



GUIA PARA UMA PARENTALIDADE PREFERIDA

Ana Teixeira de Melo

Prefácio: Madalena Alarcão

Ilustração: José Raimundo

2014

Vila Nova de Gaia

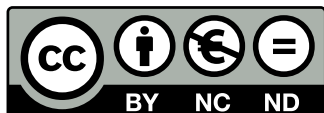
Edição de Autor

ISBN: 978-989-20-5045-4

Este trabalho está licenciado por uma Creative Commons Licence.

Para mais informações consultar:

<http://creativecommons.org/licenses/>



Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International
(CC BY-NC-ND 4.0)

Para outras autorizações ou informações, contactar a autora:

anamelopsi@gmail.com

Ana Teixeira de Melo

Nasceu em 1978 e vive em Vila Nova de Gaia.

É psicóloga, Doutorada em Psicologia Clínica pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra onde realiza, atualmente, investigação, como bolseira de pós-doutoramento. Licenciou-se em Psicologia, na especialidade de Consulta Psicológica de Jovens e Adultos, pela Universidade do Porto e concluiu o Mestrado em Psicologia Clínica na Universidade do Minho.

Tem desenvolvido a sua prática profissional e de investigação com um enfoque privilegiado na família. Os seus principais interesses prendem-se com a compreensão da complexidade da realidade humana, com as dinâmicas e os processos de desenvolvimento humano individual e familiar, em particular, com a relação entre ambos, bem como como desenvolvimento de estratégias diversas de apoio ao desenvolvimento positivo e florescimento das famílias.

É autora do “Em Busca do Tesouro das Famílias”, um programa de fortalecimento familiar para família com crianças entre os 6 e 12 anos.

Desenvolveu o Modelo de Avaliação e de Intervenção Familiar Integrada (MAIFI), dedicado a famílias multidesafiadas e um programa correspondente de formação e supervisão de profissionais. Tem desenvolvido atividades de formação, apoio e supervisão a equipas de profissionais que trabalham com famílias multidesafiadas.

José Raimundo

Nasceu em 1973 em Vila Nova de Gaia, onde reside atualmente.

Desenvolveu o seu percurso profissional prioritariamente como desenhador, cultivando, contudo interesses diversos.

Atualmente, mantém a sua especialização em desenho 3-D, e desenho digital, alargando o seu campo de atuação a outras atividades no campo do design de comunicação, entre as quais a ilustração.

A todos os que amam e ajudam a crescer

ATM

ÍNDICE

PREFÁCIO.....	7
INTRODUÇÃO.....	9
PARTE I- PLANEAMENTO DA VIAGEM E BAGAGEM.....	13
1. IDENTIDADE DO(S) VIAJANTE(S).....	13
1.1 Valores do viajante.....	14
1.2 Projetos e sonhos do viajante.....	18
1.3 Apresentação do viajante.....	20
1.4 O viajante e a parentalidade.....	22
1.5 Recomendação do viajante.....	25
2. Carta de motivação.....	28
3. Os significados da parentalidade.....	30
4. Preparar a mala: Virtudes e Forças pessoais.....	36
5. Para uma missão de aperfeiçoamento.....	44
6. De outras viagens: Memórias seleccionadas.....	47
7. Mapa de estrelas.....	51
8. As condições da viagem	56
8.1 Os pais e a rede: Portos de abrigo e pontos de apoio.....	56
8.2 As condições da viagem.....	62
PARTE II- Companheiros de viagem.....	70
9. A nossa história emoldurada.....	70
10. A força do casal numa viagem partilhada.....	82
10.1 Construções do casal preferido.....	83
10.2 Jogar construindo.....	89
10.3 O meu presente para ti.....	105
11. Viver num T3+2.....	108

12. A portas fechadas: O espaço do casal.....	110
12.1 Para lembrar: momentos especiais.....	110
12.2 O especial entre o banal: os momentos de todos os dias.....	111
12.3 Grandes momentos: celebração formal do casal.....	115
PARTE III- A nossa família, outras famílias e outras relações.....	117
13. À NOSSA maneira: O que preservamos, o que transformamos, o que inventamos.....	118
14. À nossa volta: relações e mutações.....	122
PARTE IV- A criança na família.....	125
15. Eu pai, eu mãe.....	126
16. De nós para ti: Inspiradores de sonhos.....	128
17. Celebrações.....	131
PARTE V- Em família: viagem para o futuro.....	140
18. Carta à família do futuro.....	140

PREFÁCIO

Ser mãe ou pai é uma dádiva...

da vida para com o adulto;
do adulto para consigo próprio;
do adulto para com outro(s) adulto(s);
do adulto para com a criança que nasce e que vai crescer;
do adulto para com outras crianças;
do adulto para com a sociedade.

A dádiva implica saber dar e saber receber...

Tarefas que têm tanto de gostoso como de difícil!
Em ambos os casos temos que descentrar-nos de nós próprios,
seja para saber o que pode agradar ou ser útil ao Outro, seja para
aceitar e usufruir daquilo que ele nos dá.

Ser mãe ou pai é uma descoberta permanente...

Porque a parentalidade não é instintiva;
Porque nunca se é mãe ou pai da mesma forma com os
diferentes filhos nem com o mesmo filho durante todo o seu
processo de crescimento;
Porque os interesses, as necessidades, os projetos de uma mãe e
de um pai vão-se transformando consoante as experiências, os
desafios e as interações que cada um e os dois vão tendo.

Ser mãe ou pai é um projeto...

Que nunca se constrói sem Outros, adulto(s) e criança(s);
Que pode ser mais fácil ou mais difícil mas que levanta muitas
questões que pode ser útil partilhar;

Que pode ser mais ou menos refletido mas de que é útil guardar memória, seja para lembrar boas etapas, seja para evitar más experiências.

Viagens por terras da(s) parentalidade(s) é um convite permanente à reflexão, ao jogo e à partilha, à experimentação, à construção e à memória. É um livro construído com base na experiência de um longo e árduo trabalho de investigação e intervenção com famílias multidesafiadas e de formação e supervisão com profissionais que com elas trabalham. É um livro escrito por amor às famílias e com o amor de quem põe as palavras e as imagens ao serviço de um projeto comum.

Nesse sentido, Viagens por terras da(s) parentalidade(s) é também uma dádiva, um presente que qualquer um pode dar-se a si próprio ou a um Amigo. É uma excelente leitura para quem quer ser, ou já é, mãe ou pai ou para quem tem por missão ajudar outros a construir a sua parentalidade.

Madalena Alarcão

Coimbra, 17 de agosto de 2014

INTRODUÇÃO

A experiência de ser pai ou mãe é única a cada indivíduo, às circunstâncias que enquadram a preparação e a emergência da parentalidade e a cada criança. Comum a todas as experiências são, porventura, a novidade implicada no processo, as transformações operadas nos indivíduos, as oportunidades de crescimento e fortalecimento do próprio e daqueles com os quais estabelece relações únicas que os tornam parte da mesma família!

Neste manual propomos-lhe uma exploração das experiências associadas à vivência e construção da parentalidade e da forma como ela nasce, se relaciona e se transforma na relação com outras experiências familiares.

Propomos-lhe que reflita sobre as primeiras etapas de uma viagem que, uma vez iniciada, é permanente na medida em que se espera uma ligação inquebrável entre si e essa criança. Esta é uma viagem única e irrepetível, cujo sabor e tonalidades dependerão de si, do /a seu/sua companheiro/a de viagem e das condições específicas em que a mesma se inicia e desenrola. Propomos-lhe uma exploração inaugural das experiências da parentalidade da qual esperamos que saia fortalecido/a e inspirado/a para se dedicar à educação da criança que lhe foi confiada e para com ela aprender.

A experiência de cada um é singular mas a viagem pode e deve ser partilhada, ora com aquele/aquela que, consigo, é pai/mãe, ora com aqueles/aquelas com quem poderá partilhar a experiência de cuidar como pai/mãe, com aqueles que lhe são mais queridos e/ou com aqueles que mais facilmente poderão dar-lhe apoio neste

processo tão importante.

Existem muitas formas de ser família e muitas formas de ser pai/mãe. Para efeitos deste guia, definiremos a parentalidade como o exercício intencional da capacidade de amar, dirigida à sobrevivência, crescimento, amadurecimento, autonomização e florescimento, enfim, à exploração do potencial de desenvolvimento positivo de um outro ser humano que necessita de receber, de forma dedicada, comprometida, previsível, continuada e prolongada, por parte de um outro ser, proteção, cuidado, apoio e orientação para cumprir com aquelas finalidades.

Consoante a sua situação familiar, o manual pode adequar-se na totalidade ou, apenas, parcialmente. Embora o capítulo 3 seja especialmente dirigido a pais ou mães, que partilhem a experiência parentalidade no seio de uma relação íntima comprometida, todos os outros podem ser percorridos por qualquer viajante, integrado em qualquer tipo de família e envolvido (ou em vias de se envolver) em qualquer forma de parentalidade.

Independentemente da sua situação, esta deve ser uma viagem acompanhada. No caso de não partilhar esta aventura com um/a companheiro/a íntimo convide alguém que possa apoiá-lo/a e com quem possa partilhar esta experiência (possivelmente nova) por terrenos da parentalidade, não só na sua fase inicial mas à medida que ela se vai desenvolvendo. É mais fácil cuidar quando também se recebe algum tipo de cuidado e se é apoiado, pelo que o convidamos a partilhar esta viagem.

Nos próximos capítulos, proporemos momentos de ação e de

reflexão (e diversão) para pontuar esta viagem de preparação para ser pai ou mãe. Este não é um guia prático do “como fazer”. É uma aventura pelo terreno onde todas as outras competências parentais poderão ser cultivadas e praticadas: o terreno onde se “sente”, se “pensa”, se constrói e se partilha um sentido de ser pai/mãe. Quanto mais rico o solo que se preparar e o terreno que se percorrer melhor preparados estarão os viajantes para explorar outras vertentes da parentalidade.

Todo aquele que se prepara para dirigir o seu amor a um outro ser em desenvolvimento é já mãe ou pai. Em qualquer etapa do processo de construção da parentalidade há algo que é oferecido à criança e algo que dela se recebe, mesmo antes de ela nascer. Nesta viagem convidá-lo-emos a focar-se nestas trocas. Ao envolver-se na experiência de cuidar de uma criança, possivelmente, envolver-se-á numa das mais paradoxais tarefas com que poderá confrontar-se ao longo da vida. Ser mãe/pai é, simultaneamente, das mais simples e comuns mas também das mais complexas e marcantes experiências de vida. Das mais discretas e das mais extravagantes, das mais banais e das mais emocionantes, das mais solitárias e das mais partilhadas. E, por tudo isso, merece a melhor preparação possível.

Aventure-se, portanto, por terras da parentalidade e permita-se explorar os caminhos que, no seu encontro com a criança e na partilha com o seu/sua companheiro/a, o amor traçar.

A parte I inicia-se com uma viagem pela experiência individual de cada um/a na preparação para a parentalidade, antecipando-se o cruzamento destas experiências e explorando-se os recursos

emergentes da relação entre os companheiros de viagem e da sua preparação para a viagem.

A parte II é dedicada ao par que partilha a experiência da parentalidade, no contexto de uma relação de intimidade adulta. Espera-se ajudar os viajantes na antecipação dos desafios com que se confrontarão e a uma exploração das forças da sua relação que, melhor, lhe permitirão responder àqueles.

A parte III coloca a nova família em relação com as “velhas famílias” e outras famílias, convidando os viajantes a explorar e preparar-se para as transformações que poderão ocorrer na sua rede de relações

A parte IV foca-se na criança e na sua integração na família e a parte V convida os viajantes a espreitarem o futuro para voltarem ao presente mais fortalecidos e capazes de o explorarem plenamente rumo a um futuro preferido.

PARTE I - Planeamento da viagem e bagagem

1. Identidade do(s) viajante(s)



Esta é uma viagem que, provavelmente, o/a vai transformar. As mudanças podem ser súbitas ou graduais, profundas ou ligeiras, e mais ou menos agradáveis ou custosas. Sendo possível antecipar que haverá mudanças, não é possível prever quais e como elas ocorrerão consigo, com o/a seu/sua companheiro/a, nem na vossa relação. O ponto de chegada e o caminho construído serão únicos. Não obstante, é importante saber com o que pode contar. Por isso propomos-lhe que, sozinho/a e em conjunto com o/a seu/sua companheiro/a, reflita sobre os caminhos já percorridos e aqueles que poderão antecipar.

Ao longo desta viagem terá que fazer muitas escolhas. Ajudará manter presente aquilo que mais valoriza e o que mais deseja alcançar, individualmente e enquanto família.

Neste capítulo apresentamos-lhe algumas questões para reflexão. A maioria destina-se a ser refletida individualmente mas propomos que, num segundo momento, debata as suas respostas com o/a seu/sua companheiro/a de viagem. Assim, cada um/a deve explorar cada tópico apresentado individualmente procurando, no processo, antecipar as reflexões do/a seu/sua companheiro/a de viagem. Num segundo momento, propomos que partilhem as reflexões pessoais e que as discutam pensando no modo como se relacionam, se conciliam ou enriquecem mutuamente, e nas implicações para a vida familiar e para a partilha da experiência de ser pai/mãe. Conversem sobre o que descobriram ou confirmaram um

sobre o outro e sobre a opinião de cada um acerca disso.

1.1 Valores do viajante



ense sobre aquilo que são os seus principais valores e elabore uma lista. Pode apoiar-se no quadro que lhe apresentamos a seguir para identificar os seus valores e acrescentar outros.



Quadro de valores

Alegria/entusiasmo Altruísmo Amizade Amor
Atividade/ trabalho/dinamismo Auto-confiança
Aventura/ousadia Beleza/Estética
Colaboração/companheirismo Compaixão/ empatia
Competência social/lidar bem com outros
Confiança Contribuir para outros
Criatividade/imaginação Esperança/Fé Estabilidade
Cumprimento de regras/normas/obediência
Curiosidade Defesa de causas Eficácia/Eficiência
Evolução/desenvolvimento/excelência Expressividade
Fama Fidelidade/ Lealdade Convívio Coragem
Honestidade/ transparência/sinceridade Honra
Humildade/modéstia Independência Individualismo
Integração Inteligência/ Sabedoria /sensatez
Isolamento Justiça Lazer/Ócio Liberdade
Liderança/ Poder Novidade/mudança
Organização/ordem Otimismo/positividade Paciência
Persistência Rigor Sensibilidade
Simpatia/ cordialidade Tranquilidade Vaidade

Selecione entre 7 a 10 dos principais valores e ordene-os por ordem de importância. Seguidamente, assine com um sinal de mais (+) ou menos (-) a medida em que cada um dos valores se relaciona, de forma positiva ou negativa, com o compromisso de proteger, apoiar, cuidar e educar de uma criança.

Principais Valores		(+ ou -)	
1	<input type="text"/>	—	<input type="checkbox"/> →
2	<input type="text"/>	—	<input type="checkbox"/> →
3	<input type="text"/>	—	<input type="checkbox"/> →
4	<input type="text"/>	—	<input type="checkbox"/> →
5	<input type="text"/>	—	<input type="checkbox"/> →
6	<input type="text"/>	—	<input type="checkbox"/> →
7	<input type="text"/>	—	<input type="checkbox"/> →
8	<input type="text"/>	—	<input type="checkbox"/> →
9	<input type="text"/>	—	<input type="checkbox"/> →
10	<input type="text"/>	—	<input type="checkbox"/> →

Compromisso de proteger, apoiar, cuidar e educar de uma criança.


Indique o tipo de transformações que poderão operar-se, ou que já se iniciaram, e a medida em que os seus valores e práticas e o compromisso de cuidar de uma criança podem conciliar-se de forma positiva; indique ainda em que medida ser pai/mãe permite cumprir com os valores assinalados.

Transformações



No final, partilhe com o seu companheiro/a de viagem a reflexão e comparem os valores de um e de outro.

1.2 Projetos e sonhos do viajante

epois de pensar nos valores, propomos-lhe que reflita sobre os seus projetos de vida ou objetivos ou sobre os seus sonhos, conforme achar melhor.



Faça, novamente, uma lista e ordene-a por ordem de importância.

	Projetos / Objectivos de vida ou Sonhos
1	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>
4	<input type="text"/>

Projetos / Objectivos de vida ou Sonhos

5	<input type="text"/>
6	<input type="text"/>
7	<input type="text"/>
8	<input type="text"/>
9	<input type="text"/>
10	<input type="text"/>

Escolha os três mais importantes e classifique-os numa escala de 0 a 10, pensando em que medida já os alcançou e qual o seu grau de importância.

Projetos / Objectivos de vida ou Sonhos		(Escala 0-10)
1	<input type="text"/>	→ <input type="text"/>
2	<input type="text"/>	→ <input type="text"/>
3	<input type="text"/>	→ <input type="text"/>

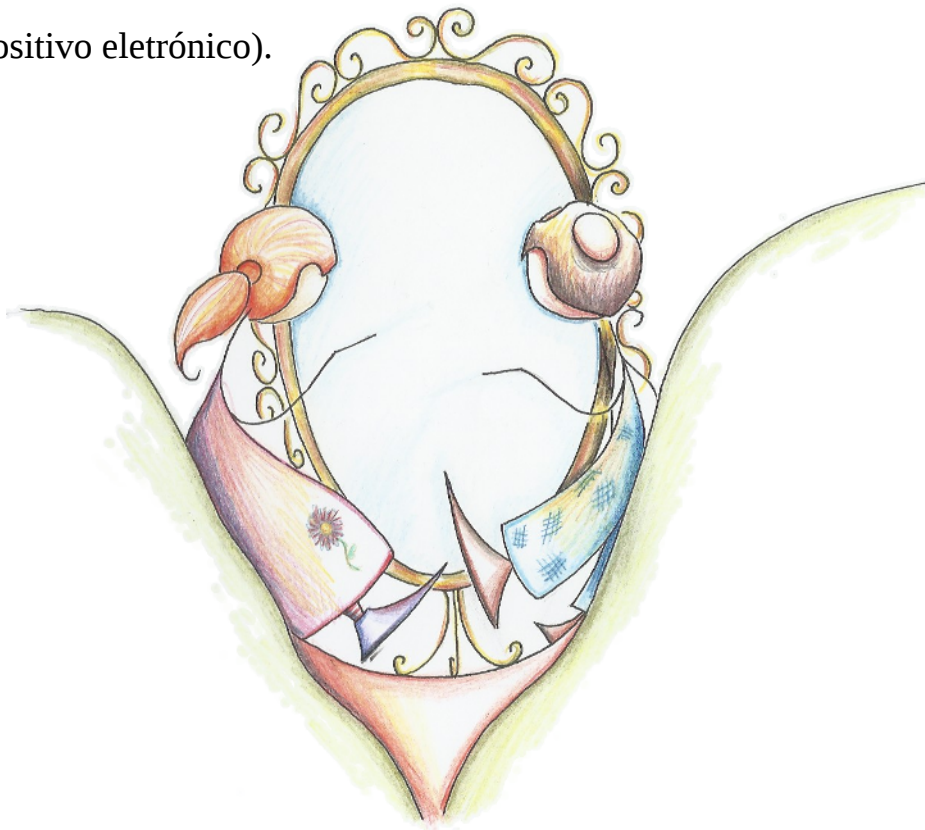
Refleta sobre a medida em que a entrada de uma criança na sua vida pode influenciar a forma como (e quando) poderá cumprir com esses objetivos. Pense em como ser pai/mãe, pode tornar o projeto, objetivo ou sonho mais fácil ou mais difícil de alcançar; pense no que (e quando) poderia fazer para tentar conciliar esse sonho com a parentalidade. Pense, também, no tipo de transformações que poderão ser realizadas ora nos seus projetos, objetivos ou sonhos ora na forma de viver a parentalidade (ex: nos projetos ou na forma de ser pai/mãe, e modo a compatibilizá-los, seja de forma natural (sem fazer nada por

isso), seja intencionalmente (desenvolvendo esforços para que essas mudanças se concretizem ou para lidar com elas).

1.3 Apresentação do viajante



esta preparação para a sua viagem é importante refletir sobre aquilo que melhor o/a define nesta altura do seu trajeto de vida e da jornada especial que se iniciou por terrenos da parentalidade. Propomos-lhe que reflita sobre a sua própria identidade e as visões preferidas de si mesmo. Procure responder às seguintes questões, primeiro individualmente e depois em conversa com o seu companheiro(a) de viagem. Utilize os campos disponíveis para isso, ou faça-o num suporte separado, como preferir (na versão com formulários eletrónicos poderá escrever diretamente com base no seu dispositivo eletrónico).



Se tivesse que escrever uma carta ao seu filho/filha sobre “como me vejo nesta altura”, o que diria? O que é que melhor o/a caracteriza? O que é que mais e menos aprecia na sua forma dominante de estar? E que outras facetas (ainda) não estão tão presentes mas aprecia?

[illegible]

1.4 O viajante e a parentalidade

Em muitos momentos, ser pai/mãe pode ser uma tarefa muito absorvente, podendo sobrepor-se a todas as outras. Reflita sobre as seguintes questões e a discuta-as com o/a seu/sua companheiro/a de viagem, pensando no modo como cada um lida com as questões assinaladas.



a. Qual a sua capacidade de adiar uma recompensa a que considera que tem direito? Qual a sua capacidade de lidar com as dificuldades e frustrações? Em que medida é capaz de persistir numa tarefa de forma empenhada apesar das dificuldades? O que já o ajudou no passado e o que poderia ajudar agora?



b. Qual a sua capacidade de ver/descobrir/criar coisas (e.g. momentos, oportunidades, avaliações, visões) boas por entre coisas más? Em que momentos demonstrou esta capacidade e como poderia desenvolvê-la? O que (ou quem) poderia ajudar?



c. Em que medida é capaz de colocar as necessidades e interesses de outra pessoa (em particular da criança) acima das suas? O que pode ser mais e menos difícil? Pense em momentos em que fez algo semelhante, bem como naquilo que o/a ajudou.



d. Que necessidades suas podem, mais facilmente, compatibilizarse ou incompatibilizar-se com as necessidades e interesses de uma criança? Como poderá gerir e conciliar estas necessidades e os constrangimentos que podem surgir? Como gostaria de o fazer e o que lhe parece possível fazer? O que é que isto pode significar acerca de si enquanto pai/mãe? Em que medida já experimentou situações semelhantes? O que o/a ajudou nessa altura e o que poderia ajudar agora?



1.5 Recomendação do viajante



e tivesse que fazer uma carta de recomendação para si mesmo, tendo como destinatário a sua criança, o que escreveria? Procure redigir essa carta expondo os motivos pelos quais considera que a sua criança deveria escolhê-lo como pai/mãe.

Seguidamente, prepare uma carta de recomendação para o seu companheiro de viagem. Leiam e discutam ambas cartas, de cada um.

[illegible]

[illegible]

Tarefa adicional 1

Peça cartas de recomendação a amigos, conhecidos ou familiares.

Peça-lhes para escreverem a carta dirigida à vossa criança, a recomendar cada um como pai/mãe.

Tarefa adicional 2

Entrevistem outros pais que conhecem e que admirem ou consultem pessoas que considerem ter experiência nesses assuntos e questionem-nas sobre as situações em que se viram confrontadas com dilemas ou desconforto associado ao conflito entre aquilo que precisavam ou que lhes apetecia fazer e aquilo que a criança precisava, ou que era importante para ela. Ouçam relatos de como as pessoas lidaram e lidam com estes dilemas. Peçam exemplos de situações do dia-a-dia.

2. Carta de motivação



vivência da parentalidade pode confrontá-lo/a com dificuldades, e algumas frustrações. Para alguns podem ser tão ligeiras e ténues que passarão quase impercetíveis. Para outros, podem ser significativas, levando-os a questionarem os motivos que os/as levaram a iniciar a viagem pela parentalidade ou os motivos que os/as fazem levá-la até ao final, no caso de ela não ter sido planeada/desejada.

Elabore uma carta de motivação que o/a possa ajudar, nos momentos de maior dificuldade, a ter presente a força que o/a impeliu

a ser pai ou mãe e que o/a podem ajudar a lidar com as dificuldades. Seguidamente, depois da reflexão partilhada, assinalem as motivações comuns e sublinhem aquelas que gostariam que vos fortalecessem como companheiros de viagem pela parentalidade.

