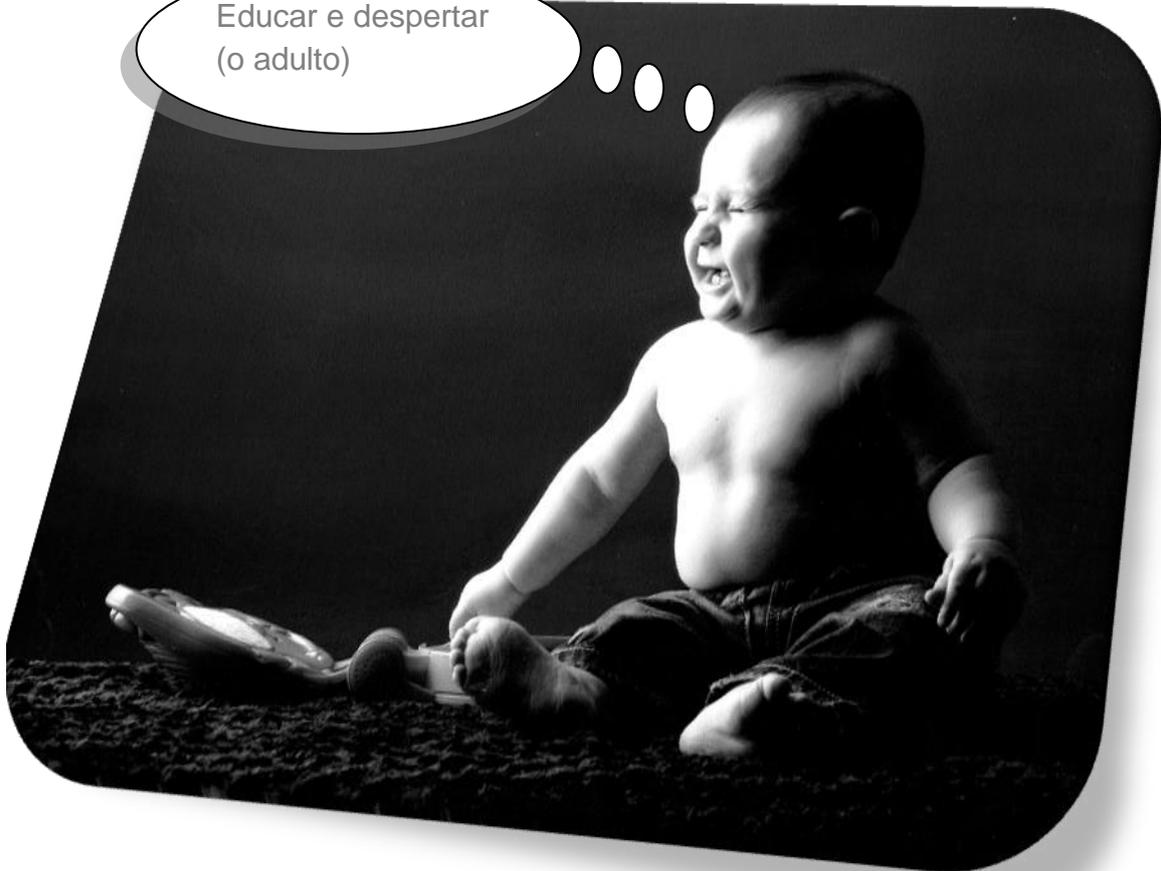


Educar e despertar
(o adulto)



Projeto Educativo Educar e despertar (o adulto)

| 2023 | 2026

Índice

INTRODUÇÃO.....	3
CARACTERIZAÇÃO DO MEIO.....	4
História da Freguesia de Pousos	5
Património Histórico e Cultural	6
Festas anuais freguesia de Pousos.....	6
BREVE APRESENTAÇÃO DA ASSOCIAÇÃO	7
<i>Caracterização do Espaço.....</i>	<i>7</i>
Espaço Exterior.....	7
Espaço Interior	8
A Planta	11
<i>Recursos Humanos.....</i>	<i>13</i>
Equipa	13
FUNCIONAMENTO	14
Reuniões.....	15
Horário	15
<i>As rotinas.....</i>	<i>15</i>
<i>Caracterização da creche e Jardim de Infância VIDA PLENA.....</i>	<i>16</i>
<i>Princípios educativos em creche.....</i>	<i>17</i>
O PROJECTO EDUCATIVO – EDUCAR E DESPERTAR (O ADULTO).....	18
<i>Fundamentação</i>	<i>18</i>
CONCLUSÃO	26

Introdução

Um projeto “é uma intenção de transformação do real, guiada por uma representação do sentido dessa transformação que tem em conta as condições reais de modo a orientar uma atividade” (Castoriadas, 1975, in Lopes da Silva, 1998).

O projeto educativo é um elemento que consagra a orientação educativa, para um horizonte de três anos, no qual se explicitam os princípios, os valores, as metas e as estratégias a utilizar.

O projeto educativo é um precioso contributo para a planificação do trabalho diário, este projeto é flexível, orientador e adaptável a cada criança e a cada grupo envolvido, no sentido de permitir uma diferenciação. É um projeto dinâmico que evolui e se adapta às mudanças, por isso deverá ser pensado, reformulado e avaliado por todos os intervenientes.

O projeto educativo Educar e despertar (o adulto) teve em consideração a conjuntura em que vivem crianças e famílias, de modo a melhorar a resposta educativa proporcionada às crianças, de acordo com as estruturas físicas e humanas ao dispor.

Caracterização do Meio

No ano de 2013 com a Reorganização Administrativa Territorial Autárquica, as freguesias de Leiria, Pousos, Barreira e Cortes foram agregadas e foi criada a União das freguesias de Leiria, Pousos, Barreira e Cortes, constituindo-se como a maior freguesia do concelho.

Leiria, Pousos, Barreira e Cortes é uma freguesia com 52,26 km² de área e 34 644 habitantes (censo de 2021). A sua densidade populacional é 658,4 hab./km². Confrontando a norte com as freguesias de Marrazes e Santa Eufémia, a leste com a freguesia de Caranguejeira, a sul com a freguesia de Arrabal e Cortes e a oeste com a freguesia da Leiria, fica enquadrada de forma aproximada pelos paralelos 39°43' e 39°45' norte e pelos meridianos 8°44' e 8°47' oeste.



A população destas freguesias vizinhas, recorrem também à nossa resposta social, o que acaba por nos conferir uma maior identidade de concelho do que de freguesia.

