



Schulpyschologischer Dienst
des Kantons St. Gallen

Beratung und Diagnostik

Educação

Receitas com contra-indicações desejadas

Silke Ebsen
lic. phil.
Schulpyschologin

Regula Schilling
Fachpsychologin SBAP
für Kinder und Jugendliche
Schulpyschologin



Portugiesisch 2007

Editora

Copyright©2005

Schulpsychologischer Dienst
des Kantons St. Gallen

Redaktion: Regula Schilling/Silke Ebsen

Fotos: Regula Schilling/Hans Zahn

Tradução: Diana Pereira

Contacto

Schulpsychologischer Dienst
des Kantons St. Gallen

Zentralstelle

Müller-Friedbergstr. 34

9400 Rorschach

071 858 71 08

Educação necessita dos pais e dos professores

Neste livrinho temos algumas dicas e ajudas sobre os temas que são trabalhados por psicólogos das crianças. São respostas a algumas perguntas que são feitas diariamente aos psicólogos, dúvidas que os próprios pais têm e perguntas que os pais fazem aos professores (ou que por vezes não perguntam por não terem coragem).

A convivência das crianças e jovens está relacionada por vezes com impressões, exigências ou valores contraditórios. Eles encontram-se com várias pessoas em várias situações e de várias culturas. Essa variação de ídolos e modos de comportamento têm um impacto grande nas crianças.

Vocês como pais têm um significado importante para o desenvolvimento das crianças e jovens. Vocês querem educar as crianças para que essas se tornem independentes, responsáveis, com sucesso nas relações, no trabalho e para que se tornem pessoas sociáveis. Vocês querem que as crianças se tornem felizes, que tenham amigos, que se sintam bem na escola, que aprendam a partilhar e que tenham coragem de lidar com dificuldades e com injustiças. E claro que você deseja fazer isso „correctamente“.

Mas claro: O que é correcto?

Normalmente as crianças e jovens têm de crescer em sítios adequados. Isso ajuda-os a compreender o mundo. Os sítios adequados têm efeitos positivos para o desenvolvimento mental das crianças, independentemente do estado social ou financeiro da família.

Nas próximas páginas encontrará informações sobre os seguintes temas:

1. Ritmos diários
Rituais para adormecer e para estudar
2. Regras/ acordos e as suas consequências
3. Como ocupar o tempo livre
Interesse pelo dia a dia da criança
Actividades em conjunto
Amigos/ amigas
4. Televisão / Computador / Têlémovel
5. Mesadas
6. Um lar sem violência
7. Escola
Trabalhos de casa
Trabalho em conjunto com a escola

1. Ritmos diários

Um lar seguro e cheio de carinho com ritmos diários faz com que uma criança se desenvolva bem. Começamos por isso com uma necessidade importante, a alimentação.

Alimentação

Esteja atenta, para que a criança obtenha uma alimentação regular. **Um pequeno-almoço** em condições é muito importante! A criança não precisa de um croissant ao pequeno-almoço, porque após uma hora sentirá novamente fome. Um Pão-negro, ou pão integral com manteiga, confeitura ou mel, uma fruta ou uma salada de fruta, talvez um Bircher Müsli (cereais) e uma bebida quente, por exemplo, leite, leite com chocolate ou um chá, dão à criança a energia necessária, que ela precisa para a escola.



Um pequeno almoço saudável
„recarrega a energia“

Para **o recreio e para o lanche** pode dar-lhe uma fruta, verdura crua, ou uma barra de cereais. Também um pão integral, ou talvez um queijo, sabem bem e são saudáveis. Para beber, leite ou bebidas não adoçadas.

Meninos com menos de 14 anos não devem consumir bebidas que contenham cafeína (e claro também não devem beber bebidas alcoólicas!).

O **almoço e o jantar** não são só necessários para a saúde e para a alimentação. Alimentação é importante em todas as culturas; um almoço (ou quando não há outra possibilidade) um jantar servem para se estar em família. Raramente obtém tantas informações sobre o seu filho, como quando se almoça ou se janta em conjunto. Ao almoço conversa-se sobre acontecimentos, problemas, amigos ou sobre a escola.

Em muitas famílias o **tema doces** é um problema diário! Até crianças pequenas gostam deles, mas os doces estragam os dentes e não ajudam a que eles se sintam satisfeitos. Essas crianças „insatisfeitas“ não conseguem lidar bem com frustrações, choram rapidamente e não se acalmam facilmente. Claro que não quer dizer que as crianças nunca

possam comer doces. Os doces têm de ser uma excessão, respectivamente têm de ser dosados.

Lembrem-se que, uma alimentação equilibrada é importante para que as crianças em adultos se alimentem também saudavelmente e ajuda a prevenir a obesidade.