[illegible]

3. Os significados da parentalidade



er pai e mãe é uma experiência muito particular a cada um e pode assumir diferentes significados. Neste capítulo propomos que explore os significados da parentalidade e que construa o seu sentido de ser pai/mãe. Reflita sobre as questões que se seguem, discutindo-as com o seu/sua companheiro/a de viagem.

a. Complete as seguintes frases:

Ser pai/ mãe é :



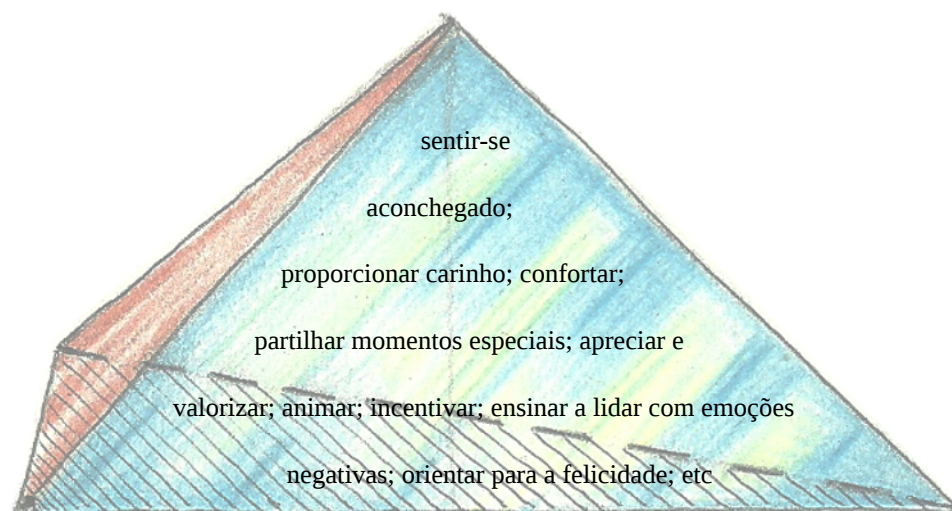
Ser pai/mãe deveria/deverá ser :



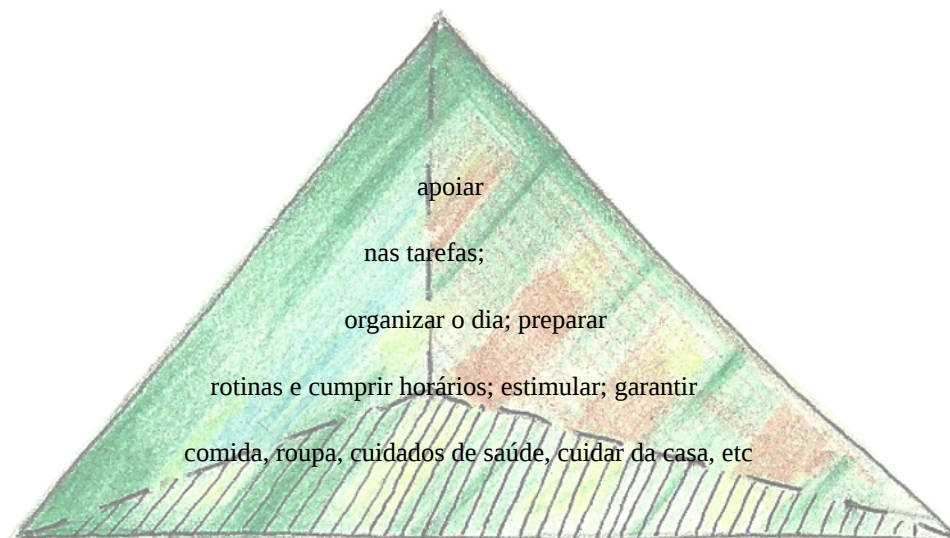
Aqueles que são pais/mães :



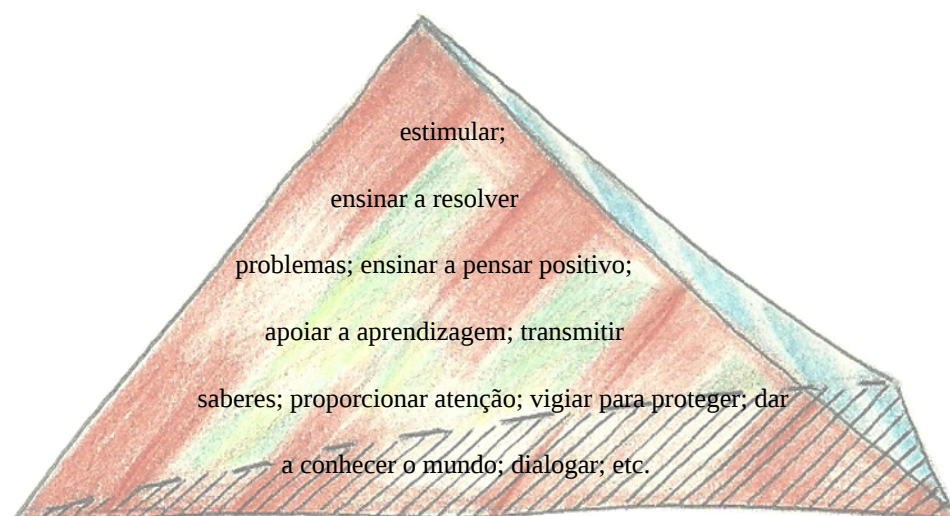
Reflita posteriormente sobre os significados do que escreveu.



Dimensão afetiva/emocional



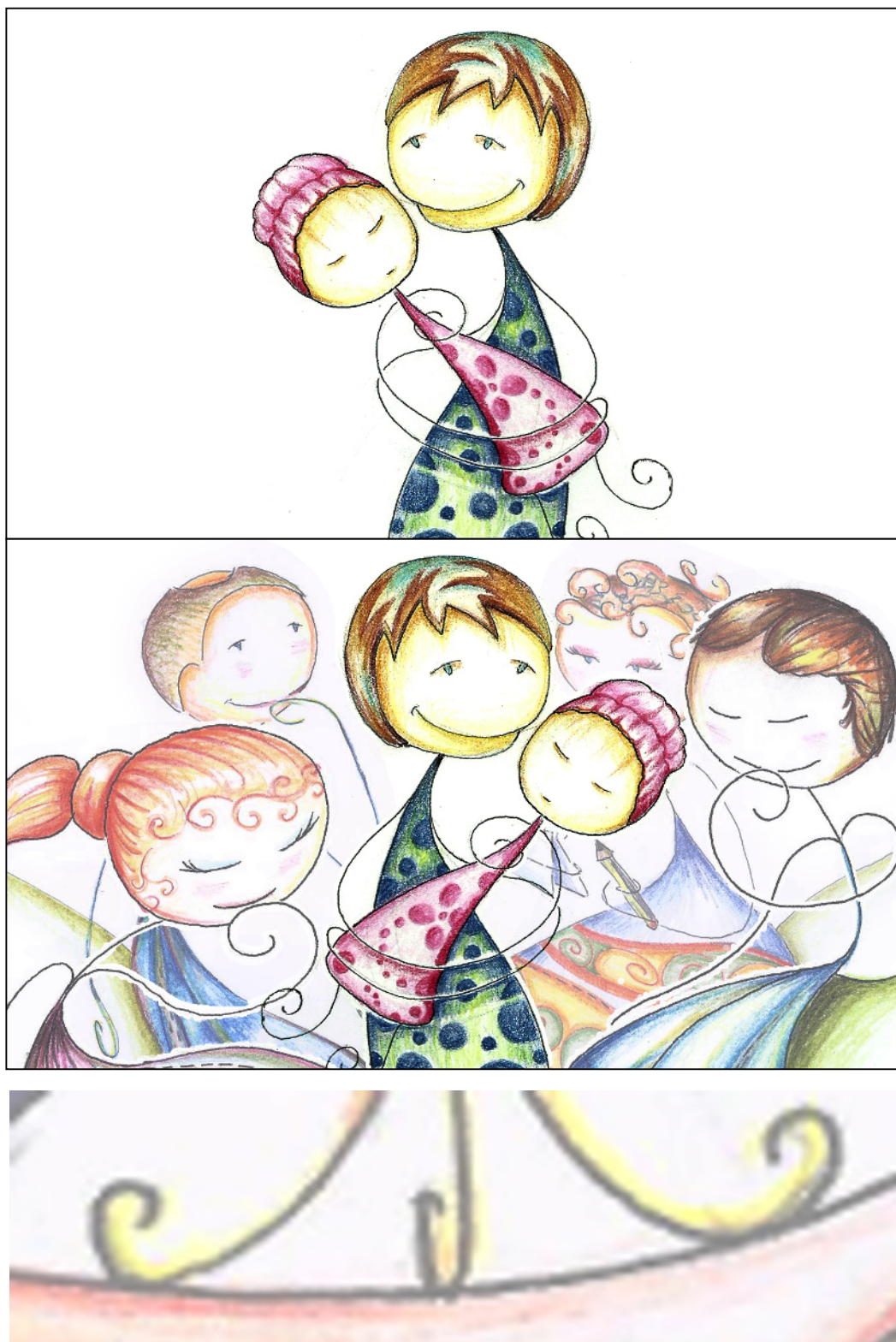
Dimensão instrumental



Dimensão cognitiva

Para que vertentes ou dimensões da parentalidade remetem?

Remetem para questões mais pessoais ou familiares e sociais?



Remetem mais para as dificuldades e obstáculos
ou para as recompensas e vantagens?



Discutam o que isso pode significar acerca daquilo que, nesta altura, vos preocupa e sobre o que pensam e sentem sobre a parentalidade.



b. Qual a importância e significado de ser pai/mãe do ponto do seu ponto de vista como pessoa individual? E do ponto de vista da criança e da sua família? E qual a importância para a comunidade ou sociedade em geral?



c. O que considera ser mais relevante e importante na tarefa de ser pai/mãe? Sendo pai/mãe, o que gostaria de conseguir alcançar? O que é que isso significaria sobre cada um e sobre a vossa relação?



Conversem sobre as vossas respostas.

d. O que é que é mais específico e distintivo na tarefa de ser pai/mãe comparado com outras tarefas que assume na sua vida? Qual é a experiência mais próxima de ser pai/mãe já teve e como a viveu?



Partilhem as vossas reflexões e comparem.

Tarefa adicional 3

Consulte pessoas que conheça, aprecie ou valorize, ou mesmo profissionais e peça para enumerarem uma lista de benefícios ou motivações para ser pai/mãe. Analise com o/a seu/sua companheiro/a de viagens estas motivações e perceções e comparem-nas com aquilo que pensam ou já pensaram a este respeito. Conversem sobre as motivações que, no vosso caso, têm mais força.

4. Preparar a mala: Virtudes e Forças pessoais



al como para outras, também para esta viagem deve preparar-se o melhor possível. Parte dos preparativos implicam fazer a mala com o que de mais importante quer e pode levar consigo. Propomos-lhe que prepare uma mala muito especial com todas as suas forças pessoais, talentos e virtudes e que pense na forma como estas riquezas o podem ajudar a cumprir com os seus propósitos enquanto pai/mãe.



A Psicologia Positiva tem chamado a atenção para a importância das forças e virtudes de carácter na forma como os indivíduos vivem a sua vida de uma forma feliz e significativa. Neste capítulo, sugerimos que avalie as suas forças e virtudes na perspetiva da parentalidade. Preencha a tabela de exploração de forças que se segue conversando com o/a seu/sua companheiro/a de viagem sobre cada uma, discutindo a medida em que estas forças, pela forma como estão presentes ou ausentes, podem contribuir para que viva uma parentalidade feliz e recompensadora, fazendo uma diferença positiva na vida da sua criança. Pode acrescentar outras virtudes e forças que considere importantes e que estejam ausentes da lista apresentada.

QUADRO DE AVALIAÇÃO DE FORÇAS PARA A PARENTALIDADE ¹

VIRTUDES E FORÇAS	Nível que esta força habitualmen- te tem em mim (Escala de 0-10)	É uma força que eu gostaria de aumentar? sim / não Como avalio o meu po- tencial para desenvolver esta força em benefício da parentali-dade? (Escala de 0-10)	Em que medida esta virtude/força me pode ajudar a ser um melhor pai/mãe e a educar a minha criança para ela desenvolva as suas for- ças e virtudes ?
------------------------------	---	--	--

SABEDORIA E CONHECIMENTO:

Forças cognitivas que implicam a aquisição e uso de conhecimento

Criatividade [origina- lidade, ingenuidade]

Pensar de formas no-
vas e produtivas para
conceptualizar e fazer
coisas; inclui realiza-
ções artísticas mas não
está limitada a elas.

Curiosidade

**[interesse, procura de
novidade, abertura a
experiências]**

Ter interesse nas expe-
riências em curso por
elas mesmas; encontrar
assuntos e tópicos fas-
ciantes; explorar e
descobrir.

Julgamento

[Pensamento crítico]

Pensar as coisas a fun-
do e examiná-las de
todos os pontos de vis-
ta; não se precipitar a
tirar conclusões; ser ca-
paz de mudar a sua
posição face a evidên-
cias; pesar todas as
evidências de forma
justa.

¹ Este quadro é inspirado no estudo das Virtudes e Forças de Carácter conforme impulsionado pela Psicologia Positiva (e.g. Park, Peterson, & Seligman, 2004; Peterson & Seligman, 2004; Peterson, 2006). A definição das forças corresponde à VIA Classification of Strengths:

Gostar de aprender

Dominar novas competências, tópicos e corpos de conhecimento quer por si só quer formalmente; obviamente relacionada com a força da curiosidade mas vai além dela para descrever a tendência de acrescentar algo, sistematicamente, ao que já se sabe.

--	--	--

Perspetiva**[sabedoria]**

Ser capaz de oferecer conselho a outros; ter formas de olhar para o mundo de uma forma que faz sentido para o próprio e para as outras pessoas.

--	--	--

CORAGEM:

Forças emocionais que envolvem o exercício da vontade de alcançar objetivos face a oposição interna ou externa

Bravura [valor]

Não se encolher perante a ameaça, desafio, dificuldade ou dor; defender o que está certo mesmo se houver oposição; agir com base em convicções mesmo se não forem populares; inclui bravura física mas não está limitada a ela

--	--	--

Perseverança**[persistência,
laboriosidade]**

Terminar o que se inicia; persistir num curso de ação apesar dos obstáculos; “terminar serviço”; ter prazer em completar tarefas.

Honestidade**[autenticidade,
integridade]**

Falar a verdade e, de forma mais geral apresentar-se de forma genuína e sincera; ser sem pretensões; assumir a responsabilidade pelos próprios sentimentos e ações”.

Entusiasmo**[vitalidade, vigor,
energia]**

Abordar a vida com excitação e energia; não deixar as coisas pela metade; viver a vida como uma aventura; sentir-se vivo e ativado.

HUMANIDADE :

[forças interpessoais que envolve inclinação para e amizade face a outros]

Amor

Valorizar as relações com os outros, em particular com as relações em que a partilha e o cuidado são reciprocados; estar próximo das pessoas.

Bondade

[generosidade,
cuidado, compaixão,
amor altruísta,
“simpatia”]

Fazer favores e boas
ações a outros; ajudá-
los; cuidar deles.

--	--	--

Inteligência social
[inteligência emo-
cional, inteligência
pessoal]

Estar consciente dos
motivos e sentimen-
tos das outras pes-
soas e do próprio; sa-
ber o que fazer para
encaixar em diferen-
tes situações sociais;
saber o que toca as
outras pessoas.

--	--	--

JUSTIÇA:

Forças cívicas que sublinham uma vida comunitária saudável

Trabalho de equipa
[cidadania,
responsabilidade
social, lealdade]

Trabalhar bem como
membro de um grupo
ou equipa; ser leal ao
grupo; fazer a sua
parte.

--	--	--

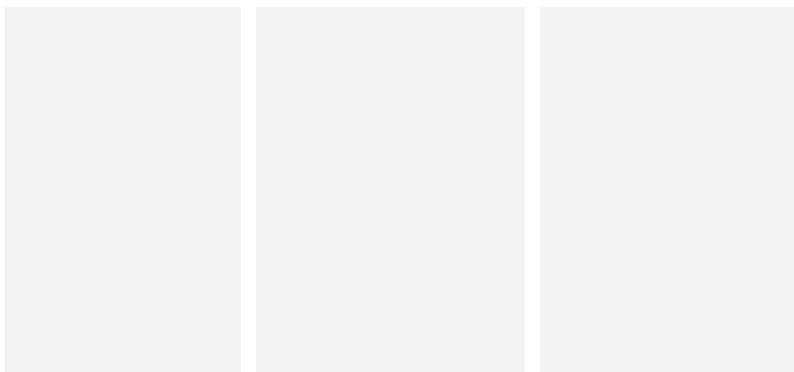
Equidade

Tratar todas as pes-
soas de acordo com
as mesmas noções de
equidade e justiça;
não permitir que sen-
timentos pessoais in-
fluenciem decisões
sobre os outros; ofe-
recer a todos uma
oportunidade justa.

--	--	--

Liderança

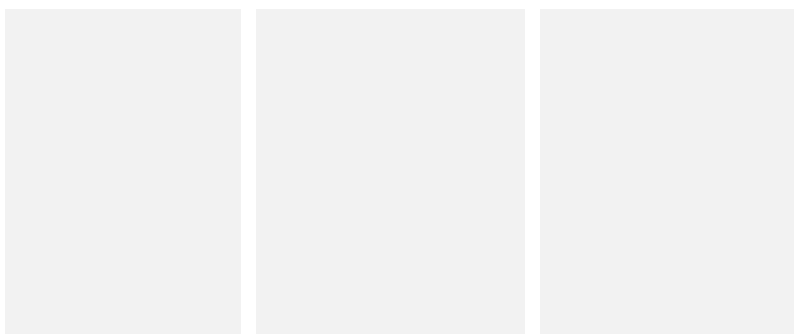
Encorajar um grupo do qual se faz parte a realizar as coisas e, ao mesmo tempo, manter boas relações dentro do grupo; organizar atividades de grupo e assegurar que elas se realizam.



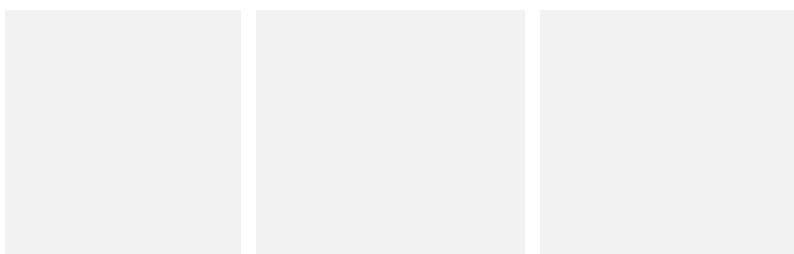
TEMPERANÇA:
forças que protegem contra excessos

Perdão

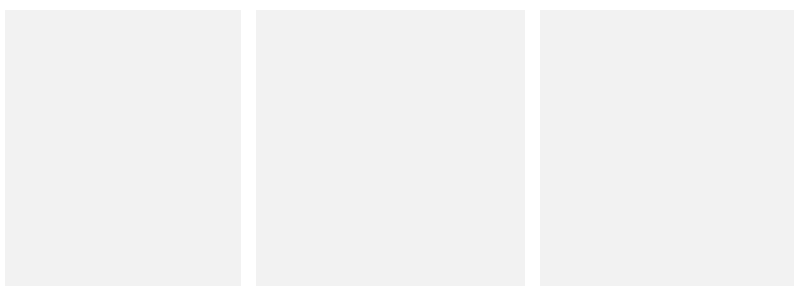
Perdoar aqueles que realizaram algo de errado; aceitar os contratempos dos outros; dar às pessoas uma segunda oportunidade; não ser vingativo.

**Humildade**

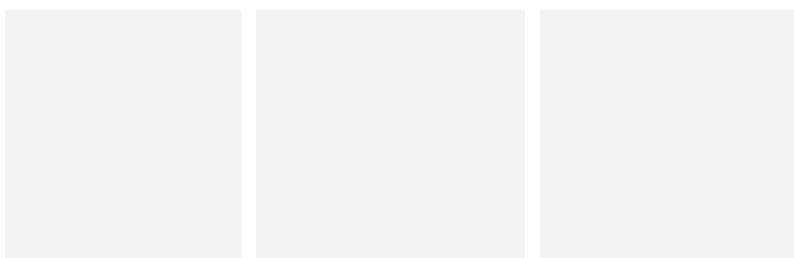
Deixar que as suas realizações falem por si próprios; não se ver a si próprio como mais especial do que se é.

**Prudência**

Ser cuidadoso acerca das próprias escolhas; não correr riscos desnecessários; não dizer ou fazer coisas de que se possa arrepender mais tarde.

**Auto-regulação
[auto-controlo]**

Regular o que se sente e faz; ser-se disciplinado; controlar os seus apetites e emoções



TRANSCENDÊNCIA:

Forças que forjam conexões com o universo maior e que conferem significado

**Apreciação da
beleza e excelência
[admiração,
maravilha,elevação]**

Notar e apreciar a beleza, excelência e/ou performance competente em vários domínios da vida, desde a natureza, à arte, à matemática e ciência, até à vida diária.

--	--	--

Gratidão

Estar consciente e grato pelas coisas boas que acontecem; tirar tempo para expressar agradecimento.

--	--	--

**Esperança
[otimismo;
orientação para o
futuro]**

Esperar o melhor do futuro e trabalhar para o alcançar; acreditar um bom futuro é algo que pode ser realizado.

--	--	--

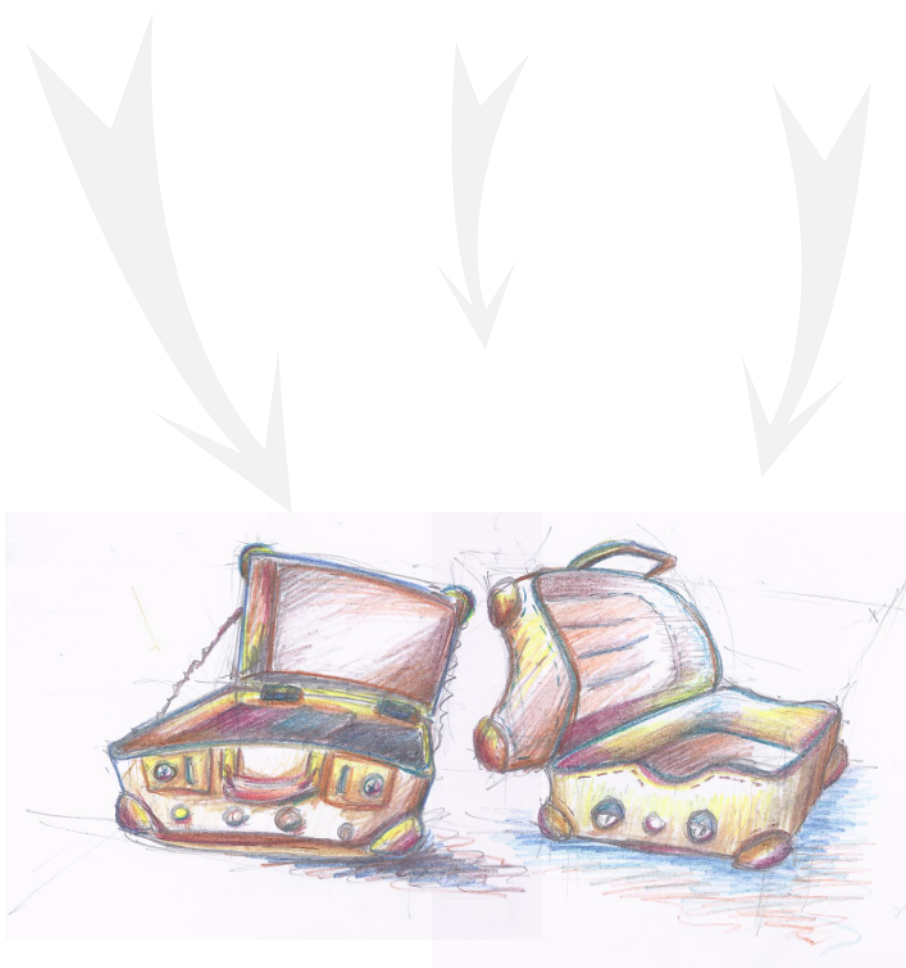
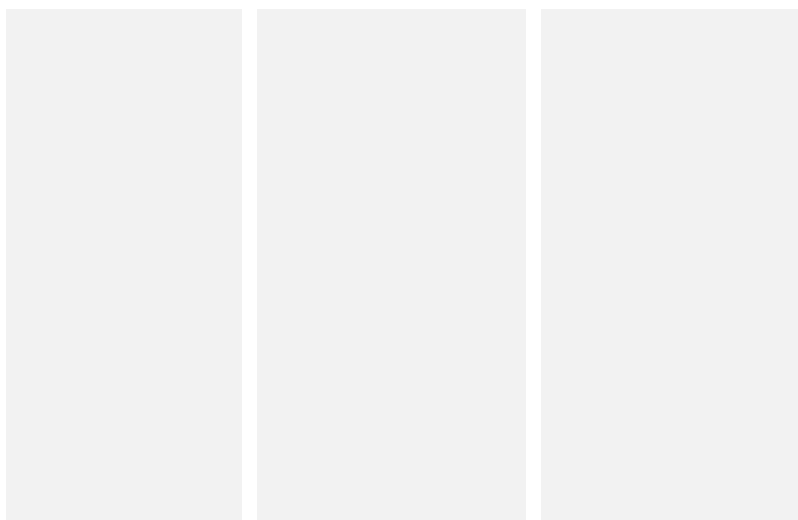
**Humor
[brincadeira]**

Gostar de rir e de brincar; levar sorrisos a outras pessoas; ver o lado leve; criar piadas (não necessariamente contar).