História de Pousos

Os mouros ocupavam boa parte desta área deixando vestígios dos seus arcaísmos agrícolas de poços, picotas, cegonhas e pequenos diques que ainda se vão encontrando nos campos, contrastando vivamente com o desenvolvimento económico.

Desde tempos remotos que é terra de cultivo, de tal forma marcante que nos deparamos constantemente com vestígios de uma policultura que a pouco e pouco vai sendo aqui abandonada, ali substituída por plantações de pinheiro ou eucalipto. Solo vermelho, solo preto, cultura seca ou regada; dos solos de diversas naturezas, resulta uma paisagem de variadas manchas multicolores. É, pois, o contraste urbano/rural que marca este local.

Etimologia – Pousos é uma palavra proveniente de Pousadores que evoluiu para Pousadouros e traduz a ideia de local onde se pousava, descansava, de uma caminhada longa ou esforçada. Aqui recompunham as forças, antes de enfrentarem o último troço de caminho que os levaria à cidade e aos seus diversos afazeres.

Há perto de 300 anos, Pousos não era freguesia, era apenas uma localidade que fazia parte da freguesia de S. Pedro – Leiria.

Em 1713, a Paróquia de S. Pedro, estava dividida em duas repartições, localizadas à volta de Leiria: Barosa e Sirol. Em dezembro do mesmo ano, foram definitivamente transferidos alguns lugares da sede da Paróquia de S. Pedro para os Pousos.

Em 12 de Janeiro do mesmo ano, por despacho do Bispo de Leiria D. Álvaro de Abranches e Noronha, foi criada a freguesia de Pousos, suprimida à freguesia de S. Pedro.

Evolução populacional da freguesia de Pousos

Registos paroquiais indicam que antes das invasões francesas, em outubro de 1810, a população desta freguesia era de 1.506 habitantes, sendo 941 habitantes depois da retirada das tropas francesas, em junho de 1811.

Em 1732 a freguesia de Pousos tinha 1.132 habitantes, sendo 5.008 em 1981 e em 2001 contaram-se 7.326 habitantes, atualmente na zona ocupada pela freguesia de Pousos habitam cerca de 10 mil pessoas.

O principal pólo dinamizador da freguesia é a própria Junta de Freguesia em colaboração com os clubes e associações, que em conjunto proporcionam a prática social, desportiva e as atividades culturais.

Na freguesia existe outra IPSS, o Centro Social e Paroquial dos Pousos, com creche e jardim-de-infância.

Património Histórico e Cultural

-  Igreja Matriz
-  Abrigo da Palha (Vale das chitas) – Abrigo do paleolítico Superior
-  Abrigo do Pinheiro (Padrão) – Abrigo da Pré-história
-  Abrigo do Poço (Matinha) – Abrigo do Paleolítico Superior
-  Abrigo do Porto (Matinha) – Paleolítico
-  Bancada de Sílex (Vidigal de Baixo) – Jazida de Sílex2

Festas anuais freguesia de Pousos

Festa em honra de S. Sebastião – realiza-se no 3º domingo do mês de janeiro no lugar de Pousos;

Festa em honra do Sr. dos Aflitos – realiza-se no domingo D'Ascensão no mês de maio ou junho no lugar de Pousos;

Festa em honra da Nossa Senhora da Conceição – realiza-se no 2º domingo do mês de agosto no lugar de Vidigal;

Festa em honra da Nossa Senhora da Saúde – realiza-se no 3º domingo do mês de setembro no lugar de Andrinos;

Festa em honra da Nossa Senhora do Desterro - realiza-se no 3º domingo de outubro no lugar de Pousos;

Procissão do Enterro do Senhor – realiza-se na sexta-feira Santa antes da Páscoa no lugar de Pousos.

Breve apresentação da Associação

A VIDA PLENA - Associação de Solidariedade Social de Leiria, iniciou a sua intervenção na freguesia de Pousos em 2001, no âmbito de um Projeto de Luta Contra a Pobreza dinamizado pelo Rotary Club de Leiria, e em 2004 abriu uma creche para 30 crianças na R. dos Paraísos Nº 35 – Pousos. As instalações, encaradas como provisórias, eram bastante modestas pelo que, era urgente encontrar um novo espaço.

Ao longo dos vários anos foram analisadas, em parceria com a Junta de Freguesia de Pousos, diversas possibilidades de reinstalação até que em agosto de 2013 surgiu o “edifício ideal”, na Touria - Pousos. Tratava-se de um edifício construído “de raiz” para dar resposta a 60 crianças em creche e jardim-de-infância.

A Junta e a Assembleia de Freguesia de Pousos conscientes da importância de apoiar a natalidade e reconhecendo o trabalho que a VIDA PLENA vinha desenvolvendo com a primeira infância, adquiriram o edifício e a Junta arrendou-o à Associação para que pudesse continuar a desenvolver o seu trabalho na freguesia, de forma digna.

A VIDA PLENA – Associação de Solidariedade Social de Leiria é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), com protocolo com a segurança social para creche, e a sua missão é contribuir para o bem-estar dos seus utentes/clientes, através de um conjunto de serviços personalizados, prestados com excelência e qualidade, proporcionando deste modo um desenvolvimento harmonioso, em estreita ligação com as famílias e comunidade envolvente.

O funcionamento da associação deveria ser assegurado pelas transferências da Segurança Social e pelas participações das famílias, de acordo com as suas possibilidades, todavia as mensalidades das famílias que não são elevadas, não cobrem a totalidade das despesas pelo que temos de recorrer a outros apoios, nomeadamente donativos, ao alargamento do quadro de sócios, sorteio de cabazes, almoços, entre outras iniciativas.

Apesar das dificuldades financeiras o objetivo de fornecer um serviço de grande qualidade é uma realidade, pelo que a ação desenvolvida na Associação é baseada em projetos pedagógicos anuais e em registos de desenvolvimento individuais, estas ações contam não só com a colaboração de uma equipa técnica, sempre que possível multidisciplinar, mas também de todos os funcionários e voluntários que estão em contacto com as crianças.

Quando a Associação surgiu, o seu grande objetivo para além da gestão dos equipamentos, era o trabalho com as famílias em parceria com as diversas entidades. Este trabalho é também feito nos atendimentos semanais à família realizados por uma técnica de serviço social (diretora técnica da instituição).

A Associação trabalha de forma integrada com vários parceiros dos quais se destacam:

- ✿ Conselho Local de Acompanhamento;
- ✿ Centro Distrital de Segurança Social;
- ✿ Município de Leiria
- ✿ Banco alimentar contra a fome.

A VIDA PLENA sempre que necessário articula com entidades externas de forma a promover a integração social e comunitária.

