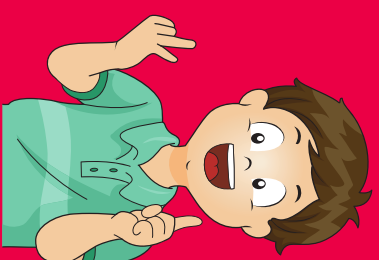
LER



CHEIRAR  
FLOR



APERTAR ALGO  
MACIO



CONTAR