--	--	--

Espiritualidade [fé, propósito]

Ter crenças coerentes acerca de um propósito maior e significado do universo; saber onde uma pessoa se encaixa no esquema mais abrangente; ter crenças sobre o significado da vida que conduz e proporciona conforto.



No final, destaquem as forças principais de cada um e conversem sobre a forma como elas podem relacionar-se e melhor colocar-se ao serviço da sua criança.

5. Para uma missão de aperfeiçoamento

Esta viagem, apela às suas principais forças e virtudes e oferece-lhe múltiplas oportunidades de crescimento e desenvolvimento. Assim, ao cuidar de uma criança poderá, também, cuidar de si próprio.



Pense naquelas que podem ser as suas principais vulnerabilidades ou naquilo que como pai/mãe o deixa mais inquieto. Imaginando que a parentalidade lhe pode oferecer uma oportunidade única para se aperfeiçoar reflita, em conjunto com o/a companheiro/a de viagem que aspetos gostaria de poder transformar ou melhorar e de que forma poderia tentar aproveitar a experiência de ser pai/mãe

para se melhorar a si próprio e, ao mesmo tempo, criar condições mais favoráveis para educar a sua criança para o desenvolvimento de virtudes e forças pessoais. Partindo da exploração das suas forças, que realizou anteriormente, indique entre uma e cinco forças que gostaria de desenvolver no curso desta missão tão importante de ser pai/mãe. Reflita (e converse com o/a companheiro/a de viagem ou outros pais) sobre como essas forças poderiam ser cultivadas no exercício da parentalidade ou a pretexto dela (de forma a aproximar-se da sua forma preferida de ser pai/mãe). Pense em formas de otimizar essas oportunidades. Seguidamente discuta com o seu companheiro exercícios, atividades ou estratégias para desenvolver e ampliar cada uma destas forças. Discutam formas de se apoiar mutuamente e/ou identifiquem pessoas que vos possam ajudar.

Virtudes/ Forças a desenvolver	Exercícios, ideias e es- tratégias para desen- volver/ampliar as Virtu- des/Forças no meu papel de pai/mãe	Formas de nos ajudar- mos e pessoas que podem ajudar no desen- volvimento das forças
--------------------------------------	--	---

1 {

2



3



4



5



Tarefa adicional 4

Pensando nas forças e virtudes pessoais, identifique pessoas conhecidas, reais ou de personagens de ficção, do círculo de relações próximas, distantes, ou figuras públicas que considere serem um bom exemplo dessas forças. Pense, ainda, noutros pais que apresentem as virtudes e forças que mais valoriza e que gostaria de desenvolver. Procure identificar de que formas as pessoas praticam essas forças. Reflita sobre a sua utilidade/valor e sobre estratégias para as desenvolver e praticar.

Tarefa adicional 5

Consulte essas pessoas que apresentam, mais desenvolvidas, as virtudes que pretende desenvolver. Peça sugestões de pequenas atividades ou estratégias que o possam ajudar no seu projeto de melhoramento pessoal. Peça, ainda, que o ajudem a identificar formas utilizar as suas experiências parentais para beneficiar este projeto de melhoramento pessoal.

6. De outras viagens: Memórias selecionadas

Esta pode, ou não, ser a sua primeira viagem por terras da parentalidade. Pode já ter participado num papel auxiliar, como observador ou como criança. Essas viagens deixaram, seguramente, memórias, impressões, ideias, sensações e sentimentos que podem influenciar o modo como vai viver esta sua viagem.

Convidamo-lo/a, assim, a refletir sobre essas experiências na medida em que esta reflexão pode contribuir para se aproximar da sua

forma preferida de viver enquanto pai/mãe e de conduzir o rumo da sua família. Segue-se uma lista de questões para reflexão em torno das suas memórias de infância e da forma como foi cuidado/a enquanto criança. Sugerimos que as discuta com o/a seu/sua companheiro/a de viagem pensando sobre aquilo que o/a pode ajudar a construir experiências positivas enquanto pai/mãe.

a. O que mais o/a marcou nas suas experiências de ser cuidado? Pense nas experiências mais positivas que considera ter vivido enquanto criança e no impacto que tiveram em si. Quem participou nessas experiências e que tipo de comportamentos adotou para consigo? Como sentiu essas experiências e como é que elas o fizeram sentir acerca de si e das pessoas envolvidas? Quais as características que tornaram essas experiências especiais? Pense em que medida isso se relaciona com o pai/mãe que deseja ser e como essas experiências podem influenciar a relação com a sua criança.



b. Que tipo de situações ou pessoas o/a fizeram sentir-se mais amado/a, cuidado/a, protegido/a e compreendido/a? O que acontecia nessas situações que o/a fizeram sentir-se assim? Que tipo de impacto podem estas experiências ter hoje em si como pai/mãe.



c. Lembre-se daqueles que foram os momentos mais felizes da sua infância. Que imagens, sons, sabores, sensações, ou intuições aparecem nessas memórias? Que significado lhes dá e o que é que elas lhe dizem acerca dos seus cuidadores e de si? Que ingredientes essenciais identifica e que gostaria de manter consigo?



f. Pense num conjunto de palavras-chave ou de objetos que representem ideias e temas centrais positivos da sua infância, do seu passado ou da história da sua família que queira adicionar à sua mala de viagem. Escreva ou desenhe esses objetos e imagine que os coloca na mala para a viagem. Complete a frase:

“Com a minha história enquanto criança eu aprendi que...”

...”

Ao ser pai/mãe desejo lembrar-me de...

...”

Tarefa adicional 6

Faça uma pesquisa junto das pessoas da sua família ou de outros significativos e recolha elementos que o ajudem a reconstruir os momentos mais importantes e mais significativos da sua história, aqueles em que foi cuidado ou se relacionou com alguém de uma forma que o fez sentir-se especial. Pode selecionar, igualmente, episódios engraçados e caricatos ou outras memórias que deseje salientar. Os elementos a recolher podem ser apenas relatos e testemunhos orais mas podem ser, também, fotografias, vídeos, músicas, objetos, etc. Partilhe essas memórias com o/a companheiro/a de viagem e reflita sobre a forma como o/a tocam ou afetam como pai/mãe e a influência que gostaria que tivessem em si.

7. Mapa de estrelas



Esta é uma atividade a ser realizada em conjunto. Antigamente os viajantes utilizavam as estrelas como guias nas suas viagens. Nesta viagem propomos que criem o mapa de estrelas da família, pensando naquilo que, como família, podem proporcionar à família, para que saibam sempre o caminho a seguir e poderem orientar-se nos momentos em que se sentirem mais perdidos ou sem rumo definido. O mapa de estrelas deverá ser único, refletindo aquilo desejam para a criança e para a vossa família. Cada estrela deve representar um valor, uma orientação preferida ou um propósito, correspondendo a uma faceta das vossas imagens preferidas de si como pai/mãe e família.



As estrelas poderão estar organizadas em constelações representando agregados de características preferidas ou de propósitos e intenções na condução da vida familiar.

De modo a facilitar a identificação dos temas a incluir nas estrelas, elaboramos uma lista de tópicos para reflexão, sugerindo que conversem sobre eles. Ao longo da conversa procurem ir tomando nota dos temas principais que surgem e de ideias a incluir no mapa de

estrelas. Vão colocando questões um ao outro e falando da forma como preferem ver-se como pai/mãe e como família.

Segue-se a lista de questões para reflexão e debate:

- a. Como preferem descrever-se como pai/mãe e como família, no seu todo?
- b. Em que medida se descreveria de forma semelhante ou diferente dos seus próprios pais e das vossas famílias de origem? Em que aspetos?
- c. Nos momentos mais difíceis da vida da vossa criança como gostaria que ela vos visse, individualmente e como gostaria que se lembrasse da família?
- d. Imagine que a sua criança fala da sua família, um dia, aos seus próprios filhos. O que gostariam que ela contasse? Que legado e que mensagens gostariam de deixar para transmissão à geração seguinte?
- e. Que gestos ou expressões de cada um, e de ambos, em conjunto, gostariam que a vossa criança melhor recordasse? Que significados gostariam que lhes atribuisse?
- f. O que gostariam que a vossa criança pensasse um dia, sobre a vossa relação como companheiros de viagem?

Depois de conversarem sobre estes temas procurem desenhar, em conjunto, o vosso mapa de estrelas. Variem o tamanho das estrelas consoante o seu grau de importância e organizem-no em constelações. Podem enfeitá-lo ou colori-lo como mais vos agradar.



No final, conversem sobre os vossos mapas refletindo sobre as seguintes questões:

- g. Que dificuldades sentiram, e o que foi mais fácil, ao tentarem elaborar, conjuntamente, o mapa? O que é que isso diz sobre a vossa família?
- h. Que tipo de família constituem com o vosso mapa de estrelas? Quais podem ser as forças ou as vulnerabilidades de uma família com este mapa?




8. As condições da viagem

Não existindo viagens absolutamente perfeitas, há, certamente, formas de otimizar as condições desta que está a iniciar. Como em qualquer viagem, a preparação prévia pode fazer alguma diferença, ainda que as condições possam alterar-se e possam surgir imprevistos. Neste capítulo propomos que, em conjunto com o/a seu/sua companheiro de viagem, avalie as condições disponíveis e pondere formas de criar condições mais favoráveis.



8.1 Os pais e a rede: Portos de abrigo e pontos de apoio

 Não muitos os desafios associados ao compromisso de cuidar de uma criança. O apoio disponível pode, nalguns momentos,

fazer uma diferença positiva, ajudando a cuidar melhor. Por conseguinte, é importante saber onde poderá encontrar apoio, que tipo de apoio, em que circunstâncias e com que vantagens e desvantagens. Propomos-lhe que se dedique a identificar e avaliar os seus principais pontos de apoio e portos de abrigo, ou seja, as pessoas e os locais onde poderá recorrer para responder a diferentes tipos e níveis de dificuldade.



O diagrama seguinte convida a refletir sobre as fontes de apoio de que já dispõe em função de algumas necessidades passíveis de serem antecipadas de modo a avaliar a adequação do apoio da sua rede de suporte parental. Pode realizar a tarefa individualmente, e discuti-la, no final, comparando pontos fortes e vulneráveis, com o seu/sua companheiro/a de viagem ou podem realizar a tarefa conjuntamente, desde o início.

APOIO/ORIENTAÇÃO E CONFORTO EMOCIONAL/ PARTILHA DE EXPERIÊNCIAS E MOMENTOS

Ao nível dos
indivíduos/casal

Ao nível família

Aos pais

Ao nível
da criança



COMPANHIA/ ENTRETENIMENTO

Para e/ou com crianças

Companhia/entretenimento
entre adultos/casais

Em/entre família

CONHECIMENTO, INFORMAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

Contactos para conhecimento e acesso de serviços de apoio ao desenvolvimento e estimulação

Desenvolvimento de competências parentais

Apoio para reflexão e fortalecimento parental e familiar

Acesso e informação sobre materiais educativos e lúdicos



OUTRAS NECESSIDADES E INTERESSES

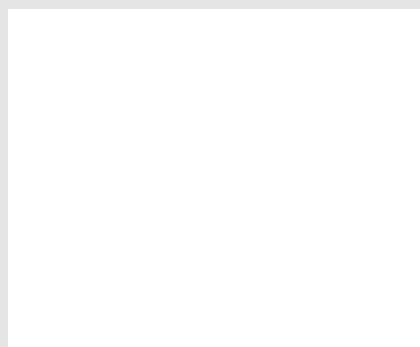
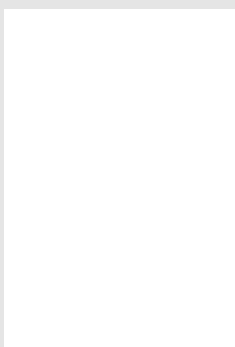
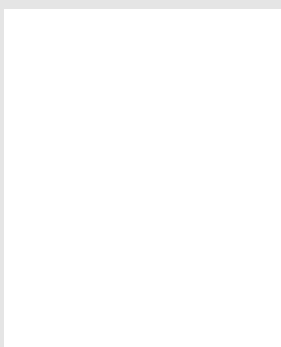
Apoio pontual para emergências diversas

**APOIO MATERIAL E INSTRUMENTAL**

Apoio com bens, equipamentos, géneros

Apoio financeiro

Apoio para a realização de atividades concretas/tarefas da vida familiar e dos cuidados à criança



Preencha o diagrama colocando, em cada secção, o nome de todas as pessoas de que se lembra que poderiam cumprir com as funções assinaladas. Se identificar outras funções relevantes para a sua rede de apoio sugerimos que reelabore o diagrama transformando-o, em conformidade. Em alternativa, pode optar por elaborar uma lista com o nome de todas as pessoas identificadas, dando-lhes um número que depois coloca no diagrama. Coloque por ordem os pontos de apoio: dos mais fortes para os menos fortes. Por forma a avaliar a “força” de cada ponto de apoio e respetiva relação consigo, reflita sobre o seguinte:

- a. Quem tende a esforçar-se mais para me/nos apoiar?
- b. Quem me poderá entender melhor nesta necessidade?
- c. Com quem me sinto mais confortável para partilhar esta necessidade?
- d. Em quem confio mais?
- e. Quem está mais próximo?
- f. Quem poderá estar mais disponível?



8.2 As condições da viagem



pois de avaliar a sua rede de apoio propomos que reflita sobre outras dimensões das condições da viagem. Sugerimos que utilize as tabelas seguintes onde encontra uma listagem de itens agregados por categorias. À medida que vai avaliando cada item, numa escala de 0 a 5, vá discutindo com o/a companheiro/a de viagem de que forma as condições existentes podem influenciar positiva e negativamente o exercício da parentalidade. Pense, ainda, em que medida se antecipam alterações nessas condições ao longo do tempo e no tipo de mudanças que poderá tentar desencadear.

CONDIÇÕES FINANCEIRAS

Dimensão particular	Avaliação (0 a 5) a) b)
1. Adequação dos rendimentos às despesas estimadas c)	
2. Estabilidade/previsibilidade na obtenção de rendimentos suficientes para fazer face às despesas, a médio prazo	
3. Capacidade para realizar pequenas poupanças a curto ou médio prazo	
4. Capacidade para lidar com imprevistos financeiros ligeiros a moderados (gastos extraordinários como medicação; consulta médico; aquisição ou substituição de equipamentos ou bens importantes, etc.)	
5. Preparação/experiência acu-mulada para uma gestão eficaz da vida financeira familiar (e.g ter tido contacto com exemplos positivos)	

6. Preparação para gerir de forma eficaz a vida doméstica corrente, no que diz respeito ao seu impacto nas finanças familiares (planeamento de re-feições; planeamento de compras; gestão de despesas; implementação de estratégias de poupança/controlo de custos)

7. Adequação dos rendimentos a eventuais necessidades especiais de algum elemento da família (e.g. situações de saúde a requerer cuidados especiais; necessidades especiais de mobilidade)

8. Grau de entendimento do casal em matérias relacionadas com as prioridades financeiras e as estratégias de gestão das despesas

9. Entendimento do casal na distribuição de responsabilidades ao nível da gestão financeira e doméstica

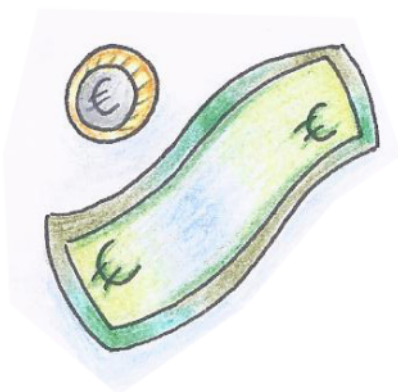
10. Disponibilidade de fontes de apoio financeiro para situações de emergência

11. Capacidade para realizar poupanças a médio-longo prazo

a) 1= Totalmente insatisfatório 2= Pouco satisfatório 3= mais ou menos 4= Bastante satisfatório 5= Muito satisfatório

b) Sugerimos que nas áreas em que tem dúvidas que procure um profissional com quem possa trocar ideias e avaliar as suas competências nas áreas em questão

c) Elabore uma lista com as principais despesas associadas ao cuidar de uma criança de modo a garantir a satisfação das principais necessidades. Consulte outros pais ou profissionais para desenvolver uma estimativa realista dos custos associados a diferentes etapas do desenvolvimento da criança, em particular aos primeiros anos.



HABITAÇÃO

Dimensão particular	Avaliação(0 a 5) a) b)
1. Acessibilidade da habitação considerando as necessidades de família no presente e as necessidades previstas a curto-médio prazo	
2. Adequação da habitação em termos de dimensão (espaços adequados para o número de elementos previsto; condições de privacidade e espaços delimitados para funções particulares; espaços livres para as crianças brincarem e explorarem, etc.)	
3. Adequação da habitação em termos de segurança e condições de habitabilidade	
4. Adequação da habitação em termos de conforto	
5. Adequação da habitação ao gosto do casal/família	
6. Adequação da habitação às necessidades de privacidade e autonomia do casal	
7. Adequação das condições financeiras para suportar despesas de habitação? Há apoio disponível, se necessário?	

a) 1= Totalmente insatisfatório 2= Pouco satisfatório 3= mais ou menos 4= Bastante satisfatório 5= Muito satisfatório

b) Sugerimos que nas áreas em que tem dúvidas que procure um profissional com quem possa trocar ideias e avaliar as suas competências nas áreas em questão



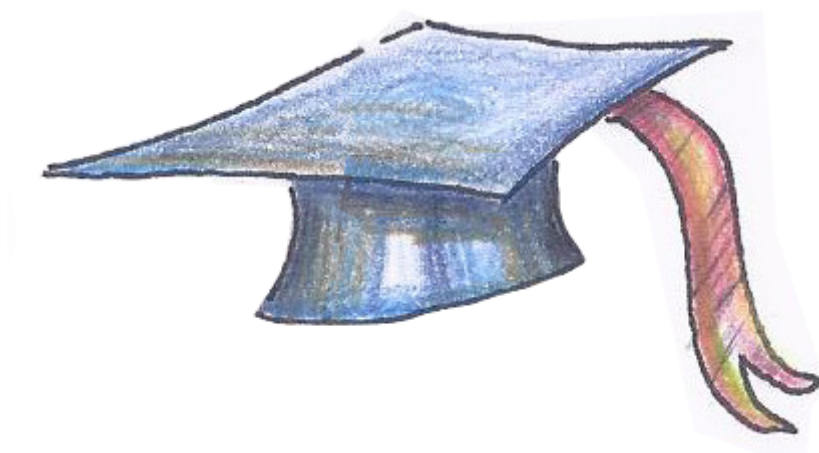
SAÚDE

Dimensão particular	Avaliação(0 a 5) a) b)
1. Existência de limitações físicas ou doenças? Há condições de saúde adequadas dos pais para o exercício da parentalidade? É possível contornar/minimizar eventuais limitações existentes em termos de saúde física dos pais? Há apoio disponível a este nível?	
2. Há condições de acesso e acompanhamento por parte de serviços de saúde adequados às necessidades específicas dos elementos da família e da criança, quando aplicável?	
3. Há fatores específicos inibidores da prática das formas preferidas de parentalidade (e.g. biológica, adoção)? Há forma de os contornar (e.g. intervenções médicas possíveis; procedimentos jurídicos a concretizar)?	
4. História de antecedentes familiares complicados que criem riscos de saúde especiais na criança ou nos pais? É possível controlar/minimizar os riscos?	
a) 1= Totalmente insatisfatório 2= Pouco satisfatório 3= mais ou menos 4= Bastante satisfatório 5= Muito satisfatório	
b) Sugerimos que nas áreas em que tem dúvidas que procure um profissional com quem possa trocar ideias e avaliar as suas competências nas áreas em questão	



TRABALHO PROFISSIONAL E ESCOLAR

Dimensão particular	Avaliação(0 a 5) a) b)
1. Condições favoráveis à conciliação dos horários implicados na vida profissional/escolar e a vida familiar/cuidados à criança. Quais as condições? Há apoio disponível?	
2. Compatibilidade das exigências do trabalho/vidas profissionais dos pais com as exigências, estabilidade na figura de quem cuida, ou seja, existir constância nas pessoas que cuidam). É possível realizar alterações? Em que medida e quais?	
3. Compatibilidade das exigências do trabalho com as exigências práticas de cuidar de uma criança (ex.: dispor de tempo efetivo para cuidar, garantir rotinas e horários estáveis, ter disponibilidade nas horas do dia em que as principais rotinas do dia da criança têm lugar).	
4. Potencial para adaptação da realidade laboral/escolar tendo em vista a compatibilização com as necessidades da criança. É possível alterar as fontes ou formas de apoio?	
a) 1= Totalmente insatisfatório 2= Pouco satisfatório 3= mais ou menos 4= Bastante satisfatório 5= Muito satisfatório b) Sugerimos que nas áreas em que tem dúvidas que procure um profissional com quem possa trocar ideias e avaliar as suas competências nas áreas em questão	

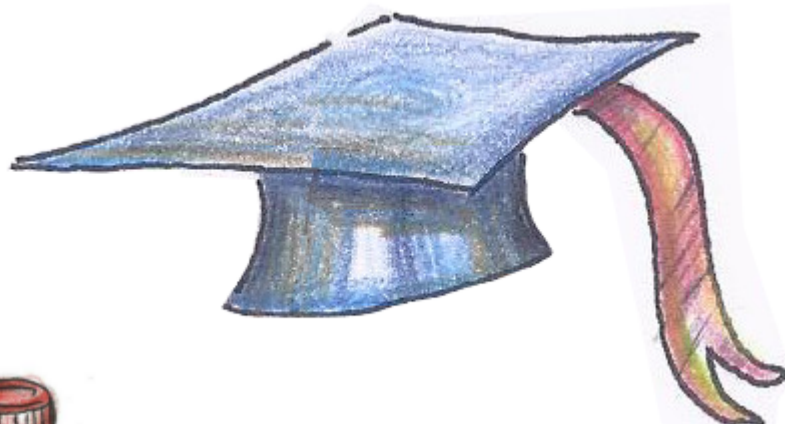


EDUCAÇÃO, FORMAÇÃO E EXPERIÊNCIA DO PAI/MÃE

Dimensão particular	Avaliação(0 a 5) a) b)
1. Existência de experiências positivas passadas de contacto com crianças. Interesse, gosto, vontade de cuidar e acompanhar o desenvolvimento de uma criança.	
2. Existência de conhecimento mínimo sobre o que esperar de uma criança em diferentes idades e as responsabilidades e tarefas parentais associadas. Conhecimento sobre a extensão do papel dos pais no desenvolvimento da criança e no modo como o podem afetar, positiva ou negativamente.	
3. Existência de apoio para responder a dúvidas, inseguranças ou questões sobre as necessidades e o desenvolvimento da criança.	
4. Existência de apoio para garantir uma estimulação positiva do desenvolvimento da criança.	
5. Qualidade das condições de acesso a equipamentos educativos de qualidade, lúdicos e de apoio à estimulação do desenvolvimento da criança.	
6. Disponibilidade e capacidade dos pais para aprenderem e se informarem de modo a apoiarem, o melhor possível, o desenvolvimento da criança. Capacidade de recorrer a ajuda externa.	
7. Disponibilidade e capacidade dos pais para melhorarem as suas competências, aumentarem o seu conhecimento e a sua preparação para apoiarem e estimularem o desenvolvimento da criança (ex: capacidade de acesso a materiais educativos; capacidade de aprendizagem por via do contacto com outros; capacidade de aprendizagem por via do estudo autónomo, consulta de livros ou outros materiais educativos para pais; percurso educativo e experiências educativas ricas enquanto criança, por parte dos pais, etc.)	
8. Conhecimento dos recursos disponíveis de apoio à parentalidade (ex: programas parentais; materiais educativos; instituições e profissionais)?	

a) 1= Totalmente insatisfatório 2= Pouco satisfatório 3= mais ou menos 4= Bastante satisfatório
5= Muito satisfatório

b) Sugerimos que nas áreas em que tem dúvidas que procure um profissional com quem possa trocar ideias e avaliar as suas competências nas áreas em questão



Num quadro resumo final pode escolher as cinco condições mais favoráveis e as cinco mais desfavoráveis de modo a detalhar um plano para explorar o potencial das primeiras e minimizar os riscos associados às segundas.