„Doces e uma alimentação rápida não alimentam...”

Dormir

Alunos da escola primária têm de dormir suficientemente (**no mínimo nove horas**) , porque a concentração e a atenção podem ser prejudicadas pela falta de repouso– entre outras razões- . A rotina de dormir é muito importante; o corpo também se habitua a um ritmo! Horas aconselhadas para se deitar são:

para alunos da primeira e da segunda classe: entre as 19.30 – 20.00 horas

para alunos da terceira e quarta classe: entre as 20.15 – 20. 45 horas

para alunos da quinta e sexta classe: o mais tardar às 21.30 horas

Mantenha-se atento, para que o ritual de se deitar seja idêntico todas as noites (por exemplo:

1º vestir o pijama, 2º lavar os dentes, 3º contar/ ler uma historia). Para crianças esses rituais são muito importantes e servem como ajudas. Os rituais servem a desenvolver características de comportamento, que ajudam a facilitar às crianças (e aos pais) o ritual de ir para a cama. O que ajuda as crianças a sentirem-se em segurança e acarinhadas. E também ajudam a que o casal tenha algum tempo a sós, o que também é importante para eles.

„se o pai arranjar tempo para contar uma historia de dormir, aproveitam os dois”



Trabalhos de casa

Também os trabalhos de casa devem de ser feitos num ritual, quer dizer que deveriam de ser feitos sempre parecidamente e devem-se tornar um hábito.

Quando a criança chega da escola, deve lanchar. Para crianças activas é possível que após um dia longo sentados, sintam falta de se mexer, por isso podem sair entre meia a uma hora para brincarem. É importante que não se torne tarde, porque quando a tensão arterial diminui, também diminui a concentração. A fase de concentração à noite é mais curta, por causa do cansaço.

O „plano de educação no jardim infantil e o plano da escola“ do cantão de St. Gallen dá os seguintes conselhos, quanto aos trabalhos de casa semanais; aqui também se inclui o tempo todo escolar, o caminho até à escola e o caminho de volta para casa:

Por semana: 1° / 2° ano escolar: 60 minutos 7° ano escolar: 180 minutos
3° / 4° ano escolar: 90 minutos 8° ano escolar: 210 minutos
5° / 6° ano escolar: 120 minutos 9° ano escolar 240 minutos



Ajudar as crianças, mas não fazer os trabalhos por elas...

As crianças deveriam fazer os trabalhos de casa sozinhas. Se a sua criança não trabalhar sozinha comece por se sentar perto dela, até ela começar a fazer os trabalhos e deixe-a continuar sozinha. Se a criança tiver perguntas deve poder perguntar. Talvez possa fazer a passagem para „a criança trabalhar sozinha“ através por exemplo de engomar no mesmo quarto ou fazer um outro trabalho. No fim controle se os trabalhos foram feitos até ao fim, elogie se os trabalhos estiverem bem feitos (elogie também a forma de comportamento).

Também pode ajudar a criança a fazer exercícios escolares, pode por exemplo ajudar a ler, a escrever ou a contar, mas só no conteúdo dos trabalhos de casa (deve de ser como trabalhos de casa suplementares). Converse com os professores sobre, se, o quê e quando se deve fazer exercícios escolares em casa. Combine com o seu filho, quanto tempo deve fazer exercícios (no máximo 15 minutos) e nada de fugir à regra! Dê resultado marcar o tempo com um despertador, assim que ele toque, o seu filho pode acabar mesmo sem ter terminado os exercícios. Assim a motivação continua e a criança consente em fazer esse tipo de exercícios mais vezes – se *os dois* manterem o acordo em poder acabar assim que o relógio tocar como foi combinado. Se a criança não for capaz de fazer os trabalhos sem a sua companhia, terá de fazer um acompanhamento estruturado (que mostre à criança como

deverá prosseguir. Passo a passo o acompanhamento deverá então ser reduzido (a redução deverá ser feita durante algumas semanas).

Mas cuidado! É importante que mantenha a sua função como pais e não como professor! A relação entre si e o seu filho não pode ser prejudicada por causa dos exercícios.

2. Regras / acordos e as consequências da sua manutenção

Assim como as crianças precisam de um espaço só seu, também precisam ter algumas regras. Porque crianças sem regras são um beco sem saída. Sem regras as crianças não sabem como se comportar, nem o que tem valor, o que vale a pena, o que não vale a pena, e também não sabem com quem podem contar. Nesses termos as regras fazem sentido para as crianças. As regras significam apoio, segurança, orientação, e proteção. As regras não significam métodos rígidos de lhes cortar o espaço que lhes foi atribuído, ou um método para que as crianças se sintam desvalorizadas! As crianças têm de conseguir fazer experiências, têm de fazer descobertas e de se saber expressar - como poderiam aprender ou como se poderiam desenvolver sem experiências próprias?- Mas as crianças precisam ter regras, regras que lhes indiquem o caminho – mas nas quais elas se possam mexer! Assim sendo as regras são indicadores, que são necessárias para um desenvolvimento saudável. Regras são uma necessidade das crianças.