Caracterização do Espaço

Espaço Exterior

A Associação está a funcionar num edifício construído “de raiz”, com as condições ideais ao bom funcionamento. Possui espaço exterior vedado e acessível a partir das

salas de atividades, possui chão adequado à faixa etária em causa e está equipado com materiais adequados aos tempos de brincadeiras livres e orientadas.

Existe estacionamento privado à frente do edifício e na lateral, o que permite aos colaboradores e pais um rápido e tranquilo acesso à Associação.

A VIDA PLENA localiza-se na Rua Cardal N.º 222, Touria- Pousos, 2410-497 Leiria:



Trata-se de uma zona habitacional tranquila onde é possível respirar a pureza do campo, sujar as mãos e roupa na rua e ouvir os passarinhos.

Espaço Interior

A creche e jardim de infância Vida Plena possui adequada exposição solar e boas condições quanto à ventilação, assegura condições adequadas de acesso, livre circulação e de evacuação rápida e fácil em caso de emergência e é constituída por:

Átrio de Acolhimento

Espaço de entrada principal e de saída por onde circulam todas as pessoas e com fácil ligação aos outros espaços.

Gabinete da diretora técnica

Localizado à entrada do edifício que proporciona receção e atendimento das crianças e famílias, arquivos de carácter administrativo e de expediente relacionado com a gestão financeira e do pessoal da creche e jardim-de-infância.

Gabinete das educadoras

Localizado à entrada do edifício, que proporciona às educadoras de infância um local de atendimento às famílias, preparação de atividades, avaliação das crianças, reunião de educadoras, arrumação e arrecadação de material didático. Permite o isolamento das crianças em situação de doença súbita.

Berçário

Espaço destinado à permanência de 8 crianças entre os 3 meses e até adquirirem a marcha, é constituído por uma sala de berçário, uma sala-parque e uma copa de leite, com comunicação entre si, por meio de portas e divisórias envidraçadas, por forma a permitir observação permanente.

Sala Berçário – destina-se aos períodos de repousos e está equipada com camas de grades.

Sala parque – destina-se aos tempos ativos e dispõe de uma zona de higienização equipada com uma bancada com tampo almofadado e banheira incorporada, com

misturador de água corrente, quente e fria, arrumos para produtos de higiene e gavetas individuais para roupas de muda. Está equipada com colchões e cadeiras de descanso apropriadas para bebés.

Copa de Leite – local onde são preparadas as refeições dos bebés, e que está equipada com um frigorífico, um micro-ondas, móveis de apoio e um lava-loiça, é neste local que se dão as refeições.

A dinamização da sala é da responsabilidade de duas auxiliares de ação educativa.



Sala de atividades (1-2 anos)

Esta sala tem capacidade para 11 crianças, dos 12 aos 24 meses. Possui uma porta que dá acesso ao espaço exterior e uma que dá acesso à casa de banho/zona de mudas, e está equipada com pia de despejos. É também utilizada como espaço de repouso em catres, com obscurecimento parcial da sala. A dinamização da sala é da responsabilidade de uma educadora e uma auxiliar de ação educativa.



Sala de atividades (2-3 anos)

Esta sala tem capacidade para 16 crianças, dos 24 aos 36 meses. Possui uma porta que dá acesso ao espaço exterior, e outra que dá acesso à casa de banho. A dinamização da sala é da responsabilidade de uma educadora e uma auxiliar de ação educativa.



Sala de atividades (maiores de 3 anos)

Esta sala tem capacidade para 25 crianças, dos 3 aos 6 anos/entrada no 1º ciclo. Existe uma porta que dá acesso ao espaço exterior, permite o contato visual com o exterior através de janelas, e outra porta que dá acesso à sala polivalente onde se encontra a casa de banho destinada a este grupo.

A sala possui uma zona de bancada fixa com cuba, ponto de água e esgoto.

A dinamização da sala é da responsabilidade de uma educadora e uma auxiliar de ação educativa.

Todas as salas de atividades dispõem o conveniente arrumo do material pedagógico, de armários constituídos por uma parte fechada e armários acessíveis às crianças.

Sala Polivalente

Este espaço permite a prática de atividades educativas e lúdicas (expressão motora, jardim das artes...), para além de responder à realização de manifestações de carácter cultural e recreativo, abertas à comunidade.

Permite ainda a utilização e visionamento de meios audiovisuais e a fixação de expositores.

É neste espaço que se efetua a receção das crianças até às 8h45 e a entrega a partir das 19h15.

Refeitório:

Espaço onde as crianças a partir do primeiro ano ou da aquisição marcha fazem as refeições (almoço e lanche).

Cozinha;

Devidamente equipada, com fogão, máquina de lavar louça, frigorífico, e todos os materiais necessários às refeições.

Instalações sanitárias dos adultos

Equipada com um lavatório, uma sanita e uma cabine de duche.

Despensa de produtos de higiene

Equipada com todo material de higienização das instalações.

Rés de chão:

Lavandaria

Este espaço contém eletrodomésticos (máquina de lavar roupa, máquina de secar roupa), uma tábua de passar e um ferro. Tem também um armário de apoio;