		Estratégias a implementar, incluindo:
		a) Áreas/aspetos sobre os quais refletir ou avaliar melhor
		b) Estratégias que posso/podemos implementar
		c) Pessoas, instituições ou locais onde recorrer para procurar apoio
Favoráveis	Desfavoráveis	



PARTE II- Companheiros de viagem ¹

9. A nossa história emoldurada

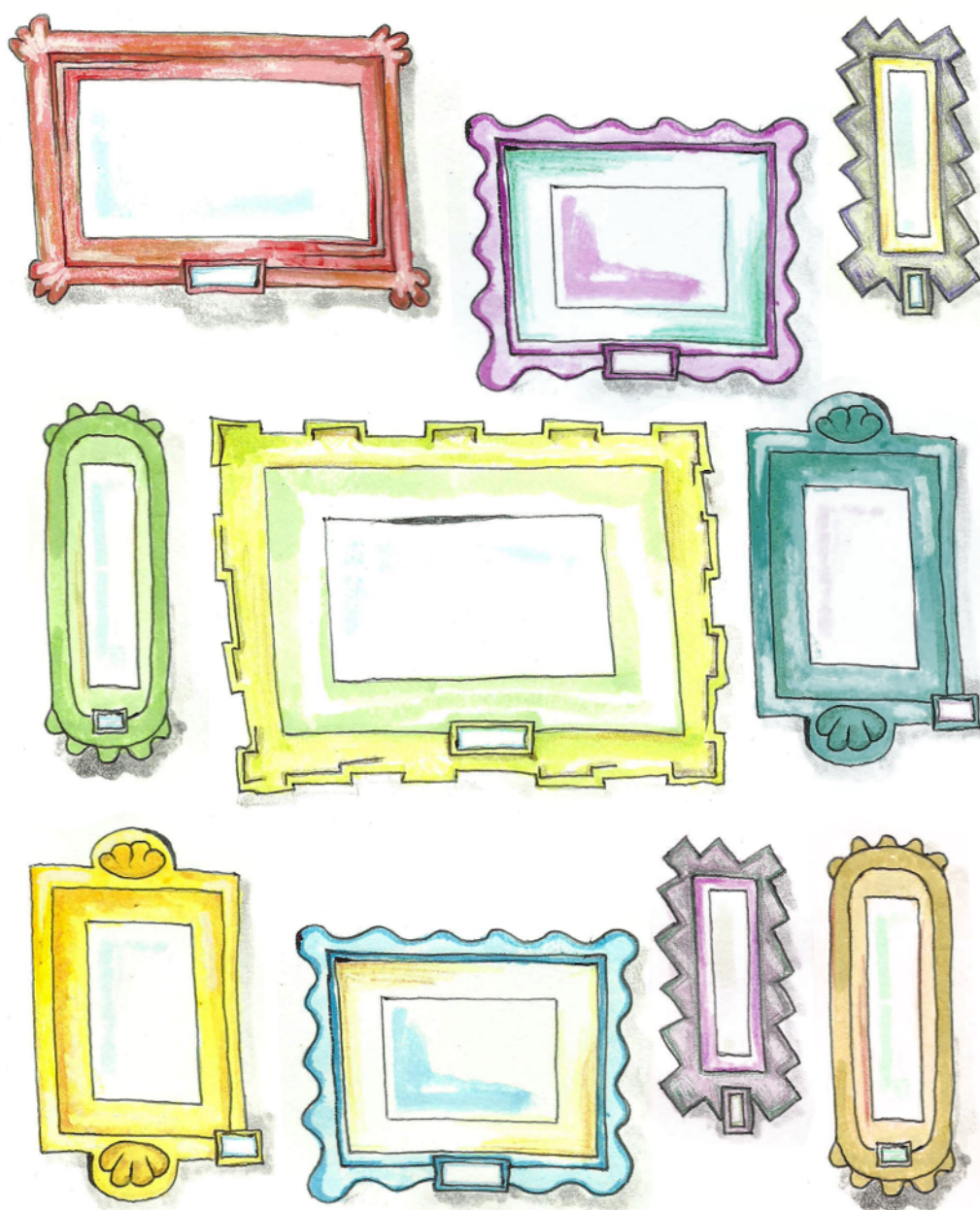


história do casal é uma componente importante da “bagagem” desta viagem. Aquilo que viveram, que experimentaram, que conheceram e que projetaram construiu caminhos que influenciarão o percurso que, agora, percorrerão. Convidamo-los a pensar nesta história, naquilo que dela retiram de mais valioso para transportar nesta nova jornada. Propomos que revejam esta história e que a preparem como se organizassem uma exposição da vossa vida. Devem escolher os quadros mais emblemáticos para representar cada etapa da vossa relação e dar-lhes um título que capte o essencial dessas experiências e o que elas significaram para o casal.

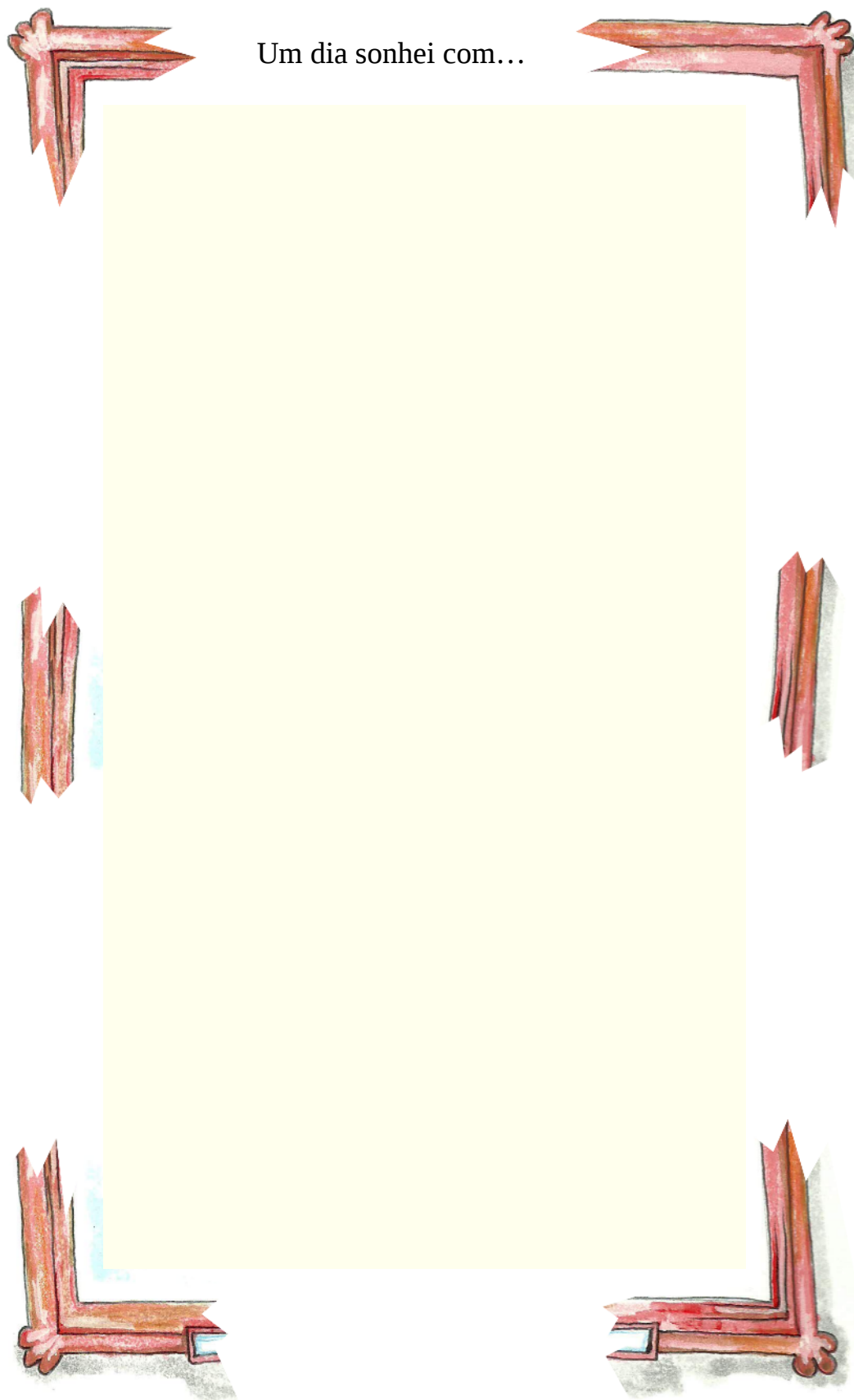
Apresentamos, de seguida, uma série de molduras vazias em termos de conteúdo mas associadas a temas determinados. Propomos que, em conjunto, escolham uma imagem ou algum tipo de composição pictórica para cada quadro e que decidam por um título. O título pode ser acompanhado de datas que situem os temas na vossa história. Podem acrescentar molduras com outros temas ou incluir molduras adicionais para representar etapas importantes da vossa história. A imagem não tem que ser uma representação fiel de acontecimentos ou etapas mas, acima de tudo, deve representar o significado que atribuem à forma como viveram cada tema ou uma

¹ Este capítulo é particularmente indicado para as famílias em que os companheiros de viagem constituem um casal. Não obstante, há atividades que podem ser realizadas quando as relações são distintas. Sugerimos que leiam o capítulo e que adaptem as atividades que conseguirem e que acharem adequadas

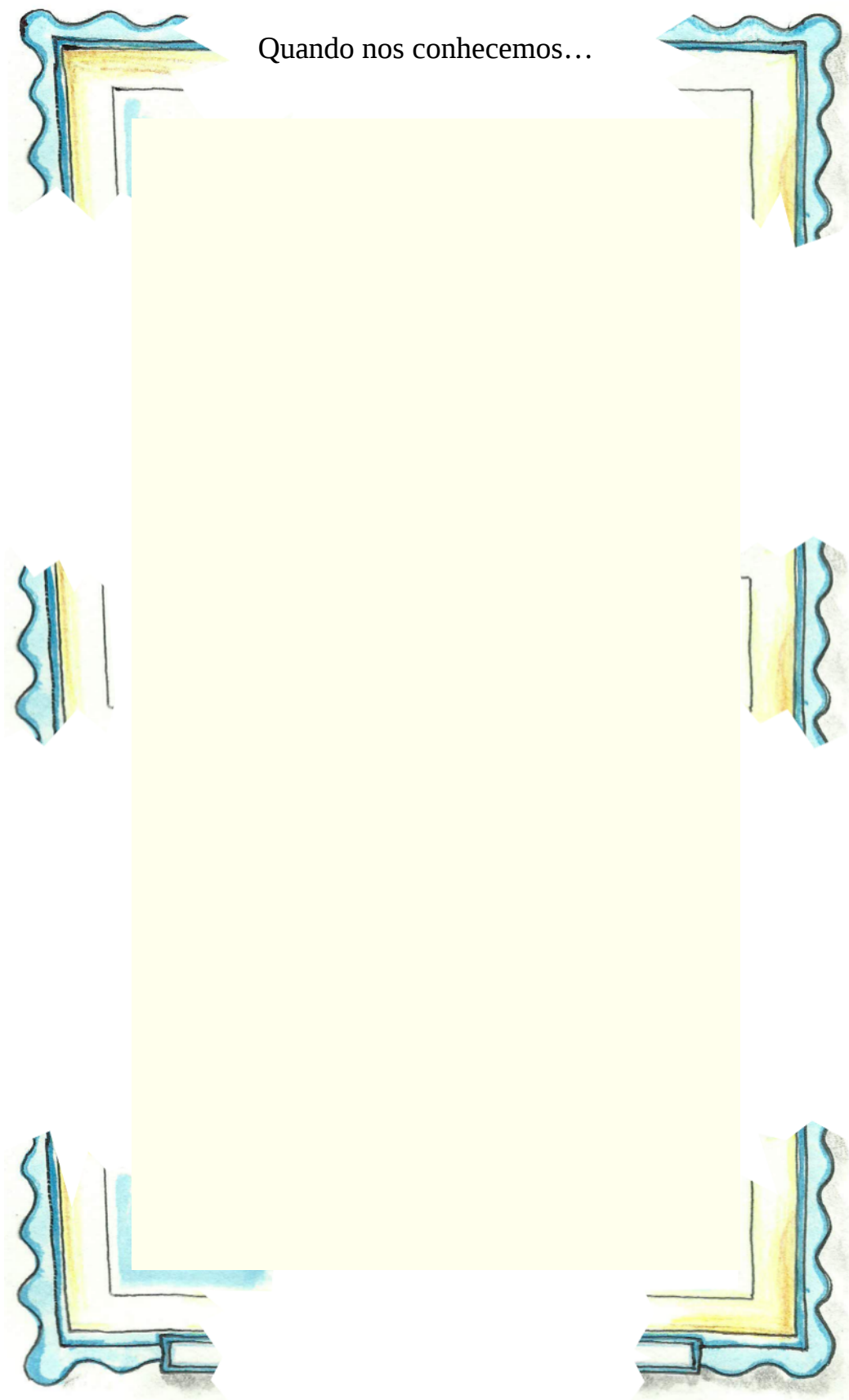
determinada etapa ou dimensão da vossa história. Escolham uma forma de compor a imagem que escolheram. Podem apenas descrevê-la no quadro ou criar um conteúdo mais artístico e fiel às vossas escolhas, usando desenhos, pinturas, colagens ou algum tipo de construções. Organizem os quadros por ordem cronológica e, no final, atribuam um título ao conjunto.



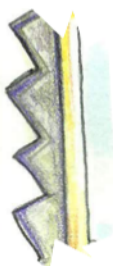
Um dia sonhei com...



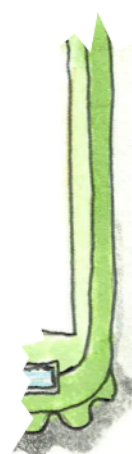
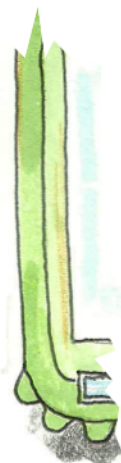
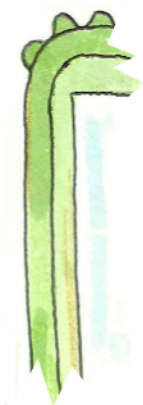
Quando nos conhecemos...

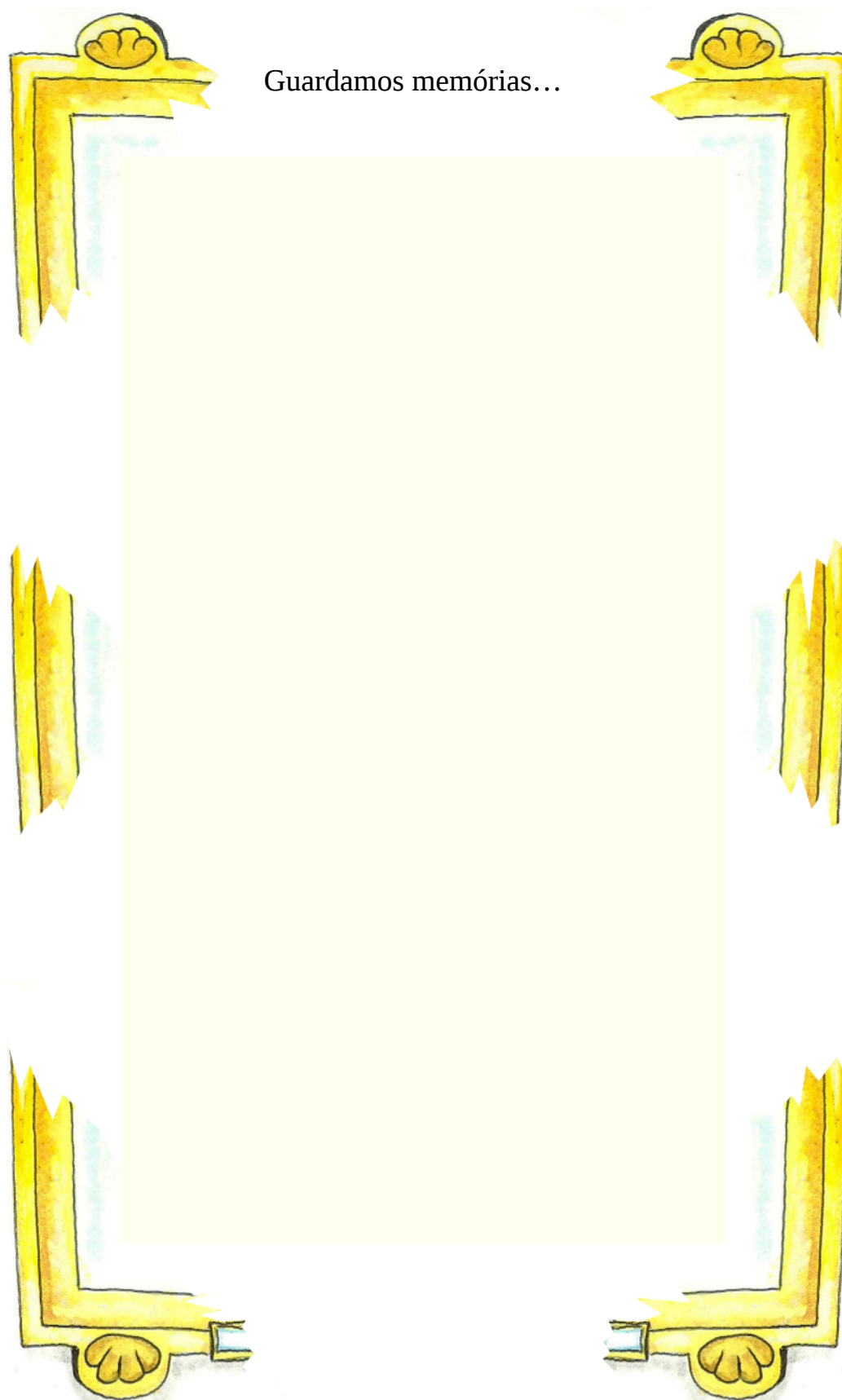


Quisemos ser...

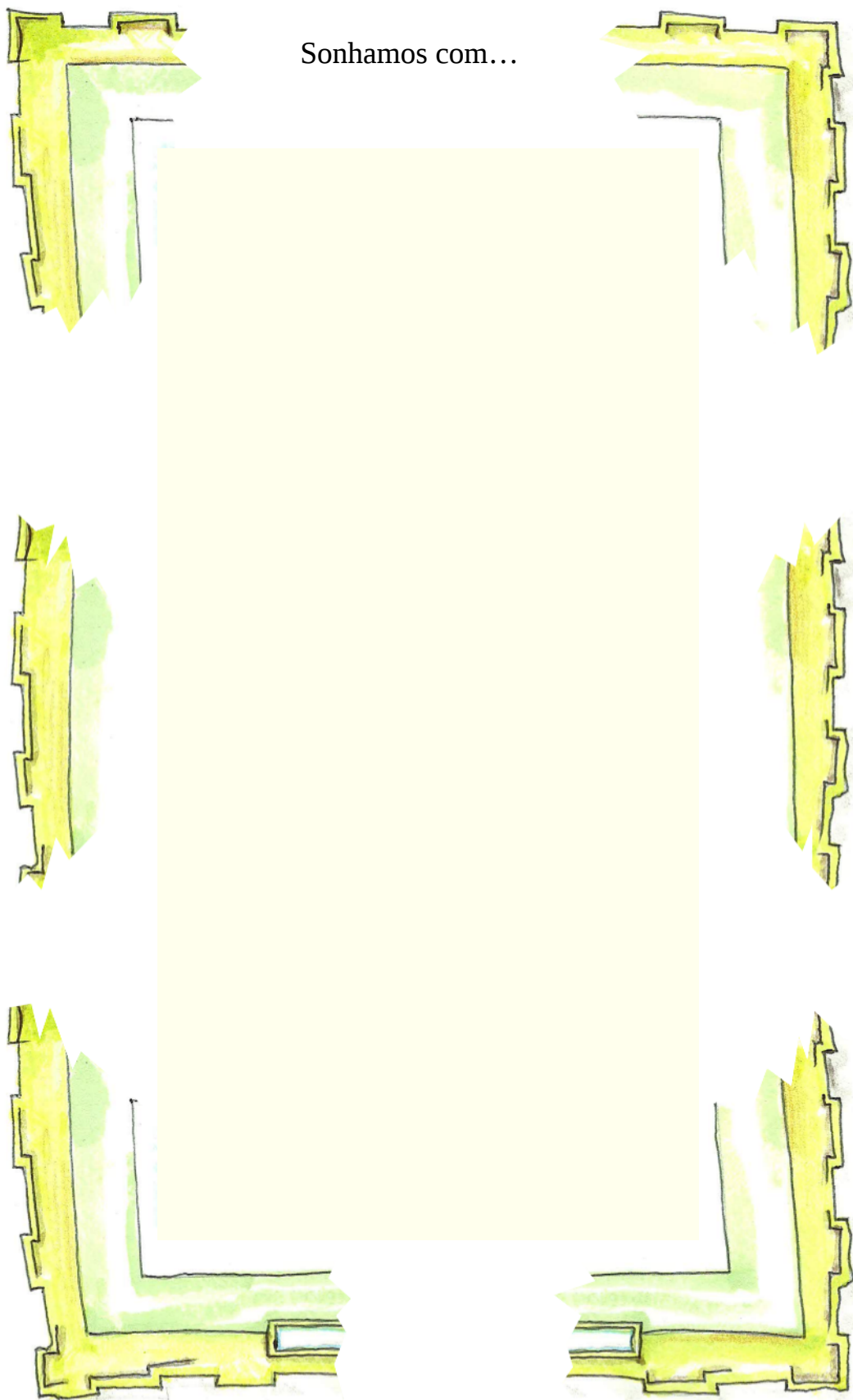


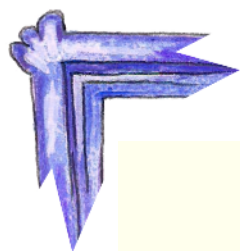
Transformamo-nos em...



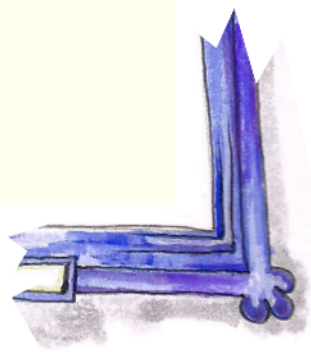
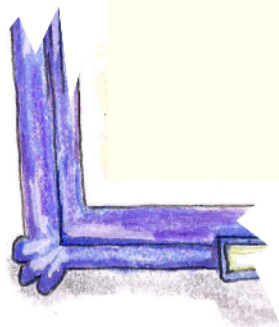
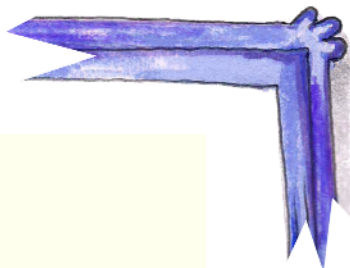


Sonhamos com...