Esclarecer as coisas

Nada faz mais confusões do que ter conflitos, como coisas não esclarecidas ou palavras vagas! Como é que as crianças podem seguir regras, ou como é que podem compreender se não cumprem as regras, se as regras não foram formuladas claramente? „Em princípio tínhamos combinado que, ...“nesta forma de dizer já se encontra uma exceção! Quer esta frase dizer que a regra é para cumprir ou quer dizer que se pode fazer uma exceção? Regras têm de ser formuladas claramente e precisamente! Mesmo que os pais saibam bem o que eles querem dizer com certas expressões, para as crianças certas coisas são comunicadas de forma vaga.

Combinar as regras

Acordos e regras não só têm de ser claras como também concretas. Elas deveriam ser discutidas com as crianças. Arranje um lugar calmo, converse com a criança e mantenha os seus olhos nos olhos da criança. Converse de forma que a criança a possa compreender. E verifique que a conversa verbal conduza com a forma como o seu corpo fala. Para a criança é confuso se a expressão no seu rosto não condiz com o que lhe acaba de dizer, (por exemplo, quando verbalmente diz „não“ mas tem um sorriso no rosto como se quise-se dizer „sim“).

As regras não têm de ser expressas de forma alta ou agressiva. Faça uma regra e converse com o seu filho sobre essa regra, diga-lhe quais as consequências que lhe esperam se a regra não for seguida. Acordos e regras têm de ser seguidos consequentemente, por isso não lhe meta medo com consequências, que você depois não segue. As regras não têm de ser feitas para durar para sempre; as regras mudam e desenvolvem-se com o desenvolvimento da criança, e por isso devem de ser adequadas à idade da criança, caso seja necessário.

Ser conseqüente com as conseqüências

Algumas conseqüências que surgem automaticamente devem ser compreendidas, por exemplo: Se o seu filho estiver sempre na brincadeira, de forma a chegar atrasado à escola, terá de se conformar com as conseqüências que o professor lhe tem reservadas. Deixe que o seu filho aprenda a viver com essas conseqüências - mesmo que lhe custe! Nesse caso não o leve de carro à escola para não chegar atrasado, e não corra com as coisas de que ele se esqueceu atrás dele.

Mesmo aquelas conseqüências „lógicas“ que você lhe tinha dito – como de lhe tirar a bola de jogar futebol por dois dias, depois de ele ter jogado na sala de estar, mesmo tendo um acordo – têm de ser seguidas.



Jogar futebol na sala de estar é proibido em quase todas as famílias

Se você não for conseqüente só estará a fazer mal ao seu filho. Se você não for conseqüente o seu filho irá testar todas as regras (e também os seus pais). Ele irá tentar mudar as conseqüências com falinhas mansas ou com protestos. Se você ceder, irá perder a sua credibilidade. Depois de ter castigado a criança volte a comportar-se de forma normal com ela e não continue a falar sobre o que sucedeu. Tente não se queixar continuamente sobre o erro do seu filho; o erro teve conseqüências, que se tinham combinado antes. Assim sendo a situação acaba aí, e você pode cuidar do seu filho como se nada tivesse acontecido. NUNCA castigue de forma a retirar carinhos ao seu filho (como ficar zangada durante dias ou deixar de falar com a criança durante uns tempos), isso não é só mau para o seu filho como também é mau para o seu desenvolvimento.

3. Ocupação do tempo livre / Amizades

Mostre-se interessado pelo tempo livre e pelos amigos do seu filho. Mantenha-se atento com quem o seu filho anda. Interesse-se pelos seus amigos, pelo que acontece no caminho para a escola, e por onde ele brinca. E diga-lhe quando há-de voltar para casa. As crianças ainda não podem tomar decisões em todos os casos.

Ocupação do tempo livre

Hobby: Se as crianças fizerem parte de um clube de desporto ou de musica, faz com que elas se tornem mais felizes e com que desenvolvam competências e sabedoria.

Atividades em conjunto: Tente fazer regularmente coisas com o seu filho (por exemplo, ir ao jardim zoológico, andar de bicicleta, jogar futebol, ir à piscina etc). Acontecimentos podem e devem também ser divertidos para os pais. Mas nada de passeios obrigatórios, nada de atividades com muito que fazer! Alpamare, Sântispark, Europapark, Legoland e o Disneyworld terão de ser atividades sem muita frequência e deve continuar a ser atividades especiais.