Arrumos

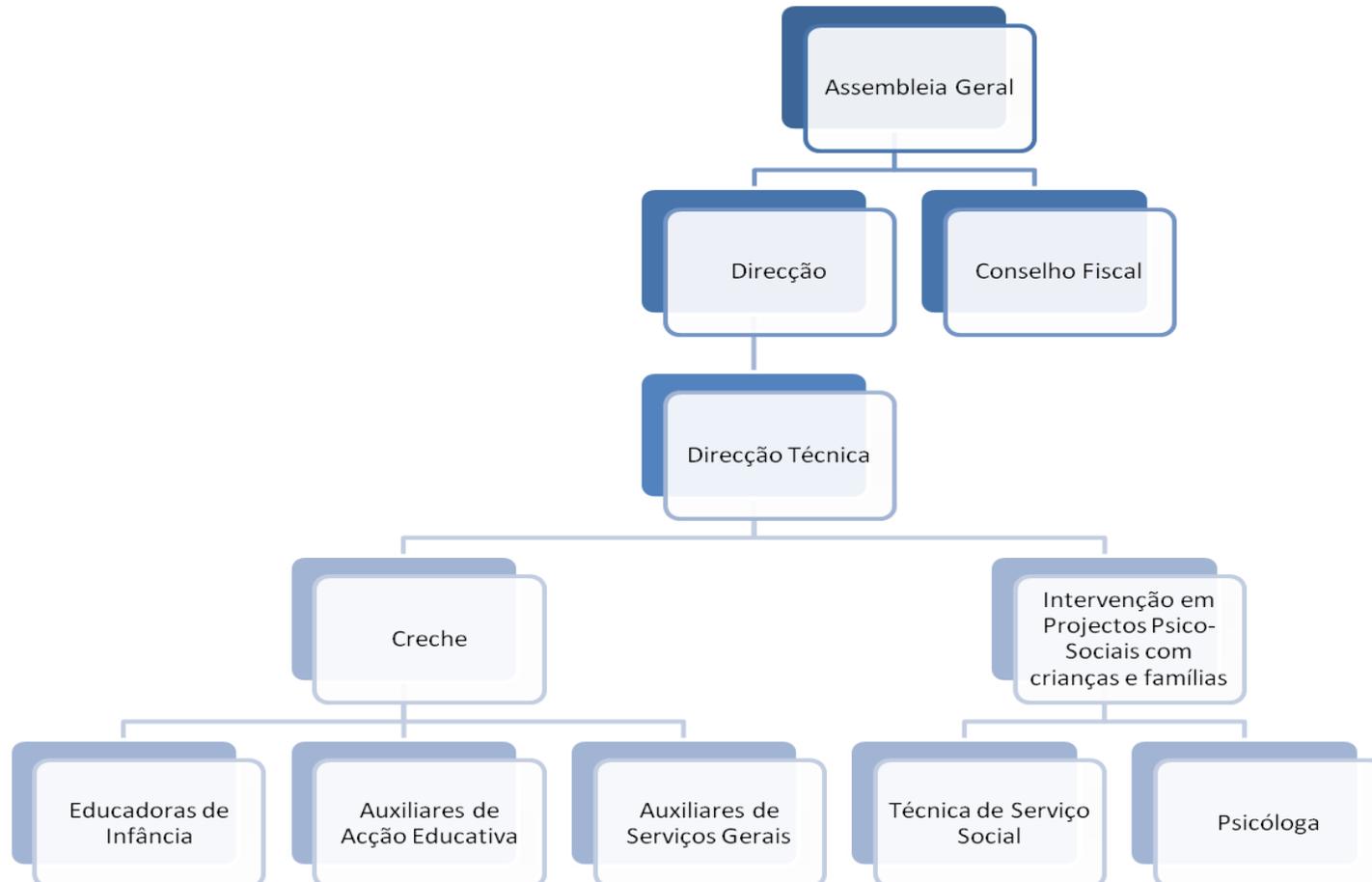
Existe um espaço destinado a arrumação de brinquedos e materiais que a cada momento não sejam utilizados.

As condições de construção do edifício contribuem para um eficaz isolamento térmico e permitem uma adequada insonorização.

Os materiais utilizados são lisos, não inflamáveis, antiderrapantes e de fácil limpeza, as paredes são pintadas de cores claras e de fácil lavagem.

O mobiliário a utilizar pelas crianças é estável, cómodo e seguro, facilitando uma correta postura física, simples e sem arestas agressivas.

Organigrama da VIDA PLENA - Associação de Solidariedade Social de Leiria



Recursos Humanos

A equipa é constituída por onze colaboradoras, distribuídas da seguinte forma:

-  Uma diretora técnica (Técnica Superior de Serviço Social);
-  Três educadoras de infância (uma faz a coordenação pedagógica);
-  Seis auxiliares de ação educativa;
-  Uma auxiliar de serviços gerais.

Equipa

Na equipa os diferentes elementos têm funções complementares, assim:

-  **Diretora técnica**
 - Intervir em situações que requeiram decisões imediatas;
 - Atendimento aos pais e demais cidadãos que se dirijam à associação;
 - Efetuar inscrições, admissões e renovação de inscrições;
 - Realizar o recrutamento do pessoal e estruturação da equipa;
 - Fazer a gestão dos recursos humanos e sensibilizar todo o pessoal face à problemática da infância e promover a sua atualização com vista ao desempenho das funções;
 - Atuar eficaz e atempadamente em todos os assuntos que lhe sejam delegados;
 - Representar a associação junto das entidades parceiras;
 - Reportar à direção todos os assuntos que excedam as suas competências, sem prejuízo da autonomia técnica e profissional;
 - Zelar pelo conforto das crianças preservando a qualidade dos espaços e o atendimento, com particular atenção aos aspetos de higiene, alimentação e desenvolvimento global, assegurando a efetiva execução dos projetos educativo e pedagógico;
 - Assegurar a colaboração com os serviços de saúde e outros, tendo em conta o bem-estar físico e psíquico das crianças;
 - Coordenar o trabalho das educadoras para que os princípios, valores e objetivos do projeto educativo e pedagógico sejam cumpridos, sem prejuízo da autonomia técnica e profissional de cada uma das educadoras;
 - Coordenar e orientar o trabalho das auxiliares;
 - Organizar reuniões de equipa e reportar à direção o ponto de situação sempre que pertinente.
-  **Educadoras de infância**
 - Elaborar e executar o plano de atividades e projeto pedagógico para a sala a que está destinada de acordo com o grupo etário;
 - Cumprir com o plano elaborado seguindo a linha de ação comum da instituição, respeitando os princípios, valores e objetivos do projeto educativo e pedagógico;
 - Orientar e promover a colaboração das auxiliares nos planos por si definidos, mantendo uma estreita relação com as mesmas;
 - Zelar pela higiene, segurança, alimentação, repouso e bem-estar das crianças;
 - Zelar pelo bom uso do equipamento disponível;

- Receber e entregar as crianças unicamente a quem estiver autorizado;
- Favorecer a relação família/instituição;
- Observar as crianças nas brincadeiras e atividades e registar os dados pertinentes;
- Organizar reuniões com os pais e reportar comportamento/evolução de cada criança;
- Participar nas reuniões de equipa agendadas e reportar informações pertinentes;
- Informar os pais sempre que se note falta de boa saúde por parte da criança, conduzindo-a à zona de isolamento.
- Elaboração de planos individuais de desenvolvimento e portfólios individuais.



Auxiliar de ação educativa

- Auxiliar a educadora no desenvolvimento do plano de atividade definido acedendo às necessidades de cada criança;
- Zelar pela higiene, segurança, alimentação, repouso e bem-estar das crianças;
- Zelar pelo bom uso do equipamento disponível;
- Receber e entregar as crianças unicamente a quem estiver autorizado;
- Auxiliar o bom funcionamento do refeitório;
- Fazer a gestão de roupas, e informar os pais aquando da necessidade de reposição de produtos (ex. fraldas, muda de roupa);
- Participar nas reuniões de equipa quando solicitada;
- Arrumação e limpeza das salas, fraldário e casa de banho.