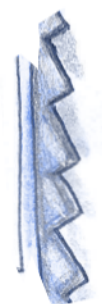
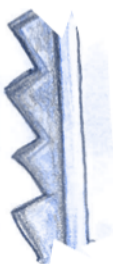




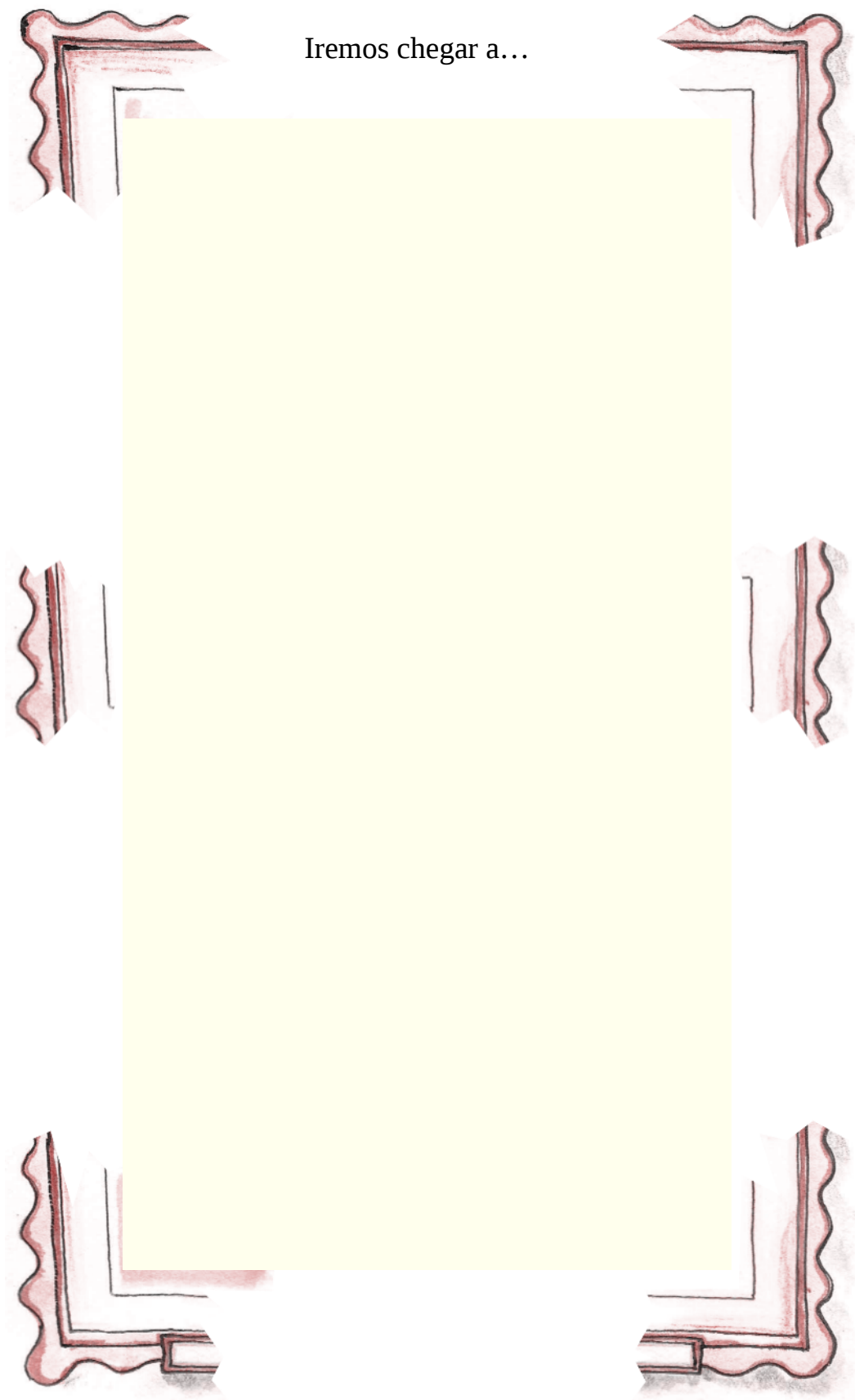
Dececionamo-nos com...



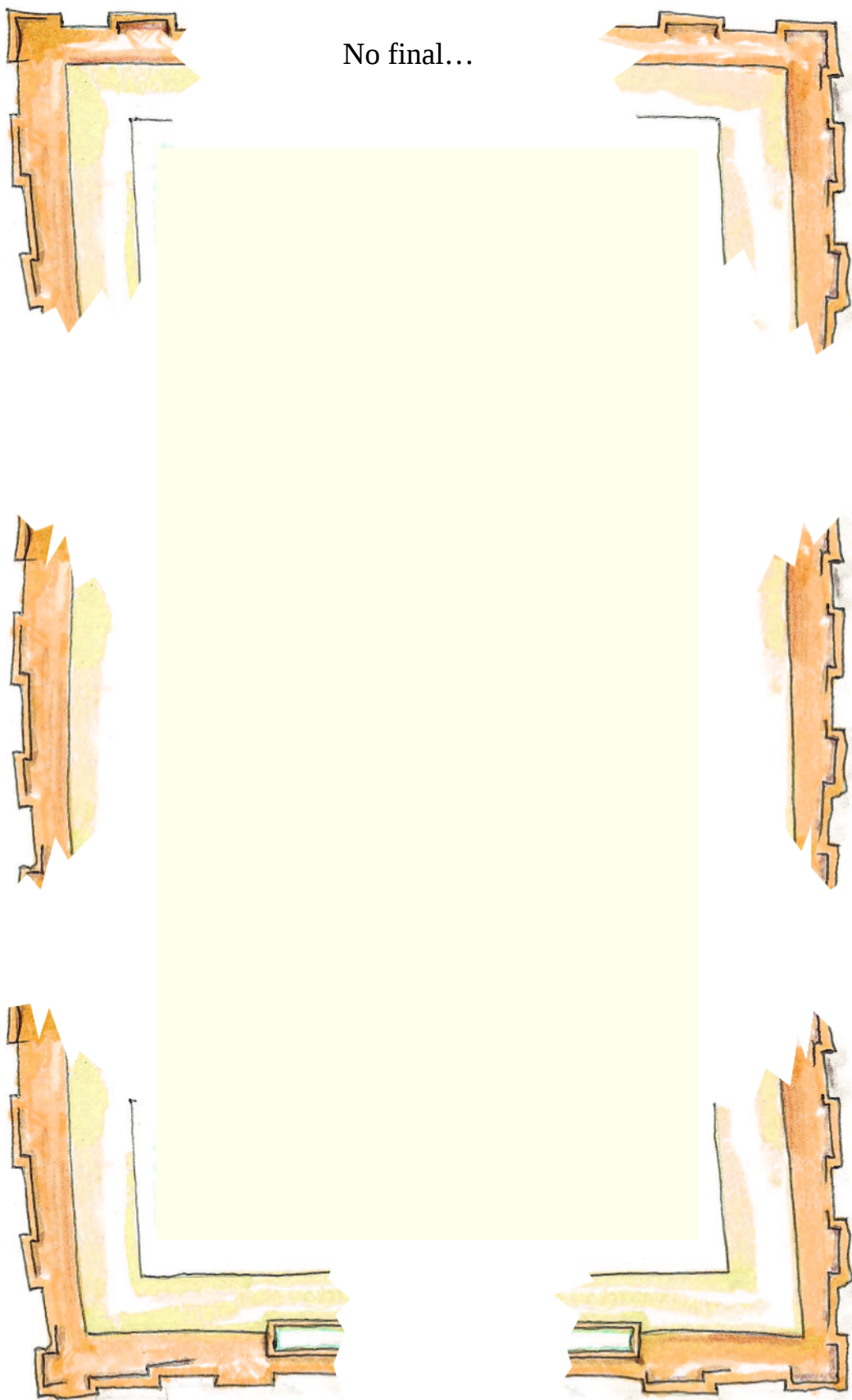
Descobrimos que...



Iremos chegar a...



No final...



10. A força do casal numa viagem partilhada



força da relação entre os companheiros de viagem contribuirá, em larga medida, para o sucesso da mesma. Por outro lado, é possível que nesta viagem, a relação do casal se altere de várias formas. Se é verdade que algumas transformações podem, pelo menos numa fase inicial de adaptação, ser sentidas como perturbadoras ou estranhas, também podem ser positivas e contribuir para o fortalecimento e desenvolvimento da relação e de cada um como pessoa e como pai/mãe.

Por conseguinte, valerá a pena explorar as forças da relação, a forma como elas podem contribuir para o sucesso desta viagem mas, também, dedicar alguma atenção ao fortalecimento do casal, na medida em que um casal forte contribuirá para uma vivência parental mais plena e satisfatória.

Nos pontos seguintes propomos atividades orientadas para a exploração da relação do casal, tendo em vista, entre outros aspetos, o aumento do conhecimento, da proximidade, amizade, intimidade e compreensão entre os elementos do casal, bem como o cultivo de forças que contribuem para uma maior satisfação e força do casal. Propomos a exploração das potencialidades da relação e algumas atividades destinadas a ampliá-las.²

² É possível que, no decurso das atividades, o casal se confronte não só com as suas forças mas, também, com as suas vulnerabilidades. Consideramos que, nesta situação, os exercícios propostos poderão ser, igualmente, úteis, na medida em que permitirão ao casal perceber em que áreas do seu funcionamento poderá investir de forma a fortalecer a relação. Os exercícios propostos poderão oferecer algumas dicas e pistas úteis para que o casal decida, autonomamente, fortalecer a sua relação. Não obstante, para alguns casais poderá ser útil beneficiar de apoio profissional

10.1 Construções do casal preferido



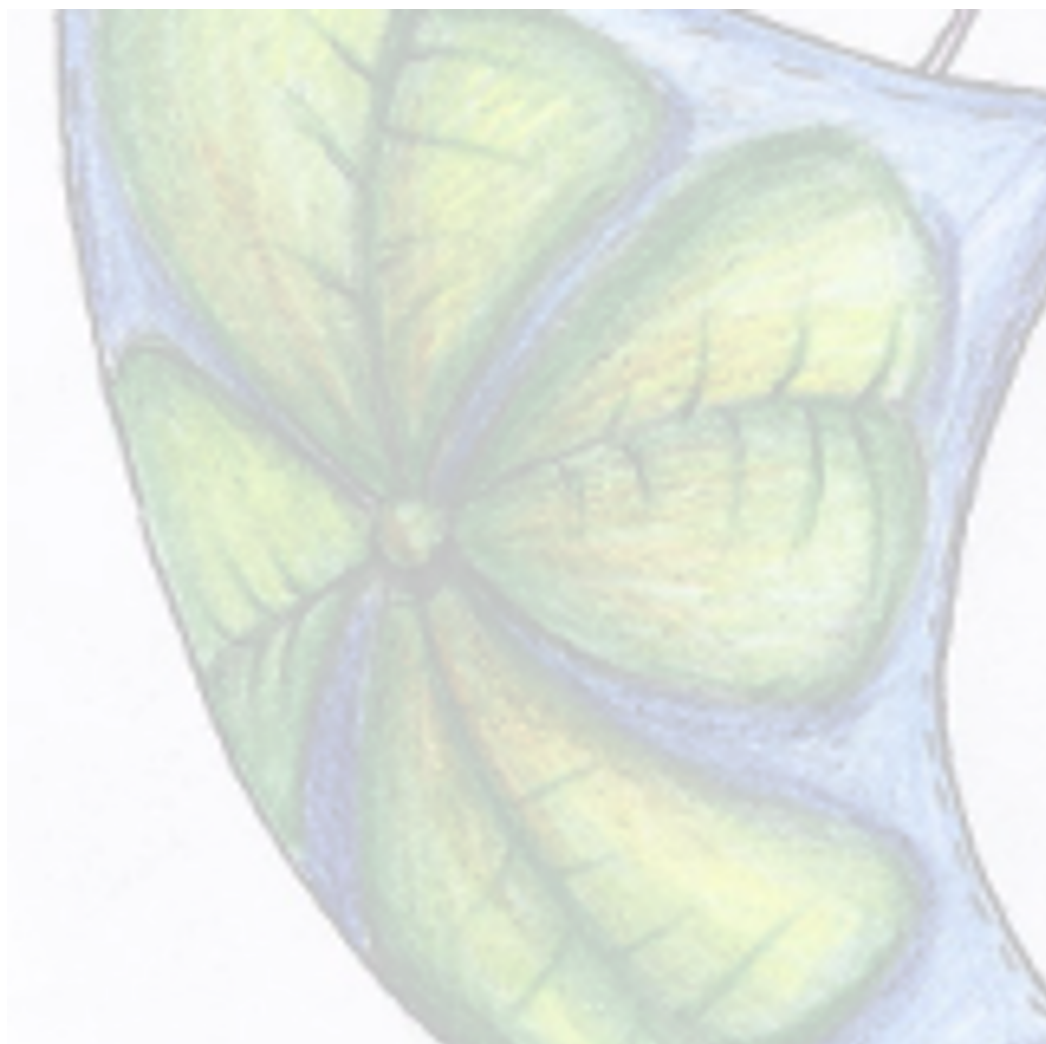
construção da relação de um casal ocorre diariamente, alimentando-se das construções anteriores e ensaiando novas variações. Este trabalho pode ser mais satisfatório se o casal estiver vigilante para ir ao encontro da sua forma preferida de existir como casal, no presente e no futuro.



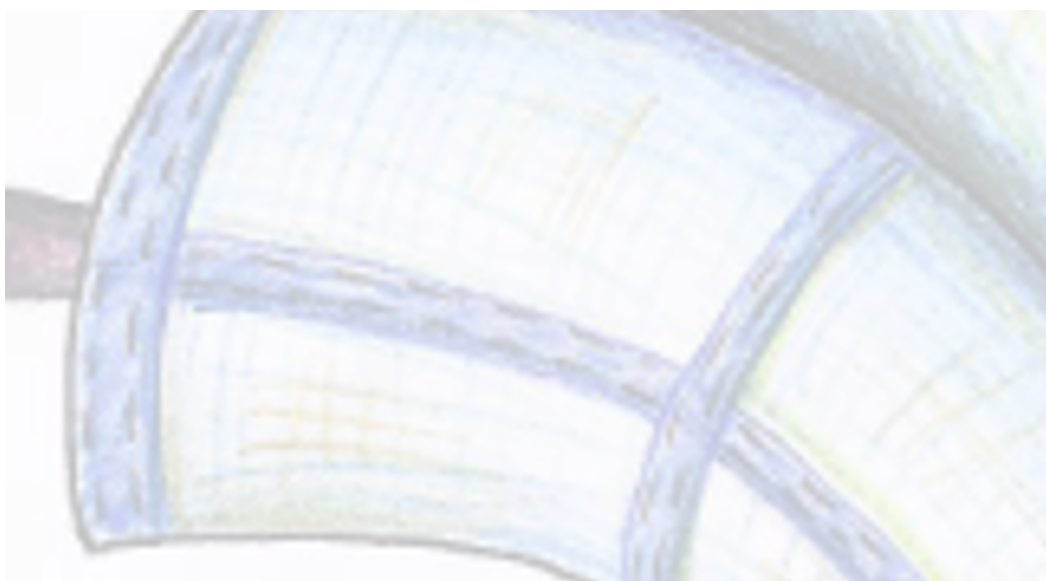
Neste capítulo convidamos o casal a refletir sobre a sua forma preferida de ser casal de modo a poder utilizar estas imagens como guias numa viagem onde deve continuar a existir e a fortalecer-se, na sua coexistência com a parentalidade. Propomos que se envolvam num conjunto de conversas orientadas pelas questões que, de seguida, se apresentam.

2 (Cont.) especializado, pelo que recomendamos que o casal discuta esta possibilidade tendo em vista preparar a sua relação para a transição para a parentalidade. Esta transição, sendo, na generalidade, muito positiva, comporta alguns riscos que podem ser minimizados com o fortalecimento da relação em áreas (faziam sentido dar alguns exemplos) que a investigação científica da especialidade tem identificado como sendo preditoras da adaptação positiva do casal às transições e a sua satisfação e preservação ao longo do tempo.

a. Com que tipo de experiências conjugais conviveram à medida que foram crescendo e que se foram desenvolvendo como indivíduos? O que se lembram das relações dos pais de cada um ou de outros casais adultos com quem conviveram enquanto crianças e jovens? O que retêm de positivo e negativo e de que forma estas experiências vos influenciaram? Como desejam gerir estas influências? O que foram pensando sobre o tipo de relação de casal que gostariam de construir? Em que medida a relação atual se aproxima ou se afasta dessa imagem idealizada ou daquelas outras relações?



b. Conversem sobre exemplos de relações de casal que admirem. Podem ser relações imaginadas, de personagens de ficção (e.g. filmes, romances), de figuras conhecidas ou de pessoas mais próximas que conheçam. Façam uma lista não só das características que admiram mas também de indicadores concretos das mesmas, ou seja, como se percebe que essas características existem (o que é que as pessoas fazem, dizem ou parecem sentir e pensar). Comparem com as características que consideram que a vossa relação apresenta e aquelas que gostariam de desenvolver. Discutam sobre as dimensões relativamente às quais, mais facilmente, atingem consenso, assim como sobre as que são de mais difícil conciliação. Conversem, também, sobre o que isso diz sobre a vossa relação e os aspetos gostariam de alterar. Assinalem, ainda, as divergências que, sendo de difícil resolução ou alteração, devem tentar aceitar, assumindo-as na vossa relação. Discutam sobre a medida em que estão preparados para aceitar estes pontos mais difíceis na vossa relação e como se podem ajudar mutuamente a conviver de forma positiva com eles.



c. Imaginem-se com uma idade muito avançada. Pensando nas memórias que construíram sobre a vossa relação, o que gostariam de ver sobressaído?

ii. Que tipo de momentos positivos gostariam de registar?



iii. Como é que cada um gostaria de se ver a contribuir para a relação?



iv. O que gostariam de recordar acerca do modo como se apreciavam ou mostravam apreciação?



v. O que gostariam de recordar acerca da forma como resolviam divergências e conflitos?



vi. O que gostariam de recordar acerca do modo como lidaram com dificuldades e problemas diversos?



vii. O que gostariam de sublinhar acerca do tipo de apoio que forneciam um ao outro?



viii. O que gostariam de recordar acerca do modo como a parentalidade se relaciona com a vida conjugal?



ix. O que gostariam de dizer um sobre o outro e sobre a vossa relação?



d. Tendo em consideração as respostas às questões anteriores, em que medida consideram que há áreas sobre as quais têm opiniões menos bem definidas? Em que medida há áreas em que poderiam tentar melhorar/enriquecer/descobrir outras formas de funcionar que pudessem ser mais satisfatórias?

Identifiquem-nas e pensem como poderiam tentar melhorar e enriquecer essa área da vida do casal³.



e. Imaginando que o primeiro modelo que a vossa criança terá de uma relação de casal será a vossa, o que gostariam de lhe ensinar acerca das relações que a orientasse e ajudasse, de uma forma positiva, um dia, na construção das suas relações?



³ O casal pode recorrer a apoio especializado em termos de aconselhamento conjugal tendo em vista o desenvolvimento e fortalecimento da sua relação em áreas chave.

10.2 Jogar construindo

A relação é uma construção partilhada realizada com os contributos de cada um, onde se joga uma certa dose de incerteza e esforços permanentes de reconstrução e procura de novos equilíbrios perante os desafios. Aquilo que resulta da relação é superior àquilo que cada um lá coloca. Embora esteja dependente destes contributos a relação é influenciada pela forma como estes contributos individuais são jogados e pelas circunstâncias de cada momento.

Jogar construindo é um jogo onde se constrói algo, à medida que se fortalece e se (re)constrói a relação de casal. O resultado final dependerá dos contributos de cada um mas, também, dos esforços de articulação e cooperação de ambos e das circunstâncias do momento.

O objetivo que se coloca aos jogadores é elaborar uma construção com os cartões de jogo (lembram-se de construir castelos de cartas?), sem que a construção se desmorone.

Antes de iniciarem o jogo o casal deve decidir com quantos cartões jogar. Podem escolher múltiplos de 4 (4/8/12/16/20). Por exemplo 4 cartas podem ser usadas num jogo rápido ao fim do dia, ou 16 para o jogo de fim-de-semana. Este é um jogo que pode ser jogado várias vezes. Na medida em que existem vários cartões podem conseguir fazer vários jogos sem que haja repetição de temas.

Durante o jogo, o casal deve fazer pausas para refletir sobre o significado do que já foi dito e construído e as suas implicações. Devem ir projetando a relação conforme desejam que ela se desenvolva, negociando as formas da construção do jogo de modo a refletir a imagem preferida do casal.

Segue-se a descrição do jogo e as instruções para a preparação do material necessário.

Material para o Jogar Construindo

Cartolinas (ou papel grosso) em que os cartões possam ser impressos para terem alguma solidez.

Cartões de jogo construtivos- imprimir e recortar para construir um “baralho construtivo” (ver adiante)

Cartões de jogo de compensação- imprimir e recortar para construir um “baralho de compensação” (ver adiante)

Desenvolvimento e regras do jogo:

O objetivo do jogo é conseguir construir algo utilizando os cartões de jogo, como se de um castelo de cartas se tratasse.

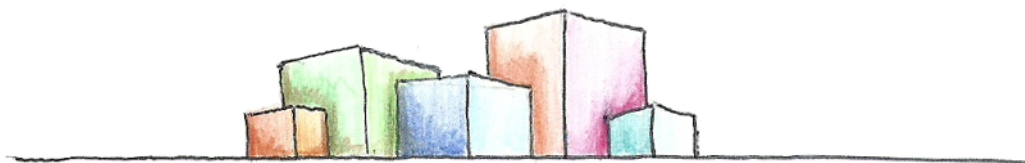
O casal deve começar por decidir com quantas cartas vai jogar e separar o número correspondente do baralho “cartões construtivos”. Separadamente, parte deve colocar, num outro monte, os cartões do “baralho de compensação”.

O primeiro jogador retira do baralho construtivo uma carta. Deve ler em voz alta o conteúdo e completar. Seguidamente pousa a carta para o segundo jogador usar. Doravante, cada jogador retira uma carta do baralho construtivo, lê, completa a frase e deve tentar juntar a sua carta às restantes de modo a construir algo, sem desmoronar a construção já conseguida (na primeira rodada o segundo jogador pode pegar na carta pousada do primeiro para a juntar à sua, como desejar). Caso o jogador abale a construção, desmoronando-a, ao colocar a sua carta, deve retirar uma carta do “baralho de compensação”, ler o conteúdo e completar a frase ou realizar o que é pedido, guardando a

carta de compensação consigo. Deve, ainda, com as cartas que já estavam em jogo montar novamente algo para o outro jogador dar seguimento à construção. De cada vez que a construção conseguida cai, o jogador retira uma carta do “baralho de compensação” e procede, como anteriormente, guardando a carta de compensação. Se algum jogador não conseguir completar uma frase ou realizar uma tarefa retira, também, uma carta de compensação. No final, quem tiver o menor número de cartas de compensação ganha o jogo. Podem, antecipadamente, decidir um prémio para o vencedor.

No final do jogo, devem, ainda, conversar sobre as seguintes questões:

- i. O que sentimos durante o jogo?
- ii. O que é que, a forma como jogamos e nos relacionamos, durante o jogo, revela sobre a nossa relação?
- iii. O que é que o jogo nos indicou que poderiam ser aspetos a explorarmos/investirmos/melhorarmos na nossa relação?
- iv. O que podemos fazer de diferente doravante ou o que devemos continuar a fazer para fortalecer a nossa relação?



Cartões de jogo para imprimir e recortar.

Cartão construtivo

Sinto que me ajudas a tornar-me uma pessoa melhor quando_____

Cartão construtivo

Sinto que contigo sou mais forte relativamente a_____

Cartão construtivo

Contribuis/ tens contribuído para que me sinta feliz quando_____

Cartão construtivo

Entre as coisas que consigo fazer porque estou nesta relação contigo e que seriam mais difíceis se não estivesse estão_____

Aquelas que para mim são mais importantes são_____

Cartão construtivo

Sinto que a nossa relação me tem ajudado a_____

Cartão construtivo

Acho que posso contribuir para que a nossa relação se fortaleça se/quando_____

Cartão construtivo

Sinto que contribuis para que a nossa relação se fortaleça quando_____

Gostaria que contribuís-
ses para que a nossa
relação se fortaleça da
seguinte forma:_____

Cartão construtivo

Aquilo que na nossa
relação mais me ajuda
(ou poderia ajudar) a
lidar com os momentos
de dificuldade é_____

Cartão construtivo

Aquilo que na nossa
relação mais me ajuda
(ou poderia ajudar) a
identificar, criar ou
apreciar momentos bons
é_____

Cartões de jogo para imprimir e recortar.