Atividades em família fazem a relação mais forte e têm também uma influência positiva para o seu filho. Mas não tente fazer-se passar por um amigo do seu filho (nem que o seu filho já seja um jovem)! Quando não se consegue distinguir entre você e o seu filho, alguma coisa não está correta! Nesse caso o seu filho irá tentar encontrar caminhos e métodos para que haja uma diferença... Leve o facto de você ser uma mãe (ou um pai) com seriedade.

Saídas: As saídas são um tema frequente para os pais e para os jovens. Não é possível encontrar aqui horas em relação com a idade; há muitas diferenças individuais, mas também muitas diferenças entre famílias, assim torna-se impossível dar receitas em relação às horas para os jovens saírem. Um conselho nosso: O tempo de saídas deverá ser discutido em conjunto com os jovens. Para jovens abaixo dos 12 anos de idade as saídas noturnas deverão ser uma exceção e deverão estar ligados a eventos com a turma ou com clubes aos quais o seu filho pertence etc. Para meninos entre os 12 e os 14 anos aconselhamos a não os deixar sair durante a semana, e aos fins de semana então deixá-los sair até às 21.00 horas. Para jovens a partir dos 15 anos, é aconselhável não os deixar exagerar durante a semana, e durante o fim de semana deixá-los sair até as 22.00 horas e uma vez por mês podem sair até mais tarde (já que algumas festas só começam tarde). Mas é importante que você saiba onde o seu filho está, e que ele lhe diga quando for para outro sitio do que o que vocês tinham combinado. Muitos jovens reconhecem rápido o facto de terem mais liberdade, se informarem os pais conseqüentemente e se chegarem sempre a horas.

4. Televisão / Computador e telemóvel



„Estar junto a todo o mundo e sentir-se só.”

Competências de tecnologias multimédia também devem de ser aprendidas, como ler e escrever. Hoje pertence à educação, ensinar aos seus filhos a lidar com as tecnologias multimédia. Quase todos os jovens de 12 aos 19 anos têm um computador ligado à internet.

Também nas escolas o computador pertence ao standard. Por esse motivo os pais também deveriam conhecer e saber utilizar esse tipo de tecnologias.

Tecnologia Multimédia - chances e riscos

Utilizar tecnologia multimédia, é em primeiro lugar algo positivo. Vários passos no trabalho são facilitados através das tecnologias multimédia, e também no tempo livre são um método prático para aprender, para obter informações, cultura e é divertido. Algo crítico para as crianças é de facto a violência que é transmitida através das tecnologias multimédia, as notícias reais como também os desenhos animados, series ou jogos transmitem violência. E as crianças também podem fazer coisas ilegais, como por exemplo, fazer cópias ilegais.

Outra situação perigosa são as comunicações através da internet com pedófilos, que tentam chegar às crianças. Recorde que os seus filhos podem ser contactado por pedófilos na internet.

Muitas vezes é feita a questão se as cenas de violência, que por vezes são transmitidas como um acto de normalidade, têm uma relação sobre o comportamento violento nas crianças e jovens. Um relacionamento directo, como imitações de actos violentos são raros, mas foi provado que existe uma relação entre a violência que vêem e o comportamento violento: a violência transmitida pelas tecnologias multimédia faz com que os jovens se habituem a usar violência para resolver os seus problemas, ou para defender os seus interesses. Cenas de violência fazem com que o uso de violência seja menos rara (fazendo assim que a violência se torne uma normalidade).



Se estiver em perigo, temos que nos defender – o melhor a fazer é defender-se sempre

O que a televisão, os jogos de computador, Nintendo e outros jogos têm em comum – quando são consumidos em excesso – é que fazem com que as crianças se tornem preguiçosas, faz com que possam ficar obesas e com que se isolem socialmente. Não queremos esclarecer que as tecnologias multimédia têm só resultados negativos, só queremos esclarecer – visto do lado psicológico – que as tecnologias multimédia têm de ser utilizadas de forma adequada, e que as crianças não devem ser postas à frente das tecnologias multimédia só por ser cômoda porque a „Babysitter“ (a ama) é incompetente para cuidar das crianças. É importante saber o que um excesso de televisão ou coisas parecidas fazem com as crianças!