Auxiliar de serviços gerais

- Atividades essenciais para o bom funcionamento da instituição (organização e limpeza de todos os diferentes espaços, organização do material de lavandaria);
- Apoio às salas se solicitado (apoio a uma atividade; apoio na higiene...);
- Preparar o refeitório para o almoço (dispor as cadeiras conforme as necessidades, colocar os materiais de higiene e limpeza na mesa...).
- Preparar as refeições;
- Colaborar na alimentação das crianças;
- Apoiar o momento de repouso das crianças de todas as salas;
- Limpar e organizar a cozinha;
- Organizar e limpar os espaços que constituem a instituição.

Funcionamento

O funcionamento da creche e jardim-de-infância está previsto em regulamento interno, que é facultado a todas as famílias, e visa:

-  Promover o respeito pelos direitos das crianças e demais intervenientes;
-  Assegurar a divulgação e o cumprimento das regras de funcionamento do estabelecimento/estrutura prestadora de serviços;

- ✿ Promover a participação ativa das crianças e dos familiares e/ou seus representantes legais;
- ✿ Favorecer a criação de condições para o desenvolvimento de relações de respeito mútuo entre todos os elementos do processo educativo;
- ✿ Contribuir para uma melhor preservação e uso adequado das instalações, equipamentos e ambiente;
- ✿ Fomentar um sistema de valores e respeito entre todos os elementos do processo educativo;
- ✿ Favorecer atitudes de participação entre todos os elementos do processo educativo.

Reuniões

Em setembro realiza-se uma reunião geral com todos os pais / encarregados de educação, onde é apresentado o projeto educativo e projeto pedagógico.

De forma a fortalecer a relação família / instituição ao longo do ano realizar-se-ão reuniões com carácter mais individualizado com a educadora de infância. Nestas reuniões os temas centrais serão a construção do portfólio, avaliação individual da criança, o desenvolvimento bem-estar da criança. Estas reuniões serão preferencialmente dentro do horário de funcionamento.

As reuniões / atendimentos da diretora técnica decorrem em horário previamente definido pela instituição, sendo possíveis noutro horário, desde que atempadamente marcados com a família.

Horário

A VIDA PLENA funciona de 2ª a 6ª feira das 07h50 às 19h15, exceto nos dias previstos na norma XIV, do Regulamento Interno.

A receção das crianças decorrerá até às 09h00 com uma tolerância de 30 minutos. Após esta tolerância a entrada fica condicionada à apresentação de justificação médica.

A entrega das crianças processar-se-á das 16h00 às 19h15.

As rotinas

7h50m – 8h45m – Acolhimento das crianças, na sala polivalente

8h45m – As crianças vão para a sala a que pertencem e fazem um reforço alimentar

9h15m – 11h00m – Atividades orientadas e livres (sempre que possível no espaço exterior)

11h00m – 12h10m – Almoço

12h30m – 14h45m – Preparação para o repouso e repouso

15h00m – 16h00m – Lanche

16h00m – 18h00m – Atividades livres e dirigidas dentro da sala ou no espaço exterior

18h00m – 19h15m – As crianças ficam juntas no mesmo espaço, até se irem embora.

A rotina das crianças da sala de berçário não pode ser definida, visto que está dependente dos horários que cada bebê tem, em relação à alimentação e ao sono, procura ir de encontro à rotina das outras salas, mas de forma adaptada ao ritmo de cada criança.

Caraterização da creche e jardim de infância VIDA PLENA

A VIDA PLENA procura, mais do que ser uma guarda de crianças, realizar um trabalho de parceria com as famílias, fomentando a sua participação diária na vida da instituição.

São objetivos da creche:

- ✿ Facilitar a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- ✿ Colaborar com a família numa partilha de cuidados e responsabilidades em todo o processo educativo;
- ✿ Assegurar um atendimento individual e personalizado em função das necessidades específicas de cada Criança;
- ✿ Prevenir e despistar precocemente qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, assegurando o encaminhamento mais adequado;
- ✿ Proporcionar condições para o desenvolvimento integral da Criança, num ambiente de segurança física e afetiva;
- ✿ Promover a articulação com outros serviços existentes na comunidade.

São objetivos do jardim-de-infância:

- ✿ Promover o desenvolvimento pessoal e social da criança com base em experiências de vida numa perspetiva de educação para a cidadania;
- ✿ Fomentar a inserção da criança em grupos sociais diversos, no respeito pela pluralidade das culturas, favorecendo uma progressiva consciência do seu papel como membro da sociedade;
- ✿ Contribuir para a igualdade de oportunidades no acesso à escola e para o sucesso da aprendizagem;
- ✿ Estimular o desenvolvimento global de cada criança, no respeito pelas suas características individuais, incutindo comportamentos que favoreçam aprendizagens significativas e diversificadas;
- ✿ Desenvolver a expressão e a comunicação através da utilização de linguagens múltiplas como meios de relação, de informação, de sensibilização estética e de compreensão do mundo;
- ✿ Despertar a curiosidade e o pensamento crítico;
- ✿ Proporcionar a cada criança condições de bem-estar e de segurança;
- ✿ Prevenir e despistar precocemente qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, assegurando o encaminhamento mais adequado;
- ✿ Facilitar a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- ✿ Colaborar com a família numa partilha de cuidados e responsabilidades em todo o processo educativo;
- ✿ Incutir hábitos de higiene e de defesa da saúde.

Princípios educativos

- ✿ Numa fusão constante de cuidados e educação, procura-se promover experiências na vida da criança, potenciando a sua aprendizagem através das interações com o mundo físico e social.
- ✿ As atividades planeadas existentes são naturalmente encaixadas nos momentos de rotinas e tempos de atividade livres, sempre num contexto afetuosos e de acordo com as necessidades individuais integradas num grupo.
- ✿ As crianças precisam de atenção às suas necessidades físicas e emocionais; uma relação com alguém em quem confiem; um ambiente seguro, saudável e adequado ao desenvolvimento; oportunidades para interagirem com outras crianças; liberdade para explorarem utilizando todos os seus sentidos.
- ✿ É princípio da intervenção da VIDA PLENA envolver as crianças nas pequenas grandes atividades, isto é a criança e o adulto devem estar totalmente presentes e envolvidos numa mesma tarefa – o principal objetivo do adulto é de manter a criança envolvida na interação, é conseguir momentos de partilha e bem-estar únicos (por exemplo: muda de fraldas, vestir, despir, ... são tempos educativos).

