

Recursos e sugestões para pais, filhos e alunos

Eliane Calheiros Cansação

Psicóloga, psicopedagoga clínica e pedagoga sistêmica

www.cdpec.com.br

1. Desenho da Família – Qual é o meu lugar na família?

Este exercício pode ser aplicado por terapeutas e professores e tem como objetivo identificar o lugar que cada um ocupa em sua família de origem, através do desenho da família.

Pode ser em grupo ou individual, da criança ao adulto, em uma folha de papel sulfite utilizando lápis grafite e de cor, hidrocor, ao som de uma música suave.

Solicita-se ao participante: “Desenhe uma família”.

Ao concluir o desenho abre um espaço para o participante se colocar, falar de suas percepções e sentimentos vividos ao desenhar, refletindo, identificando a ordem e o seu lugar na família.

Desenhe uma Família



2. Espaço de reflexão, escuta com os pais sobre limites na família.

Este exercício pode ser aplicado em atendimento e orientação familiar com os pais, juntos ou individualmente, com o objetivo dos pais tomarem consciência do modo como colocam limites nos filhos.

Solicitar aos mesmos retirar uma carta e ler a pergunta estabelecendo assim um espaço de escuta, reflexão e observação do que é colocado pelos pais.

Quais são os seus
limites frente aos
filhos?

O que é limite
para você?

Quais limites não
podem ser
ultrapassados em
casa?

Como seus pais
colocavam limites
em vocês?

Como vocês
estabelecem
limites em casa
com os filhos?

Quais limites
definidos em casa
que são
respeitados pelos
filhos?

Como você se
sente no seu lugar
de pai e/ou mãe
no momento de
colocar limites
nos filhos?

Qual é o seu lugar
na família de
origem?

3. “Combinados” em família

Este exercício pode ser utilizado em reunião familiar com os pais e os filhos e tem como objetivo de fazer os “combinados” de regras e limites na família.

Os pais com antecedência combinam com os filhos o dia, horário e o tempo da reunião, evitando se reunirem na hora que o problema surge.

As reuniões podem ser semanais ou quinzenais, com o tempo menor para as crianças e um tempo maior com os filhos adolescente, 30 minutos. Os pais antes da reunião devem fazer uma pauta dos temas a serem abordados com os filhos. Se forem

muitos temas escolher o que é mais urgente no momento para colocar em prática, em período determinado pelos pais e de acordo com a idade do filho.

O diálogo deve ser sobre a situação, o problema e as possíveis soluções de modo que todos apresentem suas sugestões e sejam escutados com atenção, amor e respeito e quando preciso colocar consequências educativa, caso não se cumpra o que ficou combinado. Quando concluída e aceita as regras combinadas na reunião em família se pode fazer um cartaz, com anotações em 3 colunas diferentes, para que fiquem registrados os “combinados” e se possa acompanhar o desempenho de cada um. Assim, vamos educando com limite e amor para vida adulta e desenvolvendo a capacidade de reflexão.

COMBINADOS ENTRE PAIS E FILHOS		
SITUACÃO	PROBLEMA	RESOLUCÃO

4. Dicas de jogos

- **Exercícios de disciplina assertiva: 50 perguntas para ajudar a educar as crianças – Folha solta** – Dalila Silva e Thaís Oliveira (Autor)
- **Como dizer não: 100 questões para estimular autorrespeito e a liberdade - Folha solta** – Flávia Lippi (Autor)

- **Disciplina positiva para educar os filhos: 52 estratégias para melhorar as habilidades de mães e pais.** – Jane Nelson (Autor)
- **Brincando de mindfulness: 50 exercícios para praticar a atenção plena com crianças - Folha solta** – Patricia Calazans (Autor)
- **Limites: 100 questões para trabalhar o sim e o não de forma clara - Folha solta** – Juliana De Mari (Autor)
- **Cartas - “Conversando em família” - Folha solta** – Luciana Dos Santos De Paula (Autor)