

Programa de Intervenção Social e Psicopedagógica para Pais



Livro para os Pais



Programa de Intervenção Social e Psicopedagógica para Pais


Livro para os Pais

Versão em língua Portuguesa do Original em Inglês

PSYCHO-EDUCATIONAL AND SOCIAL INTERVENTION PROGRAM FOR PARENTS. PSYCHO-EDUCATIONAL - Book for Parents

Coordenador da versão original Aurora Adina COLOMEISCHI



 Erasmus+ Programa 2016-1-RO01-KA204-024504KA2

Cooperação para a Inovação e o intercâmbio de boas práticas Parcerias Estratégicas para o Desenvolvimento educação de adultos e Inovação

PARCEIROS



University of Zagreb
Faculty of Education
Rehabilitation Sciences



FICHA TÉCNICA

EDITOR INICIAL - Sonja Alimović, Uni Zagreb, Faculdade de Educação e Ciências da Reabilitação, Croácia

Modelo Gráfico de Atividades PESI - Mina Gol-Guven, U. Bogazici, Stambul, Turkey

Versão Portuguesa, Instituto Politécnico de Bragança

Equipa de Tradução:

- Celeste Meirinho Antão, IPB, Portugal
- Maria Augusta Romão da Veiga Branco, IPB, Portugal
- Maria José Almendra Gomes, IPB, Portugal

Coordenação da versão reduzida: Maria Augusta Romão da Veiga Branco

A Equipa de Investigação e da Formação de Pais, do Psiwell, agradece reconhecidamente a todos os Pais e Mães que estiveram envolvidos na Formação PESI em Portugal.

Este documento diz respeito à versão reduzida na língua portuguesa do livro Livro “Building Bridges: Promoting Well Being for Families Handbook for Parents”, coordenado por Aurora Adina COLOMEISCHI, na versão da língua inglesa do Projeto PSIWELL.



ÍNDICE

Parte I

Prefácio	Error! Bookmark not defined.
Maria Augusta Romão da Veiga Branco.....	Error! Bookmark not defined.
1. Programa de Intervenção Social e Psicoeducacional para Pais (PESI) - Benefícios de Educação e Formação dos Pais	Error! Bookmark not defined.
Aurora Adina Colomeischi.....	Error! Bookmark not defined.

Parte II

PROGRAMA DA UNIDADE 1 - Resistência da Família	12
Anamarija ZIC RALIC.....	12
PROGRAMA DA UNIDADE 2 - Pontos Fortes/ Recursos da Família	19
Ana Wagner Jakab	19
PROGRAMA DA UNIDADE 3 - Gestão de Stress	25
Liliana Bujor.....	25
PROGRAMA DA UNIDADE 4 – Resiliência na Família	29
Liliana Bujor.....	29
PROGRAMA DA UNIDADE 5 - Auto-Estima e Auto-Conceito	33
Agnès Ros-Morente, Gemma Filella, Judit Teixiné & Célia Moreno.....	33
PROGRAMA DA UNIDADE 5 - Auto-Estima e Auto-Conceito - Unidade opcional	39
Agnès Ros-Morente, Gemma Filella, Judit Teixiné & Célia Moreno.....	39
PROGRAMA DA UNIDADE 6 – Autogestão – Regulação emocional	43
Maria Augusta Romão Da Veiga Branco, Ana Galvão, Celeste Antão, Maria José Gomes	43
PROGRAMA DA UNIDADE 7 - Auto-Eficácia	49
Agnès Ros-Morente, Gemma Filella, Judit Teixiné & Célia Moreno.....	49
PROGRAMA DA UNIDADE 8 - Aprendizagem Socioemocional na Família	53
Mina Gol Guven.....	53
UNIDADE DE PROGRAMA 9 - Competência Emocional – Auto-consciência	63
Maria Augusta Romão da Veiga Branco.....	63
UNIDADE DE PROGRAMA 9 - Competência Emocional - Auto-motivação	75
Maria Augusta Romão da Veiga Branco.....	75
UNIDADE DE PROGRAMA 9 - Competência Emocional - Empatia	83
Maria Augusta Romão da Veiga Branco.....	83
UNIDADE DE PROGRAMA 9 - Competência Emocional - Habilidades Emocionais Sociais	87
Maria Augusta Romão da Veiga Branco.....	87
PROGRAMA UNIT 10 - Competência social	97
Mina Gol Guven.....	97