Os colaboradores são um modelo de interação positiva para as crianças que educam:

- ✿ Modelam os comportamentos desejáveis no relacionamento das crianças com os seus pares, com outros adultos ou com outras crianças mais novas (ex.: são meigos e afetuosos, explicam o que vão fazer em cada ação, ex.: vamos limpar o nariz, vamos mudar a fralda..., mantêm contatos corporais suaves, respeitando o espaço individual de cada criança, ajudam as crianças a relacionarem-se com o bebé);
- ✿ Partilham com as crianças emoções positivas (ex.: de alegria, de entusiasmo) e motivam a progressiva aquisição de independência e de competências;
- ✿ Exemplificam os comportamentos que se esperam delas (ex.: todos participam na arrumação de brinquedos);
- ✿ Instigam os esforços das crianças na resolução de problemas, encorajando-as a procurar reconhecer e a lidar com comportamentos inadequados / inapropriados, discutindo formas de ultrapassar conflitos e a comportarem-se de forma adequada face a cada situação (ex.: sorriem e falam para as crianças que reparam noutras; elogiam as crianças por optarem por um brinquedo e não aquele que estava a ser usado por outra criança);
- ✿ Ajudam as crianças a resolver os conflitos com as outras crianças, possibilitando-lhes espaço, reuniões de grupo, para falarem dos seus sentimentos e encontrarem as suas próprias soluções;
- ✿ Encaram o comportamento desafiador de cada criança como normal e parte do seu desenvolvimento, utilizando uma abordagem objetiva que permite o suporte da criança, por isso:
 - a) Elucidam os comportamentos que se esperam delas,
 - b) Falam de forma calma, serena e firme, mas sem se exaltar ou gritar,
 - c) Não entram em discussões com a criança, nem “pregam sermão”.

Todas estas estratégias são apresentadas aos pais e estes são motivados a praticá-las quando tal não acontece.

O projeto educativo – Educar e despertar (o adulto)

Este projeto surge diretamente ligado a alguns dos valores que a VIDA PLENA defende na sua intervenção, a intenção é proporcionar um desenvolvimento harmonioso que respeite a individualidade e essência da criança, que proporcione a satisfação das suas necessidades individuais e a interação com os outros, que estimule autonomia e a curiosidade pelo mundo que as envolve.

Educar uma criança é possivelmente a tarefa mais complexa e prolongada que a maioria das pessoas abraça, perante esta dimensão os pais e profissionais desejam cumpri-la da melhor forma, num contexto de respeito e amor. A VIDA PLENA, tal como já foi referido, rege a sua intervenção com base no respeito pela criança e pretende neste projeto dar continuidade a esta pretensão.

Ao falar do amor pelos filhos, todos os pais referem tratar-se de um amor incondicional, segundo Cristina Valente trata-se "...de um estado mental que proporciona bem-estar em todas as nossas experiências...independentemente do que possa estar a acontecer à nossa volta". Independentemente do que sucede à nossa volta, mesmo quando os filhos fazem a maior das birras ou o maior dos disparates, o amor incondicional continua a existir, afinal é sem condições! Ou será que são colocadas condições?

Chega a ser visceral o desejo que os pais têm que os filhos sejam felizes, e a felicidade passa pela expressão da essência, logo o que fazemos com a criança deverá ter esse objetivo em mente, afinal estamos a estruturar a criança interior que acompanhará aquele ser para sempre.

Fundamentação

A personalidade, a criança interior, desenvolve-se essencialmente nos primeiros seis anos de vida. Os primeiros anos de vida são muito importantes, pois é nos primeiros anos que a estrutura do cérebro ganha forma, assim como os caminhos neuronais. As experiências vividas neste período com os cuidadores deixam marcas profundas e duradoras na mente e na personalidade. A forma como o pai, a mãe e restantes cuidadores tratam a criança condicionam todas as relações futuras assim como o seu autoconceito.

A criança nasce totalmente dependente e indefesa e nem mesmo o melhor dos pais/adultos cuidadores conseguirá satisfazer todos os desejos da criança, pelo que é inevitável todos nós sem exceção termos uma parte de criança sombra ou ferida. Os adultos precisam estabelecer limites e impor regras, sobretudo após o primeiro ano de vida, na altura que a criança começa a andar, a explorar mais ativamente o mundo que a rodeia.

Quando os adultos estão fragilizados para criar e educar a criança e recorrem ao abuso verbal ou físico ou à negligência, à manipulação e a criança enfrenta um desafio acrescido. Na perspetiva da criança, os adultos são grandes e infalíveis. Se o adulto grita ou bate, a

criança não vai pensar, que o adulto precisa de fazer terapia ou que não teve no momento recursos para fazer diferente, em vez disso vai acreditar que foi má e inadequada.

Cuidar de bebés é uma tarefa maioritariamente física: alimentar, cuidar da higiene, aconchegar, acariciar, acompanhado de olhares afetuosos e de registo focal ternurento, e assim começa a desenvolver a confiança básica ou se for o caso a desconfiança básica. Estas experiências deixam marcas e determinam a autoconfiança, que é um pré-requisito para confiar nos outros.

Assim uma criança que experienciou situações de stress, ao longo da infância terá maior produção de hormonas de stress. Isto faz com que em adultos, respondam de forma mais intempestiva, sejam mais sensíveis a elementos desestabilizadores, sendo menos resilientes do que aqueles que tiveram infâncias mais seguras.

Independentemente da infância que se teve, o adulto tem a capacidade de refletir, de estabelecer ligação entre a sua irritação e as suas mágoas de infância, de tomar consciência das suas sombras e de agir de forma consciente e amorosa partindo do seu adulto consciente e não da sua criança ferida.

Os sentimentos bem-estar ou de mal-estar, estão relacionados com a satisfação ou não das necessidades básicas, são elas:

- A necessidade de criar vínculos
- A necessidade de autonomia e segurança
- A necessidade de sentir prazer ou evitar o desconforto
- A necessidade de reforçar a autoestima e o reconhecimento.

Sempre que sentimos stress, preocupação, irritação, preocupação ou medo é sinal que pelo menos uma destas necessidades básicas não está a ser satisfeita, tal como acontece com a criança.

A maioria das crianças apresenta um desenvolvimento adequado e o seu processo educativo decorre sem sobressaltos significativos, contudo nem sempre é assim, educar uma criança gera experiências intensas, os filhos são especialistas em carregar os "gatilhos", sobretudo à medida que vão crescendo, e tocar nas áreas mais sensíveis que realmente mexem com o adulto.