Televisão e computador – o mais importante é que se mexa

As crianças devem de estar sentadas o máximo uma hora por dia à frente do ecrã (incluído estão todas as artes de ecrãs: Jogos de computadores, Nintendo, Telemóveis etc.), porque ficam cheias e confusas com as imagens que acabaram de ver. Rapidamente são expostas a muitas sensações, dificultando dessa maneira que possam suportar as imagens horríveis que acabaram de ver. Por vezes as imagens horríveis antecedentes são cobertas pelas seguintes. Aqui também são precisas regras! Passar pouco tempo à frente da televisão, e quanto mais pequena a criança for menos televisão deverá ver (por exemplo no máximo 30 minutos para crianças até à segunda classe). Repare para que o programa seja adequado à idade da criança. Por essa razão não deixe que os filhos mais novos vejam incontroladamente televisão com os irmãos mais velhos. E em geral: a televisão não é adequada para estar situada no quarto da criança! Mesmo a partir da terceira classe é importante que, as crianças consumam um mínimo de televisão, vídeos ou de computadores! Vocês como pais devem de ter o controlo sobre a quantidade de tempo diário que os seus filhos passam à frente da televisão. Estudos mostram que, crianças que vêm muita televisão têm piores notas, porque não conseguem passar as informações para a memória longa, se antes e depois de estudar estejam expostos a imagens muito emocionais. As imagens chocantes, cheias de emoções fazem com que o que acabaram de aprender seja guardado na memória curta. Já exposições mais de uma hora fazem com que o nível escolar sofra. De manhã antes de ir para a escola nunca deveriam ver televisão.

É conhecido que crianças mais inteligentes suportam melhor a exposição à televisão que crianças mais fracas, as crianças que mais são afetadas são as que já têm problemas escolares. Por isso faça com que os seus filhos tenham bastantes livros ou Cd's (mas não Dvd's). E o melhor para a socialização dos seus filhos são jogos em comum.

Dicas para ajudar a passar menos tempo à frente da televisão:

- Escolha em conjunto com os seus filhos quais os programas que podem ver, de preferência para toda a semana.
- Dê „bónus para televisão“ - um bónus serve para um quarto de hora de televisão.
- Dependentemente da idade a criança recebe uma quantidade de bónus durante a semana, que pode utilizar para ver programas que foram combinados por ambos.
- Mostre aos seus filhos que os programas são de qualidade diferente; para ver uns programas deve de utilizar dois bónus (por exemplo, Spongebob: 2 bónus, programas educativos: 1 bónus).
- Mantenha dias sem televisão.
- Veja o quanto mais possível televisão com as crianças e explique o que acabaram de ver. Explique que as pessoas nas guerras reais não se levantam mais, enquanto nos filmes – assim que voltarem a ver o mesmo filme – vivem novamente...
- Mantenha-se aos limites aconselhados nos filmes, Dvd's, ou jogos para o computador.
- Exija que comprem software adequado para a idade – e tente prevenir o vício de cópias ilegais!
- Dê aos seus filhos conselhos como passar os tempos livres e brinque com eles.
- Mostre você mesmo que, não é preciso ver diariamente televisão. As crianças aprendem a lidar com as tecnologias multimédia em casa, não com os amigos.

Telemóvel

Telemóveis são ideais para aumentar a segurança dos seus filhos, quando eles ou vocês não estiverem em casa. Mas também podem vir a ser abusados, para mandar mensagens anónimas com conteúdo para ameaçar ou para magoar alguém, como por exemplo, abusos sexuais, contra quais os seus filhos não se sabem defender, porque a pessoa que mandou pode ficar anónima. Também contêm o risco, de estarem ligados à internet, seja onde for, facilitando assim o acesso para sites de pedofilia com conteúdo pornográfico, ou que levam a jogos de sorte.

Apesar de tudo os telemóveis – para além da componente de segurança – também têm lados positivos. Por essa razão não há nada a dizer contra os seus filhos terem um telemóvel, se mantiverem atentos a métodos de segurança. Nós aconselhamos a que as crianças só tenham telemóveis com uma carta prepaid. Assim os seus filhos reconhecem o que significa ter ou gastar dinheiro. Assim aprende a repartir o dinheiro que tem no telemóvel, porque „gasto está gasto“. Lembre-se que crianças e jovens que têm telemóveis com um contrato se podem meter em dívidas; uma vez que, os tão populares „downloads“ de músicas custam bastante. Sítios de conselhos financeiros (Budgetberatungsstellen) são as pessoas aconselhadas para acabar com as dívidas (veja as moradas no índice).

Lidar com dinheiro tem de ser aprendido – ou através das experiências, aprende-se...



5. Mesadas

A mesada tem um objetivo importante: as crianças devem aprender a lidar com o dinheiro. O dinheiro não deve ser ligado a condições, nem deve ser uma recompensa por terem ajudado nas tarefas diárias (normais) de casa, nem deve ser reduzido ou cortado como castigo. Também dar dinheiro por terem boas notas não é recomendável; uma boa nota em si, já é uma recompensa e um motivo de orgulho, que já valeu a pena por si. Também nunca lhe passou pela cabeça obrigar os seus filhos a lhe pagarem a si por terem tido notas mais baixas que um quatro, pois não? Um bom trabalho escolar (admirado pelo professor ou por si) durante um semestre pode então ser recompensado com uma pequena recompensa „extra“.