PROGRAMA DA UNIDADE 6 - Autogestão – Regulação Emocional

TEMPO NECESSÁRIO PARA UNIDADE: 2 horas

**Maria Augusta Romão Da Veiga Branco,
Ana Galvão Celeste Antão, Maria José Gomes**
Instituto Politécnico de de Bragança, Portugal

FUNDAMENTO TEÓRICO

1. Regulação Emocional ou auto-regulação de Emoções ou auto-gestão - envolve o controle ou redirecionar as emoções perturbadoras e impulsos e desenvolver uma adaptação às novas circunstâncias.
2. Relaxamento emocional - um estado de repouso profundo que é o oposto da resposta ao stress. A resposta de relaxamento refreia o stress e traz o corpo e a mente de volta em um estado de equilíbrio.
3. Flow - um estado positivo do corpo durante as atividades. Durante o fluxo, as pessoas normalmente vivem uma experiência profunda de Prazer, Criatividade, e um total envolvimento com a vida. investigações de Mihaly Csikszentmihalyi de "experiência ideal" revelaram que o que torna uma experiência realmente satisfatória é um estado de consciência chamado fluxo, flow.

AS IMAGENS

Relacionado com o Programa



Objetivos Recursos Conteúdo Tempo de Preparação Notas

Agrupamentos



Individual



Pares



Grupo Pequeno



Grupo Grande



Palestra



OBJETIVOS



- 1- Reconhecer a utilidade real da emoção para a sobrevivência e o objetivo da comunicação emocional
- 2 - Para sentir a emoção como uma experiência de corpo físico.
- 3 - Para saber a regulação da excitação emocional através de uma experiência de relaxamento.

RECURSOS



- Multimédia - texto simples e exposição da imagem em PPT
- DVD vídeo da música
- Espaço com piso de madeira, onde 12 pessoas podem deitar
- 20 tapetes e 20 cobertores para melhorar o conforto durante o período de relaxamento
- Sistema de som e um CD com música de relaxamento.

PREPARAÇÃO



- Selecionar o conteúdo e as dinâmicas de acordo com:
- Estabelecer objectivos e conteúdos para aprender
 - Encontrar recursos para as dinâmicas selecionadas
 - Explicação sobre as Dinâmicas a desenvolver nesta sessão

CONTEÚDO



- A verdadeira utilidade de emoção para a sobrevivência e o objetivo da comunicação emocional - Dinâmicas de Grupo
- Sentir a excitação emocional como uma experiência de corpo físico - Dinâmica Individual
- A auto-regulação da excitação emocional através de uma experiência de relaxamento - Dinâmica Individual no grande grupo com reflexão final

NOTA AO FORMADOR

30 minutos



- Abra o PPT com apresentação do projeto PSI-Well.
- Apresentar o projecto PSIWell com os objetivos do projeto e os objetivos deste programa.
- Vamos cada um dos pais se apresentar Eles devem dizer seu nome, nome / s de crianças, número de filhos, idade das crianças, tipo de deficiência de uma criança, emprego etc.
- O PPT é uma ferramenta para ajudar os formadores para conduzir a experiência de relaxamento
- Formador apresenta uma pequena e breve orientação sobre a dinâmica e procedimentos.

1. INTRODUÇÃO

2. TRABALHO DE GRUPO

Experiência - Viver uma experiência de relaxamento, conduzido por um Formador (PPT + música)



60 minutos

Objetivos

Sentir a emoção como uma experiência de corpo físico.
Conhecer a regulação da excitação emocional através de uma experiência de relaxamento.

Procedimento

No início da música sessão é ouvido no espaço.



- O formador/animador acolhe os formandos, sorri e convida os formandos para se sentar calmamente nos colchões, deixando de lado o cobertor que eles vão usar para se cobrir quando eles começam a experiência de relaxamento.
- Os shows Formador (pode ser apenas) os primeiros 7 slides da PPT 2 e fala aos formandos e ouve o que eles pedem ou dizer.

Orientações

Cada Formando deve observar o formador/animador e vai repetir exercícios iniciais de alongamento, ao som da música.

A voz do formador/animador deve começar a se tornar mais calmo, mas sempre voltada para a atenção dos formandos.

Em seguida, os Formandos são convidados a tomar uma posição confortável (de preferência deitado) e devem ser ensinados a prestar atenção às palavras do formador/animador.

