

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SOUSEL  
ESCOLA BÁSICA PADRE JOAQUIM MARIA FERNANDES  
SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO – SPO

## Serviço de Psicologia e Orientação - SPO



O SPO pretende contribuir para o aumento de respostas de qualidade, adequadas a cada aluno e família, valorizando os seus pontos fortes e as suas expectativas, trabalhando os afetos, através de uma intervenção em setting terapêutico e num dos seus contextos naturais - o contexto escolar.



Município de Souzel

Praça da República, 7470-220 Souzel  
Telefone: +351- 268 550 100  
Fax: +351- 268 550 110  
E-mail: geral@cm-sousel.pt

Agrupamento de Escolas de Souzel  
Escola Básica Padre Joaquim Maria Fernandes

Tapada da Portagem, 7470-203 SOUSEL  
Tel. 268 550 010 Fax. 268 551 146  
[agrupamento.sousel@gmail.com](mailto:agrupamento.sousel@gmail.com)  
<http://agrupamentosousel.drealentejo.pt>



## Dia da Família

## Sou Família Feliz

**Psicóloga Mafalda Moreira**

## PARENTALIDADE POSITIVA:

É essencial a articulação entre os principais contextos de vida da criança – escolar e familiar, logo sugere-se que os pais implementem as seguintes estratégias, no sentido de promover um desenvolvimento harmonioso à criança:

- Proporcionar um ambiente familiar securizante, em que a comunicação esteja presente;
- Reforçar positiva e afetivamente a criança (p.e., elogios, carinho), de modo a que esta adquira confiança nas suas capacidades e supere as adversidades;
- Adotar práticas educativas consistentes, com autoridade democrática; equilíbrio entre fazer exigências e ser responsivo, evitando práticas educativas punitivas (p.e., bater, gritar);
- Não quebrar as regras estabelecidas à criança; não ceder a tentativas de manipulação ou de chantagem emocional (como as birras, por exemplo); quer as recompensas, quer os castigos, devem ser aplicados de forma consistente;
- Insistir em normas, regras e valores importantes, mas ter disponibilidade para ouvir, explicar e negociar – explicar sempre a razão pela qual a atitude adotada pela criança é / não é adequada;

- Não desautorizar o outro progenitor à frente da criança – conversar e tentar chegar a um acordo quanto às estratégias educacionais, para que a criança não aprenda a manipular a situação a seu favor e não desrespeite os progenitores;
- Não fazer comentários negativos à criança, mas sim, repreendê-la pelo comportamento inadequado em particular (exemplo: não dizer “não gosto de ti”, mas sim “não gosto dessa atitude”), preservando assim a sua auto-estima;
- Valorizar os afetos e criar tempo de qualidade (brincar, conversar, partilhar sentimentos, emoções e preocupações, oferecer apoio, carinho e compreensão), em diversas situações quotidianas, como o jantar e transporte para a escola, e realizando atividades de lazer em família (passear, jogar jogos de tabuleiro...);



- Promover a auto-estima e a capacidade de resolução de problemas – Ajudar a criança a compreender que todos (adultos, crianças e jovens), por vezes, falham, sendo essencial enfrentar uma situação frustrante com uma atitude positiva – “Tu és capaz”. Desta forma, encarará o fracasso como uma situação pontual, e não como um reflexo da sua individualidade, minimizando o impacto do fracasso na sua auto-estima;
- Reforçar os interesses e as competências da criança;
- Evitar fazer comparações entre os filhos, que, apesar de não serem intencionais, podem despoletar ciúme e frustração;
- Criar um dia, num determinado espaço temporal, em que os pais se dediquem unicamente à criança, para que tenha a atenção dos pais unicamente para si, e não partilhada com os irmãos (o mesmo deve ser realizado para os irmãos);
- Conferir e ajudar a criança na realização dos trabalhos de casa propostos;
- Promover a prática de atividades extracurriculares (q.b.), que promovem o aliviar de tensões.

**PARENTALIDADE - UM PROJETO  
PARA A VIDA TODA!**