<p>Cartão construtivo</p> <p>Se pudesses fazer algo esta semana que contribuisse para a melhoria da nossa intimidade e/ou vida sexual seria_____</p>	<p>Cartão construtivo</p> <p>Entre aquilo que mais admiro em ti está_____</p>	<p>Cartão construtivo</p> <p>Relativamente a_____ (um assunto da nossa relação/ vida conjunta com o qual tenho dificuldade em lidar) sinto que, mesmo sem resolver/alterar a situação me poderias ajudar a lidar melhor com ela se_____</p>
<p>Cartão construtivo</p> <p>Relativamente a (um assunto da nossa relação/vida conjunta com o qual tens dificuldade em lidar) sinto que, mesmo sem resolver/alterar a situação te poderia ajudar a lidar melhor com ela se_____</p>	<p>Cartão construtivo</p> <p>Gostava que me admirasses por_____</p>	<p>Cartão construtivo</p> <p>Nos últimos tempos senti uma admiração especial por ti quando_____</p>
<p>Cartão construtivo</p> <p>Não concordo contigo relativamente a_____ mas respeito-te por_____ ou sinto que conseguiria respeitar mais a tua posição se_____</p>	<p>Cartão construtivo</p> <p>Ajuda-me/ajudar-me-ia a partilhar contigo experiências mais difíceis quando/se_____</p>	<p>Cartão construtivo</p> <p>De entre as coisas que gostaria de entender melhor em ti/acerca de ti estão_____ OU aquilo que acho que entendo melhor em ti/acerca de ti é_____</p>

Cartões de jogo para imprimir e recortar.

<p>Cartão construtivo</p> <p>Entre aquilo que (ainda) gostaria conhecesses/entendesses/partilhasses mais acerca de mim está _____</p>	<p>Cartão construtivo</p> <p>Entre aquilo que (ainda) gostaria de conhecer/entender/ partilhar mais acerca de ti está _____</p>	<p>Cartão construtivo</p> <p>Não te tenho dito/nunca te disse mas gostaria de dizer/contar/partilhar _____</p>
<p>Cartão construtivo</p> <p>Sinto que estamos mais próximos quando _____</p>	<p>Cartão construtivo</p> <p>Se tivesse que fazer uma escultura acerca da forma preferida de ver/viver a nossa relação ela seria assim _____</p>	<p>Cartão construtivo</p> <p>Se pudesse ir ao futuro e voltar para escrever a história da nossa relação gostava que ela incluísse o seguinte _____</p>
<p>Cartão construtivo</p> <p>Aquilo que para mim é mais difícil de lidar relativamente a ti é _____ Gostaria que me ajudasses da seguinte forma _____</p>	<p>Cartão construtivo</p> <p>Quando outras pessoas olham para a nossa relação o que gostaria/não gostaria que elas vissem era _____</p>	<p>Cartão construtivo</p> <p>Os momentos em que me sinto mais seguro contigo são quando _____</p>

Cartões de jogo para imprimir e recortar.

<p>Cartão construtivo</p> <p>Os momentos em que me sinto mais apreciado por ti são_____</p>	<p>Cartão construtivo</p> <p>Os momentos em que me sinto mais entendido por ti são_____</p>	<p>Cartão construtivo</p> <p>Os momentos em que sinto mais apoiado por ti são_____</p>
<p>Cartão construtivo</p> <p>Acho que nos tempos/ momentos em que estamos só os dois se tentássemos_____então_____</p>	<p>Cartão construtivo</p> <p>Acho que nos tempos/ momentos em que estamos com outras pessoas se tentássemos_____então_____</p>	<p>Cartão construtivo</p> <p>Acho que nos tempos/ momentos em que cada um de nós está sozinho (sem o outro) se tentássemos_____então_____</p>
<p>Cartão construtivo</p> <p>Imagino que uma das situações mais difíceis que poderia acontecer na nossa relação seria_</p> <p>Acho/acredito que a poderíamos resolver/evitar se_____</p>	<p>Cartão construtivo</p> <p>Se tivesse que definir a forma como normalmente transmitimos o que pensamos e sentimos um ao outro seria da seguinte forma: _____</p> <p>Penso que isto_____ para a nossa relação.</p>	<p>Cartão construtivo</p> <p>Se tivesse que melhorar algo na forma como transmitimos o que pensamos e sentimos um ao outro melhoraria o seguinte:_____</p> <p>Acho que o poderíamos fazer_____</p>

Cartões de jogo para imprimir e recortar.

Cartão construtivo

Se tivesse que identificar alguma área da nossa relação para a qual alguma ajuda/aconselhamento profissional poderia ser benéfico seria:_____

Cartão construtivo

Sobre a forma como comunicamos sobre a nossa vida sexual sinto que_____ Penso que, para a nossa relação isto_____

Cartão construtivo

Sobre aquilo que cada um sabe sobre o que é importante para a vida/percurso pessoal do outro e o modo como lidamos com isso penso que_____ Penso que poderíamos melhorar a nossa relação se_____

Cartão construtivo

Sobre aquilo que cada um sabe sobre o que é importante para o outro na vida familiar e o modo como lidamos com isso penso que_____ Penso que poderíamos melhorar a nossa relação se_____

Cartão construtivo

Sobre aquilo que cada um sabe sobre o que é importante para o outro na nossa vivência sexual e na nossa intimidade física e emocional, e sobre o modo como lidamos com isso penso que_____ Penso que poderíamos melhorar a nossa relação se_____

Cartão construtivo

Sinto que sou mais respeitado por ti quando_____ Acho que se_____ eu sentir-me-ia mais respeitado.

Cartão construtivo

Sobre as relações de casal, gostaria que a nossa criança aprendesse, um dia, connosco o seguinte:_____

Cartão construtivo

Na nossa relação tenho dificuldade em lidar com_____ Acho que me poderia ajudar se eu_____ e se tu_____

Cartão construtivo

Acho que aquilo em que somos mais diferentes é_____ Penso que na nossa relação isto é/poderia ser uma vantagem quando/se_____

Cartões de jogo para imprimir e recortar.

<p>Cartão construtivo</p> <p>Acho que aquilo em que somos mais semelhantes é_____</p> <p>Penso na nossa relação isto é/poderia ser uma vantagem quando/se__</p>	<p>Cartão construtivo</p> <p>Acho que entre as principais forças da nossa relação constam_</p> <p>_____</p> <p>Acho que elas nos poderiam ajudar quando pensamos e sentimos algo de forma diferente acho que nos poderia ajudar se_____</p>	<p>Cartão construtivo</p> <p>Vou/poderia ir buscar força à nossa relação nos momentos_____</p> <p>Tu contribuis para esta força quando_____</p> <p>Eu sinto que contribuo para ela quando_____</p>
<p>Cartão construtivo</p> <p>A nossa relação é importante para a minha vida pessoal porque/na medida em que:_____</p> <p>Acho que pode continuar/vir a ser ainda mais importante se/quando__</p>	<p>Cartão construtivo</p> <p>Relativamente à forma como exprimimos o que sentimos um pelo outro sinto que_____</p> <p>Acho que poderia ser útil para fortalecer a nossa relação se_____</p>	<p>Cartão construtivo</p> <p>Relativamente à forma como exprimimos o que pensamos acerca um do outro sinto que_____</p> <p>Acho que poderia ser útil para fortalecer a nossa relação se_____</p>
<p>Cartão construtivo</p> <p>Se só pudesse escolher/ preservar um único momento para aproveitar/ saborear a minha relação contigo então escolheria as alturas em que_____</p> <p>porque_____</p>	<p>Cartão construtivo</p> <p>Se só pudesse alterar/ acrescentar um único aspeto novo na nossa relação ou um tipo de momento diferente entre os dois então escolheria_____</p> <p>porque_____</p>	<p>Cartão construtivo</p> <p>Se só pudesse receber/ perceber o que tu sentes por mim de uma só forma e tivesse que escolher então_____</p> <p>porque_____</p>

Cartões de jogo para imprimir e recortar.

Cartão construtivo

Relativamente à forma como ocupamos o tempo quando estamos juntos, e tendo em vista o fortalecimento da nossa relação acho que poderíamos _____

Cartão construtivo

De entre as coisas que mais aprecio realizar em conjunto/partilhar contigo estão _____
Se pudesse acrescentar uma coisa seria _____

Cartão construtivo

Numa escala de 0 a 10 avalio a relevância (sendo o 10 a maior e 0 nenhuma), para a nossa relação, de descobriremos/aprendermos/instituímos outras formas de passarmos tempo em conjunto. Acho que poderíamos recolher novas ideias em _____

Cartão construtivo

Se pudéssemos/quiséssemos reservar algum tempo especial na nossa relação para conversarmos mais um com o outro acho que poderíamos focar os seguintes temas: _____

Cartão construtivo

Numa escala de 0 a 10 avalio o nível de divertimento que sinto que experimentamos na nossa relação (sendo 10 o maior e 0 nenhum). Para o fortalecimento da nossa relação acho que poderíamos tentar _____ ou descobrir novas formas do seguinte modo _____

Cartão construtivo

Se quiséssemos realizar mais coisas ou coisas diferentes em conjunto no tempo que temos para dedicar um ao outro e à nossa relação acho que poderíamos tentar as seguintes _____

Cartão construtivo

De entre as coisas que eu mais gosto de fazer e que são mais importantes para ti, e daquelas em que gostaria que pudesses participar mais, ou partilhar mais comigo estão _____

Cartão construtivo

Os momentos em que sinto que nos divertimos mais na nossa relação são _____

Cartão construtivo

Acho que poderíamos estar mais próximos um do outro em momentos como _____, da seguinte forma _____

Cartões de jogo para imprimir e recortar.

Cartão construtivo Sei que nas ocasiões __ não preciso de falar porque quando_____ percebo que me enten- deste bem.	Cartão construtivo	Cartão construtivo
Cartão construtivo	Cartão construtivo	Cartão construtivo
Cartão construtivo	Cartão construtivo	Cartão construtivo

Cartões de jogo para imprimir e recortar.



Cartão de compensação

Esta semana comprometo-me a oferecer à nossa relação um momento especial. Planeamos esse momento em conjunto _____

Cartão de compensação

Esta semana vamos tirar um momento no dia para falarmos do que sentimos ao longo do dia. Proponho que esse momento seja _____ (quando), _____ (onde), _____ (como).

Cartão de compensação

Esta semana vou tentar mostrar-te a minha apreciação pelos nossos melhores momentos e os teus contributos para a minha/nossa vida. Poderias ajudar-me se _____

Cartão de compensação

Esta semana vou tentar dizer-te de uma forma clara e positiva quando não gosto de alguma coisa. Acho que me poderias ajudar se _____

Cartão de compensação

Esta semana proponho-me fazer algo que contribua especialmente para a melhoria da nossa intimidade e/ou vida sexual. Proponho o seguinte _____

Cartão de compensação

Esta semana proponho-me tentar entender melhor como é viver na tua pele em geral/num momento específico. Acho que para isso me poderia ajudar _____ Pensamos em formas de o conseguir fazer _____

Cartão de compensação

Entre os momentos melhores da nossa relação na semana que passou estão: _____

Cartão de compensação

Esta semana que passou sinto que poderíamos ter criado momentos melhores nas seguintes ocasiões _____ OU se _____

Cartão de compensação

Partilho contigo um episódio passado que revela algo daquilo que eu mais aprecio/valorizo em mim _____



Cartões de jogo para imprimir e recortar.

<p>Cartão de compensação</p> <p>Acho que nunca te disse/conteí_____ mas/e_____</p>	<p>Cartão de compensação</p> <p>Gostava que me conhecesses melhor relativamente a_____</p>	<p>Cartão de compensação</p> <p>Em relação a ti, gostava de te entender melhor acerca de_____</p>
<p>Cartão de compensação</p> <p>Esta semana, para que possas estar mais atento ao que eu sinto eu posso/farei_____</p>	<p>Cartão de compensação</p> <p>Esta semana, para que possa estar mais atento ao que sentes_____</p>	<p>Cartão de compensação</p> <p>Esta semana posso tentar partilhar as coisas boas que me acontecerem contigo da seguinte forma (deve ser algo diferente do habitual)____</p>
<p>Cartão de compensação</p> <p>Esta semana posso tentar mostrar-te o que sinto da seguinte forma (deve ser algo diferente do habitual)_____</p>	<p>Cartão de compensação</p> <p>Esta semana tenho como tarefa tentar descobrir algo diferente/pouco habitual em ti mas que eu aprecie (naquilo que fazes, no que dizes, na forma como estás comigo e com os outros). No dia_____ a _____ horas, no local_____ vou partilhar isso contigo da seguinte forma_____</p>	

Cartões de jogo para imprimir e recortar.

Cartão de compensação

Esta semana vou tentar partilhar contigo os pequenos e mais especiais momentos que tiver experimentado da seguinte forma: _____

Vamos conversar sobre isto depois no dia _____ a _____ horas, no local _____

Cartão de compensação

Partilho contigo a minha visão do mundo. Se eu pudesse mudar apenas uma coisa nele _____

Cartão de compensação

Partilho contigo algumas ideias sobre coisas que gostava de experimentar (viver, conhecer, sentir, pensar) ao longo da minha vida _____

Cartão de compensação

Partilho contigo algumas ideias sobre coisas que gostava de partilhar contigo (viver, conhecer, sentir, pensar) ao longo da minha vida _____

Cartão de compensação

Partilho contigo aquilo que mais gostaria de mudar/melhorar na minha forma de viver/sentir/pensar o mundo e as coisas _____

Cartão de compensação

Partilho contigo aquilo que mais me faz sentir assustado ou vulnerável: _____

Cartão de compensação

Partilho contigo aquilo que mais me faz sentir entusiasmado: _____



Cartão de compensação

Se tivesse uma varinha mágica e nos pudesse transportar para um local especial escolheria _____ porque _____

Cartão de compensação

Sinto que contribuo para que te sintas triste quando _____
Acho que aquilo que poderia tentar fazer de diferente era _____
Acho que me poderias ajudar se _____

Cartões de jogo para imprimir e recortar.

 <p>Cartão de compensação</p> <p>Sinto que contribuo para que te sintas feliz quando _____</p> <p>Acho que poderia fazer mais vezes _____</p> <p>Acho que me poderias ajudar a fazê-lo, mais facilmente se _____</p>	<p>Cartão de compensação</p> <p>Esta semana proponho-me fazer algo diferente contigo mas não te vou dizer o quê. Vou planejar secretamente algo e implementar. Vou perguntar-te no dia _____ a _____ horas o que achaste que eu fiz de especial/diferente.</p> <p>Vamos depois conversar sobre as nossas experiências.</p>	
<p>Cartão de compensação</p> <p>Sinto que, relativamente à forma como te mostro o que penso e sinto poderia melhorar _____</p> <p>Acho que posso tentar fazer _____</p> <p>Acho que me poderias ajudar da seguinte forma _____</p>	<p>Cartão de compensação</p> <p>Relativamente ao assunto _____, relativamente ao qual temos opiniões diferentes acho que aquilo que me poderia ajudar a perceber melhor a tua posição era _____.</p>	<p>Cartão de compensação</p> <p>Acho que, se estivesse no teu lugar, poderia ser mais compreensivo da seguinte forma _____</p> <p>Para _____ aumentar _____</p>
<p>Cartão de compensação</p> <p>momentos de divertimento na nossa relação esta relação comprometo-me a _____</p>	<p>Cartão de compensação</p> <p>Para aumentar momentos de intimidade/proximidade na nossa relação esta semana comprometo-me a _____</p>	<p>Cartão de compensação</p> <p>Se pudesses fazer algo esta semana que contribuísse para que eu me sentisse melhor ou tivesse um momento especial seria _____</p> 

Cartões de jogo para imprimir e recortar.



Cartão de compensação

Partilho contigo um episódio passado que revela algo sobre mim e a minha forma de funcionar preferida_____

Cartão de compensação

Entre os momentos que para mim foram mais difíceis esta semana estão_____

Cartão de compensação

Entre os momentos que para mim foram mais satisfatórios/recompensadores estão_____

Cartão de compensação

Aquilo que espero da nossa relação relativamente à gestão da minha vida profissional/trabalho é_____

Cartão de compensação

Aquilo que espero da nossa relação relativamente à minha vida pessoal é_____

Cartão de compensação

Aquilo que espero da nossa relação relativamente à forma como gerimos a nossa vida financeira é_____

Cartão de compensação

Aquilo que espero da nossa relação relativamente à minha/nossa vida cultural é_____

Cartão de compensação

Cartão de compensação



10.3 O meu presente para ti

Esta é uma viagem partilhada para a qual contribuem as qualidades, forças, talentos e virtudes de cada um. Contudo, é na conjugação destas forças que poderá estar, na realidade, o maior trunfo dos companheiros de viagem. Nesta viagem têm a possibilidade de partilhar as forças de cada um, as suas virtudes e os talentos e podem fazê-lo de uma forma que complemente e contribua para o fortalecimento do outro ou que o apoie, acarinhe e lhe mostre cuidado, para que ele possa melhor cuidar da sua criança.

Embora a criança seja, provavelmente, o maior dos presentes, nesta viagem os viajantes poderão apresentar-se mutuamente, desde as primeiras etapas da jornada, com aquilo que cada um tem de melhor e que pode ajudar o outro, por sua vez, a dar o melhor de si.



Conversem sobre a forma como se complementam nesta viagem parental e sobre a forma como se têm apoiado e podem vir a apoiar.

Conversem sobre as principais vulnerabilidades de cada um, particularmente aquelas que poderão afetar a relação que construirão com a criança. Pensem depois sobre as seguintes questões e discutam-nas em conjunto:

a. Em que momentos senti que as tuas (do companheiro de viagem) capacidades e virtudes me ajudaram a minimizar ou controlar as minhas vulnerabilidades? Em que situações é que isso aconteceu? O que aconteceu? O que é que eu fiz e o que é que tu fizeste? O que é que tu sentiste e pensaste?



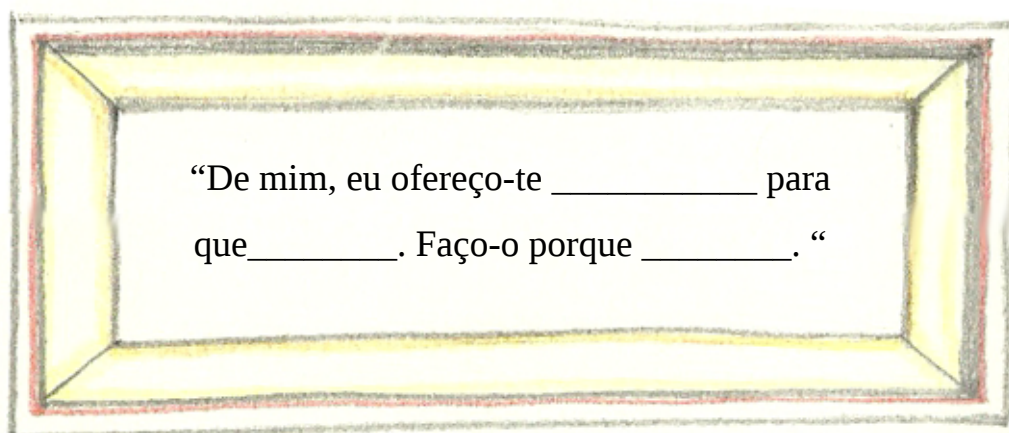
b. Como é que as tuas forças me podem ser úteis? Em que medida é que a nossa relação me pode ajudar a ser o melhor pai/mãe possível e tirar partido do melhor de mim? O que podemos fazer? Em que medida é que me podes ajudar a ser o pai/mãe que desejo ser? O que é que tu fazes que me poderá ajudar? Como me poderei sentir e pensar nessas alturas?



c. Em que medida é que eu te posso ajudar a ser o melhor pai/mãe possível? Em que medida é que a nossa relação me pode ajudar a ser o melhor pai/mãe possível e tirar partido do melhor de mim? O que podemos fazer?



No final, pensem um pouco e imaginem que colocam nas vossas mãos um presente para oferecer ao outro. Deve tratar-se de um presente que não pode ser comprado mas que deve fazer parte e vir de cada um. Cada um deve imaginar que vai oferecer ao outro uma parte de si, uma forma de agir, uma força pessoal, ou uma intenção que o possa ajudar a construir a sua experiência de ser pai/mãe e a vivê-la de uma forma positiva. Preparem um embrulho para entregar ao outro, que simbolize o vosso presente. Segurando o embrulho entre as mãos, quando estiverem preparados, à vez, entreguem-no ao companheiro de viagem, completando a frase:



Dica: Podem oferecer mais do que um presente e repetir a entrega noutros momentos, com outras dádivas pessoais

11. Viver num T3+2



Esta viagem realiza-se num tempo e num espaço próprio. Enquanto o tempo se desenrola, os espaços alteram-se. Dos espaços individuais aos coletivos, provavelmente todos experimentarão algum tipo de mudanças. Neste capítulo, desafiamos o casal a refletir e preparar a transformação dos espaços, construindo um T3 (eu + tu + nós casal) + 2 (a criança + nós família). Propomos que reflitam sobre uma série de dimensões da vida familiar que podem ser afetadas e afetar estas transformações e que discutam sobre a forma como estão ou podem vivê-las de modo a garantir a maior satisfação possível com mudanças esperadas e a melhor preparação possível para aquelas impensadas.



Na tabela seguinte, encontram-se uma série de questões para reflexão. Respondam, em conjunto, pensando na forma como a chegada de uma criança vai introduzir alterações na vida da família. Pensem na medida em que essas mudanças podem ser positivas ou negativas e em como se poderão preparar para elas. Pensem, ainda, como elas podem afetar cada um, o casal e a vida da família como um

todo. Pensem, ainda, naquilo que podem fazer para que as mudanças resultem o mais positivas possível.

OS ESPAÇOS E OS TEMPOS DE UM T3 + 2

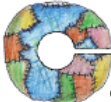
	1 (Eu e Tu)	2 (Nós-casal)	3 (Nós-família)
	Como tenho funcionado/quais são as minhas preferências	Como tenho funcionado/quais são as minhas preferências	Que transformações queremos/podemos/poderá ser necessário realizar?
1. Em que medida a chegada de uma criança vai afetar a maneira como vivemos os nossos espaços físicos (os locais onde costumamos estar em casa e frequentar fora dela)?			
2. Em que medida a chegada de uma criança pode afetar o modo como vivemos o tempo de/para cada um, o tempo do casal e o nosso tempo como família? ¹			
3. Em que medida a chegada de uma criança pode afetar os nossos rituais ou rotinas preferidas?			

¹ Pode fazer-lhe mais sentido pensar em rotinas ou em rituais ou em ambos. Por rotinas entendem-se coisas que se façam por hábito, mais ou menos da mesma maneira e de forma mais ou menos regular e previsível (ex. em horas ou momentos determinados). Por rituais entendem-se coisas que podem não ser habituais ou regulares mas que, quando são feitas, têm um carácter especial, como se celebrassem ou marcassem um momento de forma especial, sendo, para isso, feitas mais ou menos da mesma maneira. Assim, enquanto as rotinas são coisas que se fazem mais ou menos na mesma altura (embora possam ser feitas de forma diferente), os rituais são coisas que se fazem mais ou menos nas mesmas situações (embora podem não ser regulares) e da

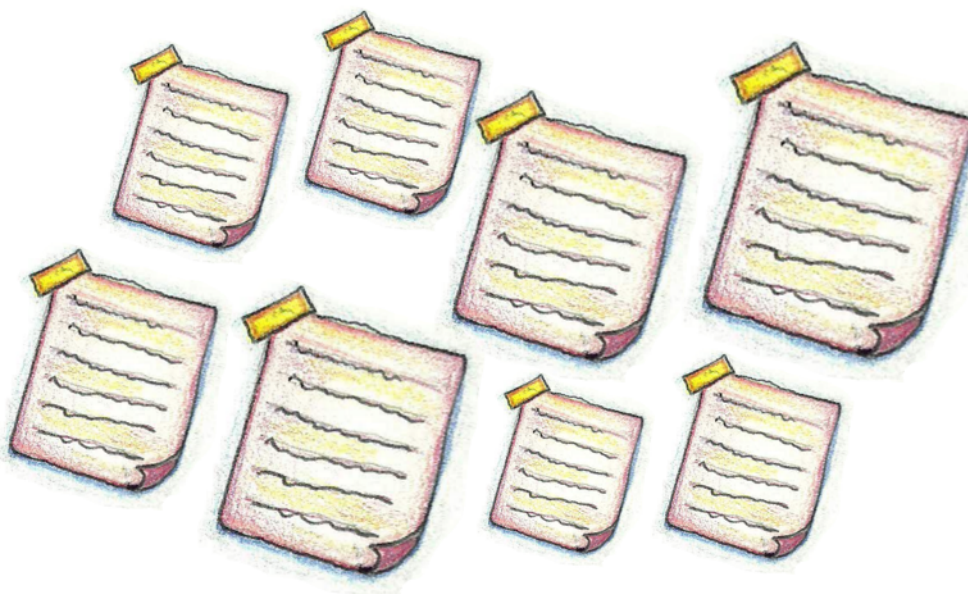
12. A portas fechadas: O espaço do casal



12.1 Para lembrar: momentos especiais

 Cada relação tem aspetos únicos, mais ou menos valorizados e especiais. Imaginem que têm a possibilidade de criar uma série de símbolos emblemáticos dos aspetos únicos e momentos especiais da história da relação do casal. Podem fazê-lo imaginando que criam um postal, um pin ou qualquer outro material que sirva de lembrança desses momentos ou dos acontecimentos que mais marcaram a relação, de uma forma positiva. Escolham as imagens, sons, cheiros ou formas desses símbolos, conforme aquilo que

quiserem representar. Podem optar por colocar apenas palavras com mensagens chave ou usar palavras para complementar as imagens.