Formador/animador diz:

“Neste relaxamento de consciência emocional, eu vou guiá-lo a se concentrar em sentimentos, um de cada vez, e observe o efeito de cada emoção em seu corpo. Como faz este exercício, estar ciente de que alguns dos sentimentos são desagradáveis, mas este desconforto pode ser importante e útil. Vai gastar cerca de meio minuto com cada sensação ...”

O formador/animador continua e diz:

“Com cada emoção que eu mencionar ... Eu vou guiá-lo para experimentar as sensações físicas associadas ...”

E o formador/animador continua:

“... Cada vez, observe apenas como o seu corpo está a sentir, o que se sente, e onde as sensações estão localizados.

Lembre-se que se precisar de uma pausa a qualquer momento, pode mentalmente retornar à sua zona de segurança.

Terminando cada consciência emocional ... prepare-se para “dar-se uma ordem” para sair de “excitação” ... e respirar para uma nova condução para relaxar-se na sua zona de segurança ... (...) respire ... Agora, vai experimentar o Programa “Eu estou a encontrar o meu corpo!”... e esta é uma experiência sobre aprender a regulação a emoção ...”

No final...

No final da experiência de relaxamento, cada formando deve falar sobre:

- Como é que ele ou ela se sentir ao longo da experiência
- Que tipo de sentimentos ou estados corporais têm vivido ao longo da experiência
- Digamos que se ele foi uma experiência agradável ou não e por quê

Conclusão

Os formandos devem ser capazes de reconhecer:

Todas as emoções, tanto positivas como negativas, podem servir a um propósito útil.

Devemos sentir-lo e é normal e natural ter emoções.

Quando estamos em sintonia com o nosso corpo, podemos permitir que nosso corpo para nos falar, e descobrir o que o corpo está a dizer-nos.

2.4. Reflexão: O que está acontecer comigo?

- Perguntas reflexivas com base nas actividades

Após as duas experiências e respectivos reflexos, formador/animador apresentar as seguintes perguntas:



30 minutos



- *Como é que cada pessoa pode saber, o que está a acontecer dentro deles?*
- *Como é que os nossos filhos e cônjuges sabem, o nosso feedback sobre o que fazem?*
- *Suprimir emoções é educar e gestão de emoções? Pode ser o mesmo?*
- *A humanidade pode viver em supressão emocional? Porque sim? Por que não?*
- Será dado tempo aos formandos para trabalhar em grupo e falar e argumentar ... e cada Formando deve ir para casa com a responsabilidade de contar esta experiência para sua família.

3. FINAL



15 minutos



Finalmente, o formador/animador propôs a seguinte reflexão:

- Quais são as nossas estratégias pessoais?
- Não todos nós temos algumas estratégias pessoais?
- Como podemos usá-los em situações cotidianas?
- Eles podem nos ajudar a lidar com o estresse?

4. CHAVE NOTA



10 minutos



Levar esta MENSAGEM para casa

- Tome um lugar em sua casa. Decida Escolhê-lo para o seu lugar de relaxamento.
- Escolha uma música. Escute-a com cuidado. Deixe os seus sentimentos fluir, e depois procure “exercitar um tipo de energia interior” e permita que vão embora ... permita-se sentir o seu corpo a relaxar...

SUGESTÕES

- Música sugeriu:
 - . A melhor música clássica relaxante sempre por Bach - Relaxamento Meditação Focada
Reading <https://www.youtube.com/watch?v=MkYSmIPBEGE>
 - . CHOPIN - Fundo noturno Op.9 No2 (60 min) Piano Clássica Concentração música Estudando
Leitura <https://www.youtube.com/watch?v=TqyLnMa3DJw>
 - . Out Of Africa (John Barry) <https://www.youtube.com/watch?v=eWZ2adCaKo4>

ANEXOS

- PPT - **Get emocional competente com um programa de relaxamento** - este PPT é uma pequena atividade de relaxamento

PPT 2 - Get Emotional Competent with a Relaxation Program – this PPT is a short activity of Relaxation



Erasmus+

PSI WELL

Get Emotional Competent

1. Relaxation Program
2. Program “I Order to my Body!”

PSI-WELL PESI Program - Get Emotional Competent with Emotional Relaxation

aubra@ipb.pt 1

References

- Rothschild, B. (2000). The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment. W.W. Norton & Company, Ltd. New York, NY.
- Relaxation Audio conduction - https://cmhc.utexas.edu/mbi_audio1.html
- Mind Image Audio Conduction - https://cmhc.utexas.edu/mbi_audio4.html
- <http://www.innerhealthstudio.com/relaxation-scripts.html>