A criança só pode aprender a lidar com o dinheiro, se tiver acesso à sua mesada e não tiver de dar explicações onde a gastou. Pode ser que, a criança gaste a mesada toda num instante não tendo dinheiro no fim do mês (sendo assim aconselha-se dar-lhes o dinheiro semanalmente), mas também há crianças, que poupam o dinheiro todo. Ter um mealheiro é

muito importante para aprender a lidar com o dinheiro. Importante também é, que se fale sobre dinheiro em casa. As crianças devem saber, que você também têm de poupar para poderem comprar certas coisas, e que têm de trabalhar para ganhar dinheiro. Não existem regras gerais quanto à quantidade da mesada, a mesada tem de ser dada conforme a situação financeira da família. Os pais devem de combinar antes com as crianças/jovens, onde a mesada deve ser gasta e onde lhes é concedido um „crédito extra“, por exemplo, para comprar roupa, ou para poder ir jantar fora.

Alguns conselhos dá a comissão para budget da Suíça (morada da internet encontra-se no índice), sobre a quantia adequada das mesadas:

Para os pequenos:

por semana	Fr. 1.- até 1.50 no primeiro ano escolar
	Fr. 1.50 até 2.- no segundo ano escolar
	Fr. 2.- até 2.50 no terceiro ano escolar
	Fr. 2.50 até 3.- no quarto ano escolar

A partir do quinto ano escolar:

por mês	15 – 25 Francos para 11 até aos 12 anos
	25 – 35 Francos para 13 até aos 14 anos
	35 – 50 Francos para 15 até aos 16 anos
	50 – 250 Francos para estudantes do 2º ciclo para aprendistas (dependentemente, de quanto os jovens têm de pagar as suas coisas).

Para jovens é aconselhável depositar a mesada numa conta bancária que não deixe ultrapassar o limite.

Com as mesadas as crianças aprendem a gastar só o dinheiro que possuem. Ao principio não irá funcionar sempre: erros irão acontecer, dos quais as crianças irão aprender. Não se deixe ir abaixo por causa de um mealheiro vazio ou por causa de uma criança desiludida! Mostre-lhe como pode repartir o dinheiro de uma forma melhor (por exemplo através de fazer um plano) e dê-lhe uma quantia adiantada ou faça-lhe um „crédito“ - se não, ensina ao seu filho que pode gastar mais do que o que se tem e que é normal ter dívidas. Eles pensam então que terão sempre alguém que os ajuda a sair das dívidas (ajudas para lidar com dinheiro: moradas da internet no índice).

6. Educação sem violência

Nunca bata! Crianças que são batidas não conseguem ganhar um autoestima adequado. Pais e irmãos são exemplos.

Crianças que levam porrada, irão recorrer a agressões em situações de conflito.



Crianças precisam de carinho

A melhor alimentação e a melhor segurança não chegam para um desenvolvimento saudável. Crianças que não se sentem amadas, podem-se sentir sós e acabam por se sentir mal na alma. Crianças têm de sentir que são amadas como são, e que esse amor não deixa de existir, se lhes acontecer um erro. (Amor não tem nada a ver com „consentir muito“. Mostrar amor também tem que ver com fazer regras e ser consequente.)

Sabes o quanto eu gosto de ti?



Crianças precisam também de ser reconhecidas e elogiadas

Mesmo que um resultado (por exemplo, quando nos ajuda nos trabalhos domésticos) não seja como nós esperávamos, temos de elogiar a criança e mostrar que vale a pena esforçar-se. Mesmo que a loiça não esteja bem limpa, isso são só detalhes; agora se uma criança não quiser ajudar mais, então existe um problema. Só se a criança for elogiada, irá tentar ajudar mais vezes. Mostre-lhe que lhe está grata pelo esforço, e que fica feliz pelo acto. Só então lhe pode mostrar como fazer melhor o trabalho para a próxima vez. Tente esclarecer o que deseja, e como quer que as tarefas sejam feitas. Não diga só o que não quer! O desejável deve ser reconhecido por uma criança. Ponha as coisas positivas no centro, e não aquilo onde a criança errou.

Elogie a criança com palavras, mas também com um sorriso, com um olhar ou com um gesto. Ha várias maneiras de mostrar a uma criança, que se está contente de ter tentado ajudar.

Não há educação sem erros!

Pais perguntam-se frequentemente o que poderiam ou deveriam ter feito melhor ou diferente... Não dá para evitar estes pensamentos. Uma educação perfeita terá primeiro de ser inventada! Por isso não se deixe ir abaixo. Existem erros graves na educação (por exemplo, bater ou outras formas de violência). Todos nós fazemos erros – pais e filhos.