12.2 O especial entre o banal: os momentos de todos os dias



Imaginem que constroem um diário da relação de casal onde colocam todas as melhores memórias para recordação futura. Este deve ser um diário especial que registre não tanto os grandes eventos que a memória mais facilmente retém mas os pequenos acontecimentos e rituais que se diluem no dia-a-dia e passam despercebidos a um olhar externo ou menos atento, mas que marcam a relação com um carácter único e que a preservam, reforçando as suas fundações. Se fossem construir um diário desta natureza teriam que treinar o olhar para conseguir identificar os pequenos eventos

especiais, os instantes felizes, os gestos e rituais que, no dia-a-dia do casal celebram, pontuam e reforçam a relação. Sugerimos que desenvolvam uma atenção especial a estes momentos de modo a conseguirem, mais facilmente, identificá-los para, dessa forma, os poderem replicar, recriar ou expandir. Sugerimos que, durante uma semana, mantenham um registo de todos os pequenos gestos e momentos que preenchem a relação e que podem ocorrer no decurso de atividades diárias e em locais tão diversos como no quarto, na casa de banho, na garagem, na despensa ou arrumação da casa, na sala, num local público que o casal costume frequentar, ao telefone ou através de outra via de comunicação, em casa de amigos ou familiares, etc.

Adicionalmente, procurem, durante um mês inventar novos pequenos rituais, que possam criar um momento feliz entre o casal nestes diferentes locais. Podem dividir os dias de modo que, em cada semana diferente, um elemento do casal esteja encarregue de criar um pequeno momento especial entre os eventos banais do dia-a-dia.

Podem optar por retirar algumas ideias dos nossos cartões Mimos escondidos, ou, ainda, inventar ou criando inventar novos jogos que celebrem e preencham a relação com emoções e sentimentos positivos.


Os cartões Mimos escondidos podem ser usados apenas em situações em que precisem de ideias novas ou como jogo. Nesse caso cada elemento do casal pode, na sua semana, ou na altura determinada, retirar um cartão, à sorte, encarregando-se de criar condições para implementar a atividade sugerida.



CARTÕES “MIMOS ESCONDIDOS” PARA IMPRIMIR E RECORTAR




Planeie um passeio a um local que possa agradar ao seu companheiro (por estar relacionado com os seus gostos e interesses pessoais, com algum episódio importante do seu passado ou da vossa história, com algum sonhos, etc.). Planeie alguma atividade especial ou algo para lhe oferecer durante o passeio que se relacione com o momento.



Selecione uma música especial e convide o seu companheiro para dançar. Como alternativa por levar o seu companheiro a dançar “fora” ou contratar uma aula privada de dança (pode também recolher informação de passos de dança e criar uma sessão de treino/aprendizagem)


Prepare uma surpresa culinária para o seu companheiro e crie um momento especial para lhe apresentar/dar a comer.

(ex: pode cozinhar ou obter ajuda ou recursos para apresentar essa refeição. O que conta é o cuidado da preparação e a intenção!)




Ofereça uma flor ou um objeto decorativo ou utilitário feito por si. Escolha o tema de acordo com as preferências do seu companheiro ou o simbolismo para a vossa relação e os materiais.

Algumas ideias de objetos: pisa-papéis, marcador de livro, pin ou broche, acessório para ponta de lápis, suporte para copo, etc.




CARTÕES “MIMOS ESCONDIDOS” PARA IMPRIMIR E RECORTAR



Prepare uma massagem para o seu companheiro. Tente perceber o tipo de massagens que lhe pode agradar mais e prepare previamente o ambiente e a forma de lhe proporcionar a massagem, bem como todos os acessórios (ex. produtos de massagem; música ambiente, aquecimento do espaço, decoração, aromatização do ambiente) necessários.

Escolha uma música que o seu companheiro possa considerar romântica. Decore a letra e prepare uma serenata (pode cantar ao vivo ou em playback. Em alternativa pode encontrar músicos que preparem a serenata. Nesse caso prepare um discurso para a acompanhar)



Prepare uma “aventura culinária” com o seu companheiro. Selecione um conjunto de ingredientes e técnicas culinárias e convide o seu companheiro a juntar-se a si na cozinha para fazerem algo de fora do comum ou mesmo para inventarem uma receita nova em conjunto (dica: podem partir de uma receita existente e tentar criar algo “à vossa maneira”)

Prepare um postal onde possa escrever algo sobre aquilo que tem ganho com a relação (descreva-os). Faça um postal o mais personalizado possível e deixe-o ficar num local onde o seu companheiro o possa encontrar de modo a ser surpreendido.

CARTÕES “MIMOS ESCONDIDOS” PARA IMPRIMIR E RECORTAR

Prepare um conjunto de bilhetes românticos, com mensagens ou relatos de memórias especiais, e espalhe-os em locais escondidos da casa ou outro local que o seu companheiro tenha que frequentar. Convide-o para, numa espécie de caça ao tesouro encontrar os bilhetes que escondeu (pode revelar o número).

Prepare um postal ou uma espécie álbum (em papel ou digital) comemorativo que tenha como título “lembras-te disto?...”. Através de palavras ou imagens apele a memórias de momentos especiais da vossa história. Seja criativo no conteúdo e na forma de o apresentar.

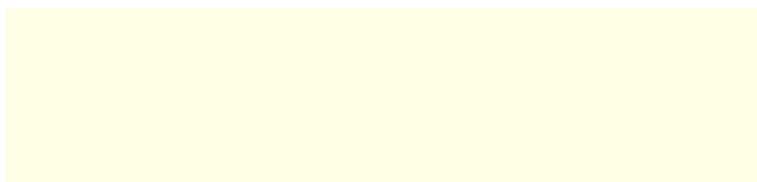
12.3 Grandes momentos: celebração formal do casal



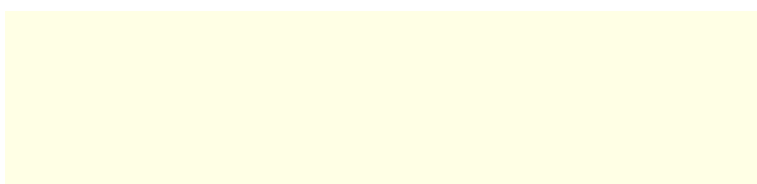
s pequenos momentos da relação sustentam-na ao longo do tempo e permitem que ela cresça e se desenvolva. Por outro lado, as grandes celebrações introduzem pontuações especiais e criam memórias particularmente salientes que permitem ao casal celebrar periodicamente a relação e experimentar as emoções e sentimentos por elas ativadas. Deste modo, as relações podem ser celebradas por meios mais formais, em momentos predefinidos ou com atividades planeadas e preparadas com especial cuidado. Há celebrações de um momento único e outras que são repetidas periodicamente.

Propomos que reflitam sobre as celebrações que têm pontuado a vossa relação e sobre outras que poderiam ser introduzidas. Segue-se uma lista de questões para discutirem em conjunto:

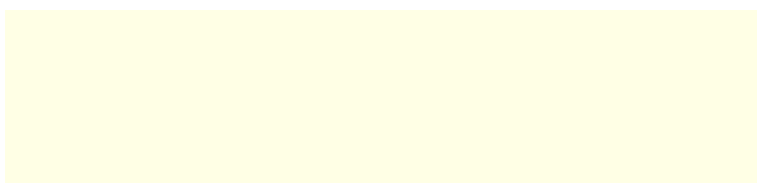
i. Quais foram, até à data, as principais celebrações da vossa relação? Em que medida estão satisfeitos com o seu conteúdo (aquilo que é celebrado) e forma (o modo como celebram)? Quais as celebrações mais especiais? Em que medida gostariam de poder aumentar ou melhorar essas celebrações?



ii. Que momentos ou aspetos da relação gostariam de celebrar? Como e quando poderiam celebrar? Façam uma lista e pensem no maior número possível de formas de celebração. Incluam aquelas que gostariam, um dia, de poder realizar e outras que poderiam ser concretizadas no presente.



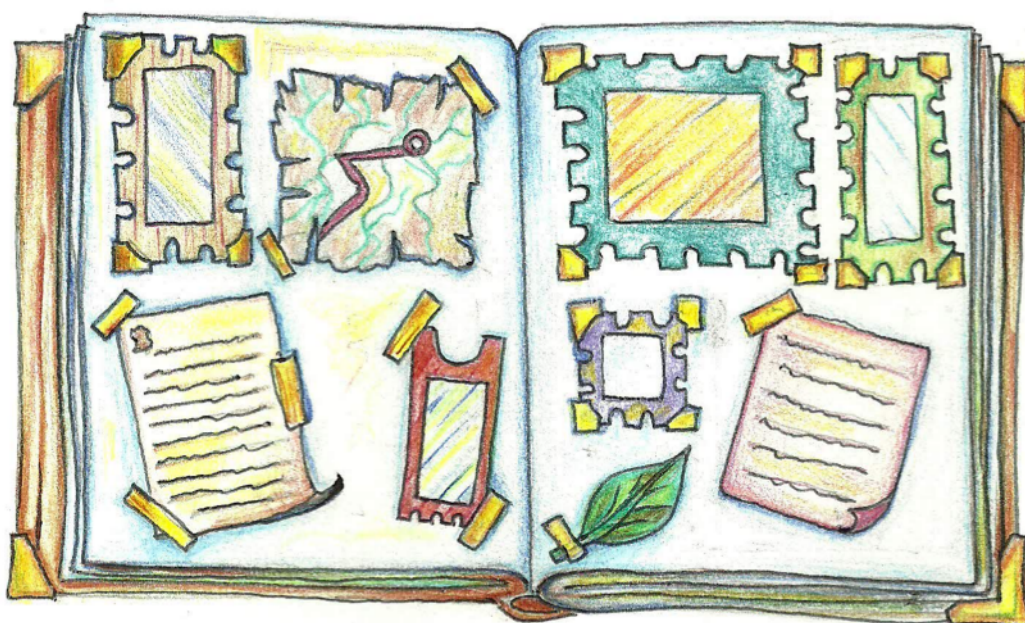
iii. Idealizem momentos de celebração que não envolvam custos especiais e que possam ser realizados a baixo custo mas mantendo um carácter especial. Façam com que os preparativos constituam, sem si mesmo, uma celebração. Sejam criativos!



PARTE III- A nossa família, outras famílias e outras relações



onstruir uma família e iniciar uma viagem por terras da parentalidade pode implicar transformações nas relações que vão além da relação do casal e de cada pai/mãe com a criança. A integração de uma criança na família pode implicar uma redefinição dos limites da família e das relações com as famílias de origem de cada adulto mas, também, de outras relações. Estas transformações podem ser positivas mas, também, introduzir alguma pressão sobre os pais. Por isso, propomos que reflitam sobre estas relações e sobre aquilo que se propõe preservar, bem como que preparem, dentro do possível, as alterações que são expectáveis, de modo a poderem conduzir a vida da vossa família pelos vossos trajetos preferidos.



13. À NOSSA maneira: O que preservamos, o que transformamos, o que inventamos⁴



as memórias e das experiências de cada adulto da família, e da forma como viveram o seu papel de filhos, resultam elementos que podem ser integrados na construção da nova família da qual a criança fará parte. A forma como esta família se construirá será, contudo, única e dependerá das preferências e escolhas dos pais e da forma como decidirão gerir as influências a que foram ou estão sujeitos. Algumas famílias preferem criar-se de novo, definindo rituais, rotinas, sonhos, valores, hábitos, dizeres e tradições completamente novas. Outras preferem preservar a totalidade ou uma parte da sua herança familiar. Outras, ainda, encontram formas criativas e muito próprias de conciliar estas heranças com aquilo que, de novo e de diferente, querem construir. O casal terá necessidade de negociar aquilo que deseja preservar, transformar e (re)criar.

Convidamos, assim, a refletirem, em conjunto, sobre como as coisas são ou poderão vir ser mais à “vossa maneira”, que heranças integrarão e o que será único e específico. Propomos que pesquisem nos álbuns de memórias do passado, que explorem os ingredientes e os recursos à disposição no presente e que idealizem o futuro da

⁴ Embora este capítulo seja mais dirigido a casais também outras formas de família confrontam-se com a tarefa de definir os seus modelos de funcionamento e de introduzirem alterações na relação com as suas famílias de origem e os seus modelos. Propomos, assim, que as atividades sejam realizadas pensando nestes termos e nas negociações que podem ter que ocorrer quando o pai/mãe/cuidador está integrado numa outra família com modelos de funcionamento próprios e é

vossa família, usando as questões seguintes como ponto de partida para a reflexão.

Sentido de família

i. Que ideias herdamos e o que sentimos acerca do que significa ser família e do que esperamos daqueles que a ela pertencem?

ii. Que ideias herdamos sobre o papel da família na vida de cada um e a relação que cada um deve ter com a família? Que ideias nos foram transmitidas sobre a forma como se deve viver a família?

iii. Que ideias herdamos sobre a forma como as ideias e convicções são debatidas e partilhadas na família? E quanto aos momentos melhores e mais difíceis? Como se espera que sejam vividos? O que se espera que se pense e sinta?



Tradições, rituais

i. Que tradições e rituais herdamos e o que elas transmitem, valorizam ou celebram?



Histórias de família

i. Que histórias herdamos de cada família? O que é que essas

4 (cont.) necessário definir limites claros entre uma e outra.

histórias ensinam transmitem? Que valores estão subjacentes? Quais as que mais valorizamos e porquê?



Papéis e organização familiar

a. Que ideias nos foram transmitidas sobre o que significa ser homem e mulher na família? O que é esperado do homem e da mulher? Qual o seu papel? Como é esperado que se relacionem? Que valores estão subjacentes?



b. E sobre ser pai/mãe, filho/filha, tio/tia, avô/avó?



c. Que ideias herdamos sobre a organização do dia-a-dia e as tarefas familiares e o papel do trabalho/carreiras de cada um?



As nossas heranças: gerir e construir

a. Pensando nas nossas respostas às questões anteriores, o que

queremos preservar, transformar, criar, e que mensagens e ideias queremos transmitir relativamente a:

a1. Sentido de família



a2. Tradições e rituais



a3. Histórias de família



a4. Papéis e organização familiar



b. Em que medida estamos preparados para efetuar mudanças nas nossas escolhas? Que tipo de circunstâncias justificariam as mudanças? O que significaria? Como nos poderíamos organizar?



14. À nossa volta: relações e mutações



construção de uma nova família e a chegada de uma criança podem implicar a transformações de algumas das relações que os pais ou o casal mantêm. Algumas podem perder-se, outras alterar a sua dinâmica, outras serão estabelecidas e, outras, ainda, serão fortalecidas.

Pensando na chegada da criança, reflitam sobre as transformações que podem ser antecipadas, sobre formas de se prepararem para elas e na melhor forma de as gerirem para que o resultado seja o mais satisfatório possível. Podem fazê-lo usando o esquema da rede de relações da família anteriormente realizado ou usando a tabela seguinte para orientar a reflexão. Comecem por fazer uma lista com as principais relações.

Seguidamente preencham uma ficha de reflexões sobre as relações da família para cada uma das relações (ou, pelo menos, para aquelas que consideram mais relevantes). No final, comparem as fichas. Discutam as transformações mais prováveis e as vantagens e desvantagens das mesmas. Conversem, também, sobre as relações que mais desejam preservar e sobre as diversas formas de o conseguirem. Sugerimos que tentem definir estratégias possíveis para gerir as transformações da forma o mais positiva possível pensando naquilo que é mais importante para a criança, o casal, cada adulto e todos, em conjunto, enquanto família.

Ficha de reflexão sobre a relação de ¹ com

Há quanto tempo dura esta relação?

Como avaliamos a qualidade da relação?

Muito fraca ☐ Fraca ☐ Razoável ☐ Boa ☐ Muito Boa ☐

E a sua “força”, ou o grau de ligação entre nós (ou algum de nós) e os outros?

Muito fraca ☐ Fraca ☐ Razoável ☐ Forte ☐ Muito forte ☐

Como avaliamos as principais funções e o valor que atribuímos a estas funções nesta relação?

* Companhia/lazer/divertimento

Muito reduzido ☐ Reduzido ☐ Médio ☐ Elevado ☐ Muito elevado ☐

* Apoio e bem-estar emocional/conforto/sentido de pertença

Muito reduzido ☐ Reduzido ☐ Médio ☐ Elevado ☐ Muito elevado ☐

* Apoio instrumental (ex: para realização de tarefas; apoio no dia-a-dia), material ou financeiro

Muito reduzido ☐ Reduzido ☐ Médio ☐ Elevado ☐ Muito elevado ☐

* Contactos sociais, profissionais e contacto com oportunidades

Muito reduzido ☐ Reduzido ☐ Médio ☐ Elevado ☐ Muito elevado ☐

* Outras formas de apoio. Especificar:

Muito reduzido ☐ Reduzido ☐ Médio ☐ Elevado ☐ Muito elevado ☐

¹ Há relações que podem ser apenas com um dos adultos ou com o casal ou os elementos da família com quem vivem e que podem ser afetadas pela chegada da criança

Como avaliamos a importância geral desta relação:

*Para a criança

Muito reduzida ☐ Reduzida ☐ Média ☐ Elevada ☐ Muito elevada ☐

* Para cada adulto

Muito reduzida ☐ Reduzida ☐ Média ☐ Elevada ☐ Muito elevada ☐

* Para o casal

Muito reduzida ☐ Reduzida ☐ Média ☐ Elevada ☐ Muito elevada ☐

* Para toda a família

Muito reduzida ☐ Reduzida ☐ Média ☐ Elevada ☐ Muito elevada ☐

Alterações expectáveis nesta relação com a chegada da criança e o seu desenvolvimento, vantagens e desvantagens:

Avaliação geral das alterações:

Muito negativas ☐ Negativas ☐ Aceitáveis ☐ Elevadas ☐ Muito elevadas ☐

Ideias para preservar, melhorar ou transformar a relação de forma satisfatória:

PARTE IV- A criança na família



o ler este guia, pode acontecer estar a aguardar a chegada da sua criança ou ela já ter integrado a sua família. Pode estar, ainda, na expectativa de saber como a criança será ou pode já ter tido oportunidade de a conhecer. Em qualquer dos casos, a chegada da criança e a sua integração plena na família irá transformá-lo/a. Ser pai e ser mãe é mais do que um conjunto de



responsabilidades e tarefas. É uma forma especial de tocar e ser tocado por uma criança, de influenciar e ser influenciado, de apreciar e de ser apreciado. É passar a ser a pessoa mais importante para alguém e aquela que, provavelmente, mais a poderá afetar no modo como ela se desenvolverá e na forma como ela viverá a sua vida, mais tarde, enquanto adulta. Ser pai e ser mãe é, ainda, uma experiência

que, de uma forma ou de outra, transforma e altera o percurso dos próprios pais. Viver a parentalidade plenamente implica colocar o melhor de si, a sua melhor atenção e as suas melhores capacidades ao serviço da criança, para que ela floresça, por sua vez, no seu melhor. Neste capítulo, propomos que pense em si no contexto da relação com a sua criança (a que já é, ou será, sua) e daquilo que coloca nessa relação para a proteger, guiar e acarinhar. Propomos, ainda, que pense em formas de celebração da vossa união e da vida da criança como parte da família.

15. Eu pai, eu mãe

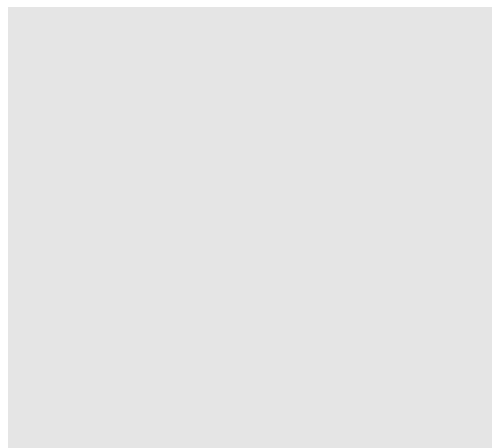


mesmo antes de nascer ou de integrar a sua família a criança faz já, seguramente, parte dela. Convidámo-lo/a, neste capítulo, a pensar na forma como esta experiência o/a transformou ou o/a está a transformar. Propomos que converse sobre os seguintes tópicos com o/a companheiro/a de viagem. No caso de um casal ou de companheiros de viagem que partilhem as responsabilidades da parentalidade, permitam que cada um exprima o que sente e pensa e reflitam sobre aquilo que é único na experiência de cada um e sobre o que é partilhado. Segue-se uma lista de questões para a reflexão.

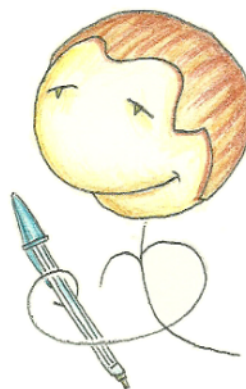
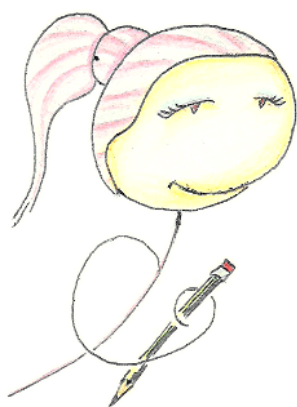
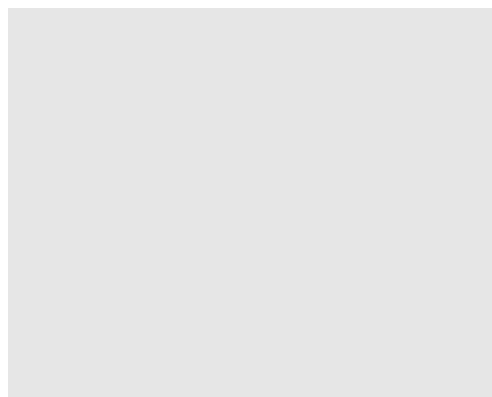
i. Quando foi o primeiro momento em que me “senti” como pai/mãe?

ii. De que formas me senti ligado à criança? Como é que gostaria de me sentir ligado a ela?


iii. Que coisas faço, penso ou sinto de forma diferente que indicam que já sou pai/mãe? Que coisas faço a pensar na criança ou influenciado por ela e que coisas acho que poderia fazer ou começarei a fazer?



iv. De que formas é que outras pessoas têm notado diferenças em mim? A que níveis e em que tipo de situações? Como me sinto com isto? O que isto significa para mim e o que diz sobre mim?



16. De nós para ti: Inspiradores de sonhos

 casa da família é o local onde a criança mora e se desenvolve mas não é apenas um local físico, constituído de coisas materiais. A casa, ou o lar, corresponde também, ao local onde a criança recebe proteção emocional, onde coleciona experiências psicológicas diversas, constrói memórias, nutre sonhos e absorve inspiração para viver a sua vida, dentro e fora de portas. Por isso, a casa é constituída por mais do que um chão, um teto e uma parede. Ela compõe-se de sentimentos, pensamentos e desejos que poderão proteger, amparar, confortar, orientar e inspirar a criança.



As trocas e as experiências emocionais dentro da família, as mensagens que os elementos transmitem entre si e sobre si, sobre os outros e a vida em geral, vão criar um local único para a criança viver, vão inspirar a forma como ela se desenvolverá e as aprendizagens que realizará.

Neste capítulo propomos-lhe pensar sobre a forma como, enquanto pai/mãe e em conjunto com o/a seu/sua companheiro/a de viagem, pretende guiar o desenvolvimento da sua criança e o tipo de ambiente que lhes quer proporcionar.

As tradições dos índios nativos americanos incluem a construção e colocação sobre o berço da criança de “dreamcatchers”, objetos em círculo no interior do qual se encontra uma rede, ou teia de fios ou cordas, e penas penduradas sob o círculo. Os nativos acreditavam que o ar da noite continha bons e maus sonhos e que os bons sonhos, sendo leves, atravessariam a rede e desceriam pelas penas para inspirar a criança, enquanto os sonhos maus, sendo pesados, ficariam presos pela rede, estando, assim, o sono da criança protegido.