Nos primeiros meses de vida da criança, os pais/educadores procuram a causa do choro (fome, sono, fralda suja...), e conseguem resolver a situação, à medida que a criança cresce os pais/educadores estão mais focados em educar para um comportamento correto, deixando de procurar que necessidade a criança está a manifestar, quando na realidade o comportamento só altera com a satisfação dessa mesma necessidade.

Então como fica o papel dos pais/educadores que querem educar, amar e respeitar incondicionalmente? Será possível educar nos momentos desafiantes e manter e transmitir amor e respeito incondicional?

Importa neste projeto perceber o comportamento desafiante na criança, perceber as dificuldades dos adultos que procuram promover uma educação em amor, apontar estratégias promotoras do respeito à criança e despertar os adultos para o seu próprio processo de desenvolvimento emocional.

Como já foi referido regra geral, o desenvolvimento decorre harmoniosamente, contudo algumas crianças apresentam mais dificuldade em seguir regras e fazer o retorno à calma mediante as situações que sentem como stressantes. Estas segundas crianças, acabam por apresentar níveis de sofrimento elevados, mais ansiedade, dificuldade em controlar os seus impulsos, mais egocêntricas, os adultos procuram motivos no meio envolvente e tudo fazem para reverter este quadro o que eleva ao seu próprio desgaste emocional.

Perante este contexto é crucial não cair em extremos de permissividade ou de autoritarismo destrutivo, perceber que é um comportamento que se desenvolve em escalada da criança em que o mimo passa a ser uma exigência, dando lugar a uma criança que insiste que tudo tem de acontecer de acordo com a sua expectativa e mais tarde surge a criança desafiante, cada vez mais exigente.

O comportamento desafiante aparece em escalada pelo que é importante que a colocação de limites seja de forma constante e amorosa, caso contrário a criança aprende que consegue o que deseja através de um **comportamento constrangedor**, como choramingar, queixar-se, amuar, fazer birras, vitimizar-se. Isto quer através da recusa ou evitando tarefas e responsabilidades, quer através de exigências.

A **criança desafiante vitimiza-se**, aos poucos a criança vai conseguindo pequenas vitórias no mundo dos adultos e que se traduzem na desistência dos adultos na colocação de limites e regras.

A **criança desafiante provoca medo no adulto**, os recursos dos adultos são, por vezes, limitados e nem sempre conseguem gerir birras, e como seres humanos que são é normal, há dias verdadeiramente esgotantes. No entanto, é importante a criança desenvolver as competências da convivência em sociedade, e estas devem ser transmitidas de forma ajustada e coerente pela mão de um adulto que lhe transmite a cada momento o que é esperado de forma consistente.

A **criança desafiante contesta a autoridade**, coloca as decisões do adulto em causa, consegue mudar o foco da decisão e conduz o adulto a agir de acordo com o que pretende, independentemente da razão base. (ex: uma criança que durante a refeição se levanta e vai aborrecer um amigo, acaba por ser magoada, a tónica passa a ser o outro que a magoa e desvaloriza a não obediência de ficar no seu lugar e respeitar o espaço do outro, neste caso são as duas situações que terão de ser observadas pelo adulto).

A **criança desafiante sabe pôr os adultos em causa**, sabe, à medida que cresce, argumentar pelo que é crucial os adultos manterem-se unidos e em consciência decidirem qual o rumo a tomar.

A **criança desafiante sabe provocar os adultos**, através de comportamentos não aprovados (correr, desarrumar, gritar, empurrar...) é importante não banalizar este tipo de comportamentos, pois é a multiplicidade deste tipo de comportamentos, e não a sua gravidade, que pode transformar a criança, numa criança desafiadora.

A **criança desafiante tem problemas na escola**, seja de aprendizagem, seja de comportamento, é importante que nos primeiros anos aprendam a regular a frustração e a aceitar imposições da vida em sociedade.

A **criança desafiante é inteligente, mas não forçosamente precoce ou sobredotada**, geralmente possuem raciocínio lógico, linguagem correta, que utiliza em prole da satisfação dos seus interesses, mas tal não é validado noutras áreas.

A **criança desafiante só faz o que lhe apetece**, e não, não é normal a criança fazer apenas o que lhe apetece, assim como não é normal uma criança excessivamente obediente. É fundamental a criança perceber que é respeitada na sua individualidade, mas também é importante saber obedecer, saber que há limites, proibições.

A desobediência traduz a intolerância à frustração, mais do que afirmação da sua personalidade.

A **criança desafiante não investe, dispersa-se**, são crianças que saltitam de atividade em atividade e mudam o foco quando percebem que não vai de encontro à sua expectativa e terá regras e exigências às quais terá de obedecer. É importante analisar a vontade de desistir, se não gosta realmente ou se não gosta das limitações que fazem parte.

A **criança desafiante não aceita imposições**, as limitações são rejeitadas mesmo as que conduzam ao lazer, agravando-se as que são em contexto regulado, nomeadamente escola.

A **criança desafiante impõe o que quer**, e orienta os adultos nesse sentido, fazem o que querem e quando querem, (veste o que quer, evita regras de higiene, exige os pratos que entende...) e os adultos nem se apercebem que são manipulados e acreditam que a criança é temperamental.

A criança desafiante não se define pela gravidade dos seus atos, mas pela sua multiplicidade, esta criança sabe impor-se em qualquer contexto social. A criança não é vítima do adulto que a deseja educar, os seus comportamentos não devem ser banalizados, a criança não sabe afirmar-se e quando recusa fazer alguma coisa, revolta-se e não está forçosamente a mostrar personalidade. Os adultos, desistem de castigar pois parece que não serve de nada, é como se a criança aprendesse dominar as suas emoções para manipular os adultos, ainda assim a criança não é feliz, pois precisa da aceitação, do amor e da autoridade e sustentação do adulto, sobretudo dos adultos significativos e é com estes que aprendem a balizar os seus comportamentos.

Na primeira infância, parece que a adolescência ainda está longe, e o que hoje é um comportamento constrangedor e justificável como choramingar, queixar-se, amuar, fazer birras, não colaborar, vitimizar-se, na adolescência passa a mais e maiores exigências, insultos e agressividade. Pelo que é importante decidir em que que altura desejamos olhar o

comportamento da criança, qual o momento de ensinar que os outros não existem para servir os interesses da criança, não são seus objetos.

A criança desafiante cresce com dificuldade em **colocar-se no lugar do outro**, pois estão centradas no próprio prazer. Não se trata de pedir à criança que seja perfeita, não se trata de não ouvir ativamente a criança, trata-se da criança ser criança, sem escravizar os outros e respeitando-os como tal.