Se mesmo assim perder a cabeça

Castigos físicos continuam a ser a forma mais frequente de castigar. Razões para esse tipo de castigo são sentir-se incapaz ou o stress. Não temos sempre a possibilidade de reagir de forma calma, de manter a calma. Nessas situações é preciso:

STOP!

**Pense primeiro – reaja depois
(por exemplo, conte primeiro até 20)**



Certifique-se de que o seu filho está em segurança e que não lhe possa acontecer nada – para você se poder retirar.

Faça uma chávena de chá ou de café, relaxe com um banho ou com a sua música favorita. Vá para outro quarto, ou vá apanhar ar. Respire fundo e conte no mínimo até vinte. Ou telefone a alguém, de quem confie. Um número de telefone importante de emergência, onde você sente, que vai explodir é o „número de emergência para os pais“: Tel.: 0711/ 243 78 02.



Tente ganhar terreno, relaxe, pense
-
e faça algo de positivo para si!

Você tem de sentir que, tanto dentro como de fora, se sente calma, antes de voltar a ir ter com a criança.

E se a mão lhe escorregar uma vez sem exemplo, também os pais podem pedir desculpa. A criança ficará feliz, perdoa-lhe e aprende com isso, que também os pais cometem erros e pedem desculpa pelos erros cometidos.

Então, nada de bater – mas como reagir?

Um método sem falta é o humor. Com humor muitas situações passam sem graves consequências. Tente reagir de maneira diferente, se nada servir do que tentou até agora. Você pode acabar com um comportamento indesejável, se o mantiver em limite eventualmente tolerar esse mau comportamento de vez em quando, por exemplo, deixar arrotar durante o almoço durante um mês – quantas vezes a criança quiser (são coisas que passam rápido!).

Castigos e consequências devem ser diferenciados. Não o deixar sair à noite por não ter arrumado o quarto é um castigo, porque está relacionado logicamente com um „erro“. Se não o deixar sair à noite por ter chegado tarde da última vez é uma consequência lógica! Resolva os problemas de forma compreensível! Se a causa e o resultado estiverem relacionados faz sentido dar castigos, esses castigos serão compreensivos e compreendidos pelas crianças. Assim terá a oportunidade de aprender com os erros. Castigos – ou melhor consequências – nunca devem de ter um caráter de vingança.

Sê criativo e reaja com fantasia, e se já não tiver idéias ou se esses não resultarem consulte os locais de conselheiros. Isso não é uma fraqueza, mas sim uma forma de se desenvolver. Nós temos de nos educar nas tarefas com responsabilidade e temos de fazer exames (como por exemplo um pedreiro tem primeiro de fazer um exame, antes de poder ensinar o trabalho aos aprendizes).

7. Escola

Lembre-se que a escola tem o mesmo significado para o seu filho como o seu trabalho para si. E não é pouco; conte as horas que as crianças passam na escola e as horas que passam em casa a trabalhar para a escola.

Trabalhos em conjunto entre os pais – e a escola

A escola não é só um tema dos professores! É preciso que trabalhe em conjunto com a escola, para que o seu filho tenha um clima ideal para aprender. Isso significa que, terá de conversar de vez em quando com o professor sobre o seu filho e que visite a escola de vez em quando. Na lei da escola, capítulo VI, artigo 92-97 estão escritas as leis e os deveres da escola e dos pais em pormenores. Com maior importância é o artigo 92: „Escola e pais trabalham em conjunto no que riguarda a educação e o ensino“ e o artigo 96: „Os pais devem mandar os seus filhos regularmente para a escola e devem cumprir os deveres do artigo 34 (conselhos úteis)“. No livro da lei civil da Suíça está escrito no artigo 302 „Os pais têm o dever, de facilitar uma instrução profissional. Por essa razão devem de trabalhar em forma adequada com a escola“. Aprenda o sistema escolar do seu cantão e conheça as suas particularidades.



Só se os professores e os pais fizerem os possíveis, a criança poderá desenvolver-se de maneira saudável. A escola não pode levar com a responsabilidade toda quanto ao desenvolvimento escolar do seu filho. Vocês como pais são e ficarão as pessoas mais importantes na vida do seu filho!