Inspirados nesta tradição propomos que construam o vosso guardador ou inspirador de sonhos, não apenas de sonhos noturnos mas um inspirador da criança para a vida que ela construirá.

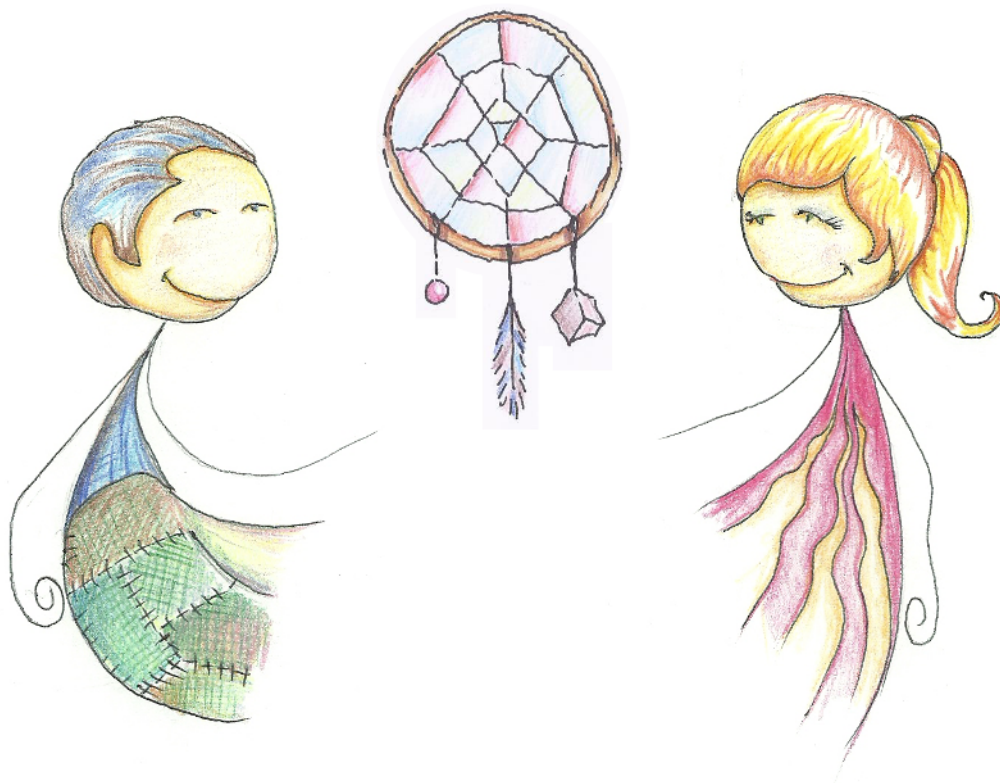
Esta deve ser uma tarefa conjunta, partilhada entre companheiros de viagem. Devem construir um inspirador de sonhos usando qualquer tipo de forma que possa ser suspensa num local escolhido da casa ou do quarto da criança. O objeto que construírem deve conter representações simbólicas (imagens, formas) do tipo de sentimentos e pensamentos que desejam que povoem a vossa casa e o

universo da criança.

Podem construir filas de contas, origamis suspensos, móveis ou objetos semelhantes (façam uma pesquisa para se inspirarem). A regra é que cada elemento ou objeto deve constituir um símbolo dessas “inspirações”. Construam o objeto em conjunto e conversem sobre o significado de cada elemento que lhe acrescentam. No final, escolham um local para o colocar ou guardar e profiram um discurso de celebração desses símbolos, organizado, de uma forma aproximada a estes exemplos:

“oferecemos-te (à criança) para que []”;

“com este inspirador de sonhos (ou outro nome que lhe queira dar) esperamos que []”; “de nós para ti, neste inspirador de sonhos está representado [], que queremos que preencha esta casa/te guie/esteja presente no teu crescimento”.



17. Celebrações



endo a criança o centro desta viagem o encontro com a mesma deve ser bem preparado. Ao longo deste guia, abordamos algumas etapas preparatórias deste encontro e exploramos as condições para viagem. Chega, agora, a altura de se planearem momentos de celebração da integração da criança da família e das novas relações que se estabelecerão dentro da mesma.

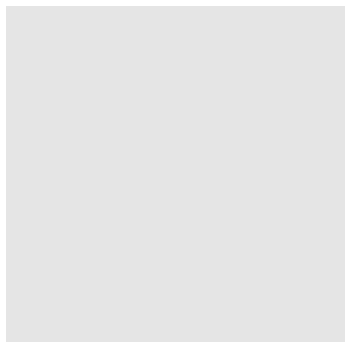
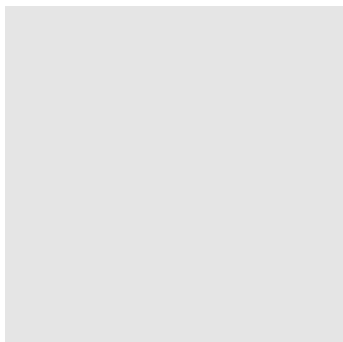
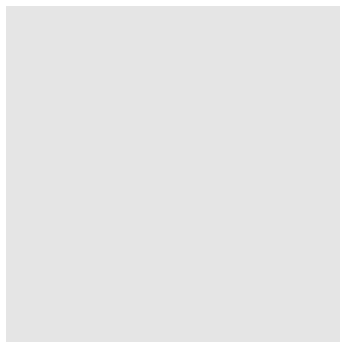
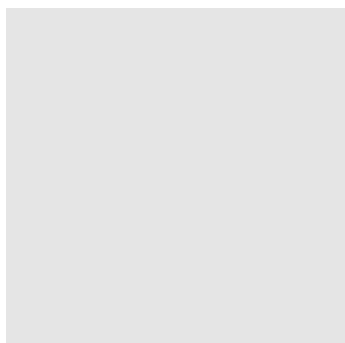
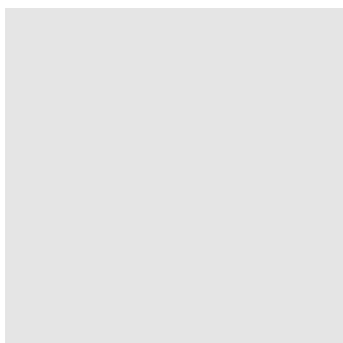
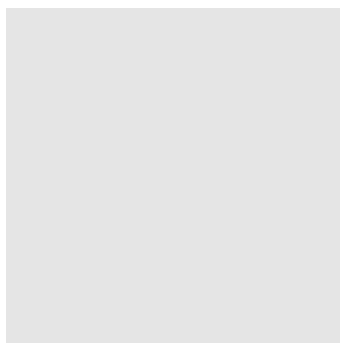
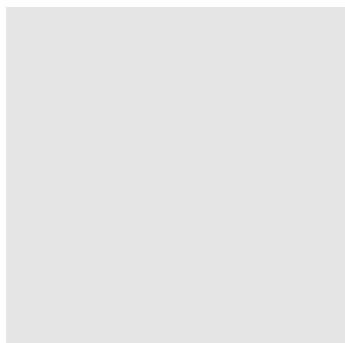
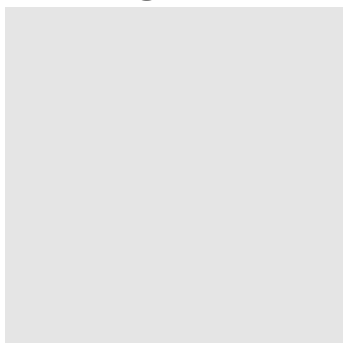
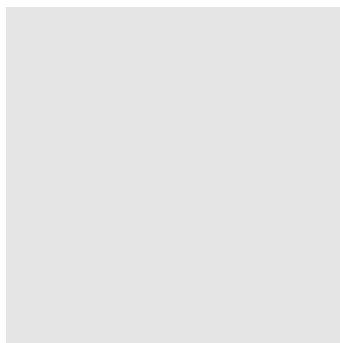
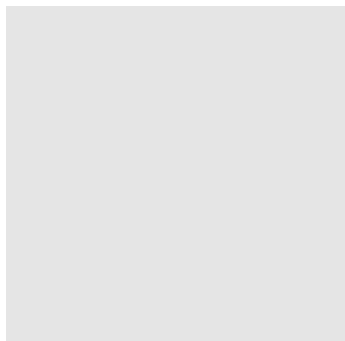
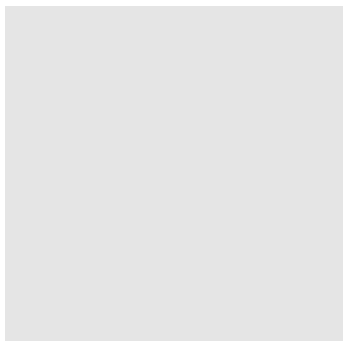
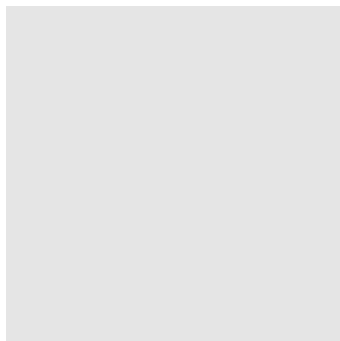
Neste capítulo propomos que os viajantes iniciem a criação de um calendário de celebrações familiares onde possam assinalar alguns momentos centrais de celebração da vida da vossa família e da vida da criança nessa família.



Propomos que, numa primeira fase, criem um calendário assinalando algumas datas ou momentos importantes que desejem celebrar tendo em vista a sua consolidação na memória da família.

Podem incluir datas que antecipam que sejam importantes. No caso de não terem data definida coloquem apenas indicação dos acontecimentos ou momentos que devem ser celebrados.

QUADRO DE CELEBRAÇÕES

Janeiro**Fevereiro****Março****Abril****Maiο****Junho****Julho****Agosto****Setembro****Outubro****Novembro****Dezembro**

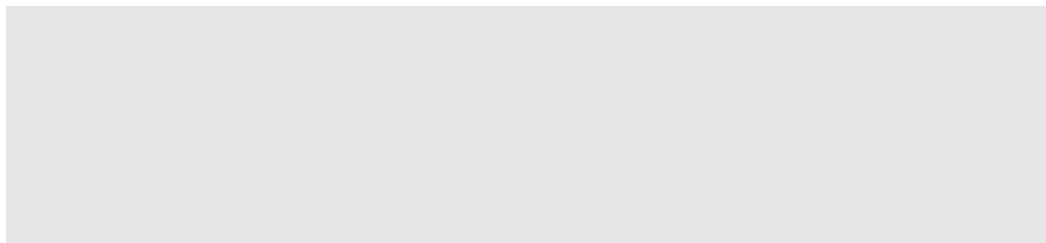
QUADRO DE CELEBRAÇÕES

The image displays a 3x3 grid of placeholder cards. Each card consists of a light gray rectangular body and a darker gray header at the top. The header of each card contains the text "Outras datas..." in a black, serif font. The cards are arranged in three rows and three columns, with no visible borders between them.

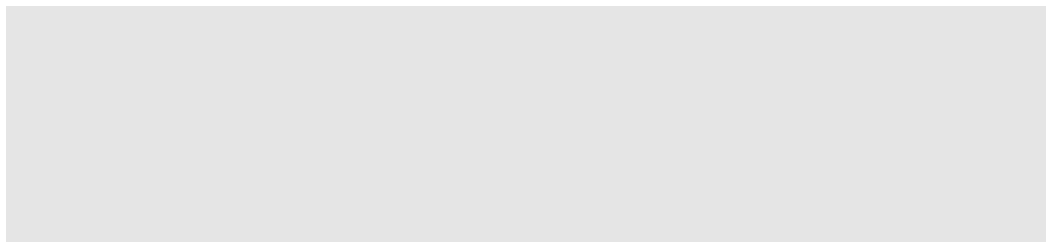
Num segundo momento, planifiquem alguns dos momentos selecionados usando os esquema-quadros de planificação das celebrações. Ao longo do tempo, podem ir preenchendo outras fichas e planificando outros momentos de celebração relacionados com a criança e a vida dela na família.

Ficha de Celebração

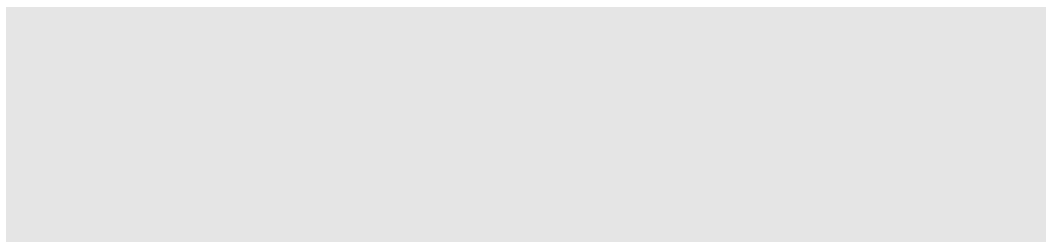
Celebração:



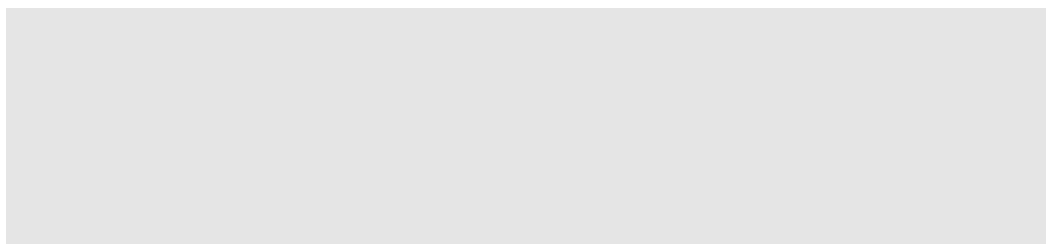
Tema/propósito da celebração:



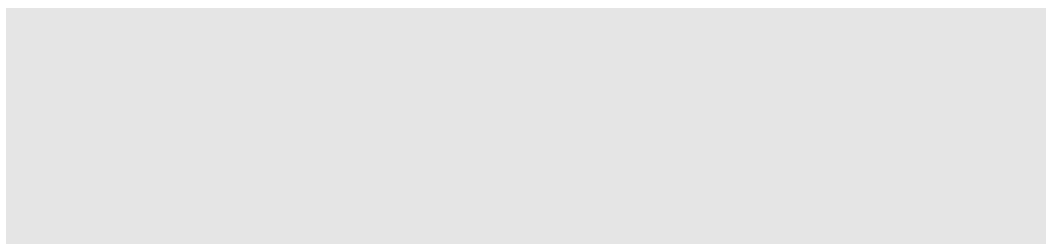
Momento de celebração:



Tipo de celebração:

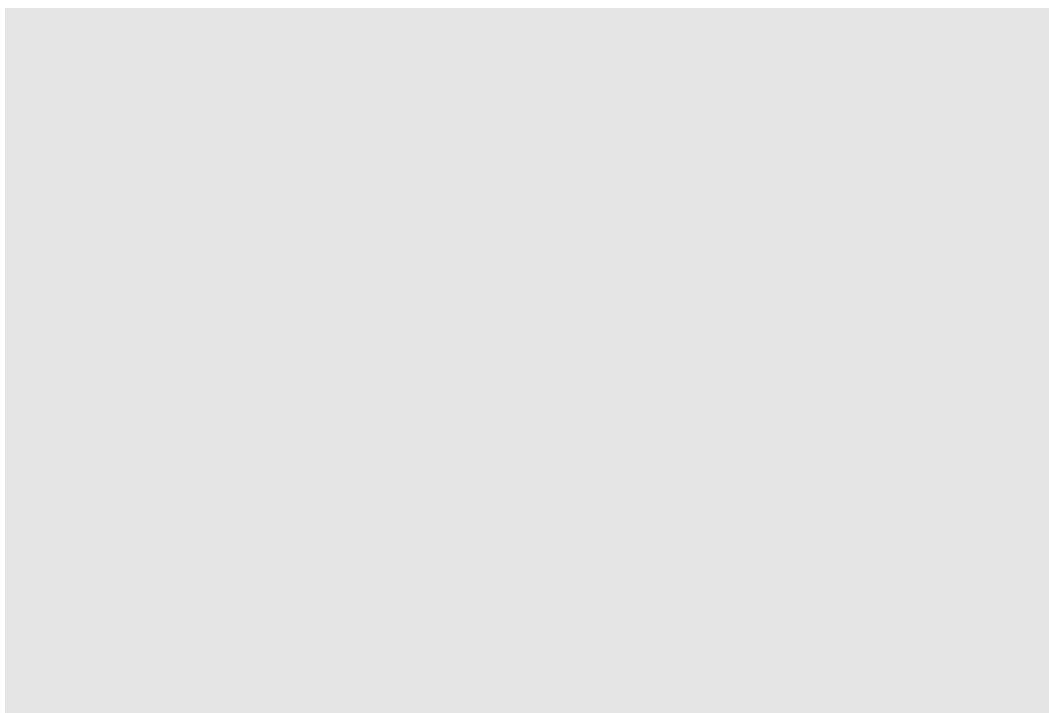


Local da celebração:

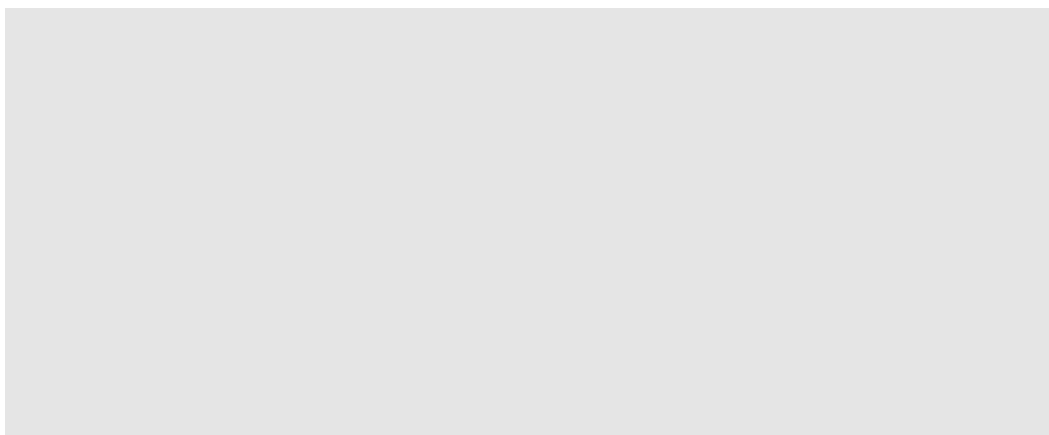


Ficha de Celebração (Cont.)

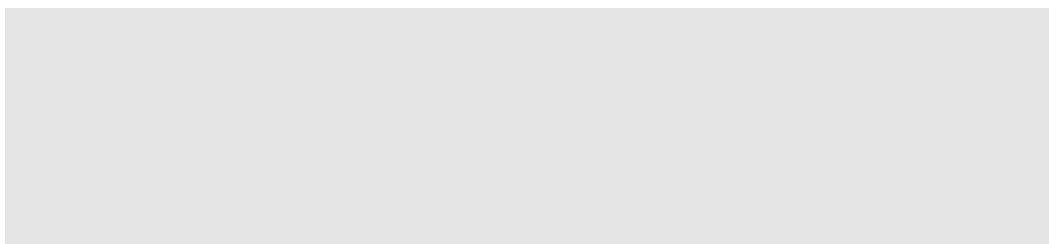
Eventos/desenvolvimento:



Preparação:



Tipo de registo:



Seguem-se alguns exemplos de fichas de celebração:

Ficha de Celebração (Exemplo 1)

Celebração:

da chegada da Maria

Tema/propósito da celebração:

Celebrar a união dos pais à Maria e destes como pais

No primeiro dia de vida

Momento de celebração:

privada (pais e filha)

Tipo de celebração:

Pai, mãe e Maria

Local da celebração:

maternidade

Eventos/desenvolvimento:

pai e mãe lerão à Maria carta de intenções e pronunciarão os seus “votos parentais”, incluindo os votos de se apoiarem nesta viagem

Preparação:

pai levará flores para a clínica e os “votos” previamente elaborados. Procurarão utilizar um momento em que possam estar os três a sós e em que a Maria esteja tranquila. O pai fotografará o evento.

Tipo de registo:

fotográfico e escrito (momento será descrito no álbum da Maria e no álbum de família)

Ficha de Celebração (Exemplo 2)

Celebração:

da apresentação da Maria

Tema/propósito da celebração:

celebrar a integração da Maria na família, dar-lhe as boas vindas e apresentar formalmente a Maria

Momento de celebração:

por volta do terceiro mês de vida

Tipo de celebração:

alargada a familiares e amigos

Local da celebração:

casa da família

Ficha de Celebração (Exemplo 2 - cont.)

Eventos/desenvolvimento:

os pais prepararão um lanche para o qual convidarão amigos e familiares próximos e mais afastados. O lanche decorrerá no jardim da família e será marcado por um discurso do pai/mãe a dar as boas vindas formais à Maria em nome da família e amigos e apresentá-la aos mesmos. Será feito um brinde e criar-se-á uma oportunidade para outros elementos da família e amigos proferirem discursos se desejarem (este aspeto será referido nos convites e solicitar-se-á que haja uma manifestação prévia de intenção). Serão oferecidas, em nome da Maria, lembranças aos convidados.

Preparação:

Os pais prepararão uma lista de convidados. A mãe/pai elaborará e enviará os convites, o pai/mãe encomendará doces e salgados e ambos tratarão da decoração e preparação do espaço com o auxílio dos avós. Os pais manufaturarão as lembranças, personalizando-as.

Tipo de registo:

fotográfico (pai/mãe) e descrição do evento no álbum de família e álbum da Maria (mãe/pai)

Ficha de Celebração (Exemplo 3)

*Exemplo de planificação geral adiantada. A planificação específica será realizada em data mais próxima

Celebração:

Festa de graças pela parentalidade

Tema/propósito da celebração:

dar graças por ser pai/mãe

anualmente, em data aproximada à do início da gravidez

Momento de celebração:

privada (pais e filhos)

Tipo de celebração:

Local da celebração para o ano x: parque da cidade

Local da celebração:

Os pais prepararão os seus jogos e atividades favoritas para

Eventos/desenvolvimento:

realizarem com os filhos. Num momento a definir farão uma revisão dos melhores momentos do ano e partilharão com os filhos utilizando

Preparação:

os métodos que entenderem estes momentos aos filhos e um ao outro (ideias: exposição oral, cartazes, posters, apresentação informática, criação de álbum “dos melhores momentos”)

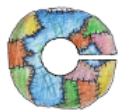
Tipo de registo:

variável conforme as atividades escolhidas

a decidir anualmente. Obrigatório registo escrito e fotográfico no álbum de família. Ideia: “Livro dos melhores momentos do ano x”

PARTE V- Em família: viagem para o futuro

18. Carta à família do futuro



hegou a hora de olhar para o futuro e de pensar naquilo que gostaria que a sua família alcançasse e que realizasse e naquilo que gostaria que a família significasse para cada um. Neste capítulo, propomos que, em conjunto com o/a seu/sua companheiro/a de viagem, reflita sobre estes temas. Pensem e conversem sobre aquilo que gostariam de realizar, sobre as memórias que gostariam de construir, sobre o papel que gostariam que a vossa família desempenhasse na vida de cada um e naquilo que gostariam de poder representar uns para os outros. Conversem sobre a vida que idealizam para a família e sobre como gostariam de se ver no futuro, em particular: como gostariam que a família vivesse e onde, com que condições, como gostariam que as relações evoluíssem; que objetivos gostariam de alcançar e que sonhos partilhados e individuais gostariam de poder vir a celebrar.

No final, propomos que escrevam a essa família do futuro e que partilhem os vossos planos e projetos, as intenções, os vossos esforços e aquilo que esperariam que ela (família do futuro) pudesse recordar e experienciar. Coloquem na carta aquilo que gostariam que a família do futuro vos dissesse e aquilo que, enquanto família do futuro, gostariam de ouvir da família do presente.



[illegible]

Decidam onde deverão guardar a carta, quando e como a devem voltar a ler. Doravante, resta começar a implementar planos para realizar este futuro preferido e para viver plenamente esta viagem tão especial por terras da parentalidade, inscrita nas muitas viagens que esperamos que enquanto indivíduos e enquanto família desejem, no futuro celebrar e recordar.

Que nesta viagem possam fortalecer e apreciar as relações com o cuidado de quem cuida do que de mais precioso pode ter...