Tenha coragem de pedir informações

Centros de informação:

Todos os centros de informação regionais de psicologia escolar do cantão de St.Gallen (Gossau, Jona, Lichtensteig, Rebstein, Rorschach, Sargans, Wil). Endereços e números de telefone podem encontrar em: www.schulpsychologie-sg.ch ou na central em Rorschach

071 858 71 08

Centro de informação
centro de proteção infantil St. Gallen
Falkensteinstr. 84
9006 St. Gallen

071 243 78 02

Centro de informação para pais de recém-nascidos e crianças pré-escolares
Rosenbergstr. 82
9000 St. Gallen

071 227 11 70

Centro de informação de violência doméstica para pessoas violentas
Oberer Graben 22
9001 St. Gallen

071 229 26 30

Centro de informação de psiquiatria social para adultos
Região St. Gallen
Rosenbergstr. 32
9000 St. Gallen

071 227 12 12

Centro de informação familiar
Frongartenstr. 16
9000 St. Gallen

071 228 09 80

Serviço de emergência infantil e juvenil

071 243 77 77

Intervenção de crises escolar 0848 0848 48
(serviço escolar psicológico do canton de St. Gallen)

Serviço escolar psicológico da cidade de St. Gallen
Bahnhofplatz 7
9000 St. Gallen

071 224 54 36

Índice

„De mim ele não aprendeu isso!“, sobre os problemas de ser pai, Chr. Ankowitsch/ B. Scheuner,
ISBN: 3-426-27317-9

„Dicionário dos erros educativos“, sobre autoridade e lavar os dentes, A. Bischoff
ISBN: 3-8218-3915-5

„Crianças grandes“, a idade excitante dos 7 aos 13, O. Enderlin,
ISBN: 3-423-36220-0

„Crianças precisam de inteligência emocional“, J. Gottmann,
ISBN: 3-453-14950-5

„Adolescência – idade horrível“, passar os anos de dificuldade com calma, A. Guggenbühl,
ISBN: 3-451-05482-5

„Anos de infância decisivos“, um livrinho sobre a educação dos 0 aos 7, Ch. Kutik,
ISBN: 3-7725-1898-2

„Anos de infância“, a individualidade da criança como desafio, R. Largo,
ISBN: 3-492-23218-3

„Anos de bebe“, a evolução da criança vista do lado biológico, R. Largo,
ISBN: 3-492-21977-2

„Conversar com as crianças“, conversar, avisar, esclarecer, D. Liebich
ISBN: 3-451-05312-8

„Criança escolar! Dos 5 aos 12 anos“, desde o entrar para a escola até à adolescência.
Aprender fora da escola. Pais fortes, crianças fortes, R. & G. Niklewski,
ISBN: 3-931908-91-7

„Crianças! 0 – 6 anos“, desde o recém-nascente até à criança pré-escolar,
R. & G. Niklewski
ISBN: 3-931908-73-9

„Dicionário dos erros populares da educação“, interpretações erradas e meias verdades do
alcol até ao açúcar, U. Pollmann, S. Warmuth,
ISBN: 3-492-24023-2

„Fazer as crianças fortes para a escola“, Sem vontade para a escola - o que fazer?
P. Veth
ISBN: 3-451-05390-X

„Coragem para a educação“, E. Zeltner
ISBN: 3-423-36048-8

„Nem machista, nem filhinho da mamã“, rapazes precisam de uma educação nova ,
E. Zeltner
ISBN: 3-423-36123-9

Livrinho grátis de conselhos „Abenteuer Familientisch“ (aventura à mesa de família)
Schweizer Milchproduzenten SMP, centro de contacto, Postfach, 3024 Bern,
Fax 031 359 58 55 Marianne Botta Diener, Nutrição das crianças saudável e prática.
Segunda edição, 2005 Beobachter – Buchverlag.

„Momentos-clics“, assim ajuda a sua criança a ganhar uma competência com os médias,
programa da prevenção criminal policial, central Taubenheimstrasse 85, D – 70372 Stuttgart,
www.polizei.propk.de

„Para onde vais?“, assim protege a sua criança, programa da prevenção criminal policial,
central Taubenheimstrasse 85, D – 70372 Stuttgart, www.polizei.propk.de

„Saídas da violência“, assim protege a sua criança da violência, programa da prevenção
criminal policial, central Taubenheimstrasse 85, D – 70372 Stuttgart,
www.polizei.propk.de

Conselhos sobre como gerir o dinheiro, Arbeitsgemeinschaft Schweizerischer
Budgetberatungsstellen (ASB), www.asb-budget.ch

Justitia Inkasso: www.my-money.ch (recomendações de budget)

„Pôr limites às crianças pequenas“, „Pôr limites a crianças da escola primária“, „Pôr limites
aos jovens“: série de três partes do jornal „Tages-Anzeiger“, para ler em
www.tagesanzeiger.ch/zuerich

Proteção suíça das crianças, na internet: www.kinderschutz.ch

„Plano de educação do jardim infantil e da escola“, cantão de St.Gallen

Direitos: „VSG direitos da escola popular, do cantão de St.Gallen“
„ZGB Livro de direito civil da Suíça“