Regra geral, a criança desafiante possui perfil dominante afirmado, segura de si, apresenta atitudes de oposição, revela uma variedade de comportamentos agressivos e provocadores.

Os pais quando decidem ter filhos acreditam que será uma fonte adicional de felicidade, e aos poucos apercebem-se que nem sempre é fácil acalmar a criança quando chora desconsolada e isso, não significa um mau comportamento, é apenas a expressão de um mal-estar ou emoção. O alerta surge quando a criança domina o adulto, provoca, mete medo ou mesmo deprime o adulto.

Serão necessários adultos presentes e atentos às necessidades da criança e às suas exigências, por vezes, desafiantes, de forma a dar a resposta adequada à criança, que satisfaça eventuais necessidades e não alimente caprichos e benefícios próprios que em nada serão benéficos à vida em grupo.

As crianças desafiadoras, opõem-se ao adulto que lhe restringe a ação e são acompanhadas de adultos que as defendem em nome de uma falsa paz. Estas crianças tomam partido das incongruências educativas que os adultos apresentam e rapidamente aprendem tirar partido dessa falta de sintonia.

Perante o comportamento desafiante os cuidadores, poderão sentir:

- Fúria, o que provoca rejeição afetiva e incapacidade de impor consequências, e o risco é um agravamento do conflito;
- Ansiedade, o que provoca medo, receio de fracassar, e o risco é sentir-se inibido e evita o conflito;
- Culpa, o que provoca excesso de afetividade ou compensações materiais, e o risco é aumentar os privilégios e recusar o conflito;
- Depressão, o que provoca a falta de respeito por si mesmo, e o risco é de se castigar a si mesmo.

Perante este cenário é fundamental, os pais manterem-se unidos e alinhados nas decisões que tomam, todos os intervenientes no processo educativo da criança devem falar a mesma linguagem. E aqui, não é cair nos sermões repetidos que apenas desgastam a conexão, é antes validar a opção do outro adulto, é falarem a mesma linguagem.

A criança desafiante, não é vítima de negligência por parte dos cuidadores, antes pelo contrário, regra geral são crianças favorecidas e cuidadas para que nada lhes falte, em que à uma sobrevalorização do eu, enquanto que os laços sociais são negligenciados. Aos poucos a criança aprende a busca pelo prazer imediato.

A relação afetiva e sustentadora proporciona à criança segurança, proteção, valorização, apoio nas suas conquistas e reflete uma criança com amor próprio, já a criança desafiadora apresenta uma espécie de sobrevalorização do eu, resultante de um ambiente familiar que sacrifica o contexto familiar em prole do bem-estar da criança, e tudo faz para que tudo funcione ao seu ritmo, impondo a sua vontade com arrogância. É urgente equilibrar os direitos e deveres da criança.

As crianças precisam de orientação e alguma autoridade, esta deve ser dada por um adulto carinhoso, estável, regulado e calmo, capaz de dar à criança a capacidade de promover a sua própria autorregulação, isto exige do adulto um caminhar na sua própria autorregulação, na sua capacidade de manter a calma em situações de stress.

Atualmente na nossa sociedade, as crianças em geral, são amadas, bem cuidadas, têm personalidade forte, amor próprio, são inteligentes e confiantes o problema não é desobedecer (qualquer uma delas o irá fazer em certas alturas), **o problema está na constante imposição da sua vontade.** É urgente, equilibrar a busca do prazer imediato aprendendo os limites, a realidade e a existência de outras vontades.

É indispensável, equilibrar o respeito pela criança, o seu potencial de identidade e as inevitáveis frustrações que enfrentaram ao longo da vida. O vivenciar de frustrações, ajudam a criança a desenvolver e a aceitar a realidade, os deveres, as obrigações, as proibições típicas da vida em sociedade, e estas surgem espontaneamente no dia-a-dia, não é necessário provoca-las. A aquisição do juízo moral, resulta da educação baseada numa presença capaz de sustentar a birra da criança durante a birra ou frustração.

Nem sempre é fácil ao adulto manter a tranquilidade e isso deve-se a:

- Pensamentos paralelos que conduzem o adulto para uma postura de querer afirmar a sua autoridade, crenças, expectativas, exigências, sobre a criança, ou seja, a prioridade deixa de ser educar a criança e passa a ser o adulto recuperar o seu poder,
- Adultos que não viram a sua criança respeitada e no seu papel de adulto recordam o direito que lhes foi negado e reproduzem o comportamento que receberam.

As crianças aprendem com o adulto a identificar e expressar emoções, e estas em si não são boas nem más, são amorais, podem ser inadequadas se expressas de forma desadequada, pelo que é importante promover o autoconhecimento e adquirir consciência crítica à forma como se educam. Mas quantas vezes o adulto para e analisa como está a educar? Se educar é uma tarefa complexa não seria importante frequentar um programa promotor de boas práticas?

Autoridade paternal, deve ser exercida com respeito e amor à criança, deixar claro que foi o comportamento que foi desadequado ou incorreto, que a criança é amada, mas o comportamento pode ser expresso de formas mais adequadas, validar o que a criança sente e ensiná-la a expressar-se de forma adequada aos limites existentes.

Toda e qualquer vida humana, tem momentos felizes e outros nem tanto, educar para cenários plenos de felicidade e de ausência de limitações é irreal, será inevitável na vida deparar-se com situações de frustração, pelo que o ideal será acompanhar a criança e ensiná-la a expressar a sua frustração de forma adequada e sem a reprimir e desta forma preservar a sua essência.

Para todas as crianças, é importante garantir rotinas de alimentação, higiene e sono, estas são profundamente determinantes sobretudo nos 2 primeiros anos de vida. Progressivamente envolve-las nas tarefas do dia-a-dia, desenvolvendo a sua autonomia e seu saber fazer, transmitir-lhes que contribuem para o bom funcionamento do todo seja familiar, seja institucional, envolver a criança nas tarefas da sala e domésticas de acordo com a sua idade, e desta forma perceber que todos podem contribuir para o bem-estar.

A criança ao aceitar as limitações aprende a reduzir as frustrações, pode ser uma mais valia o recurso ao reforço positivo:

- Propor atividades realizáveis a curto prazo para que a criança consiga ser bem-sucedida,
- Validar o empenho na concretização das tarefas, fazer perguntas e escutar ativamente a resposta,
- Ajustar as expectativas às capacidades da criança,
- Utilizar uma linguagem acessível à criança,
- Dar nome ao que a criança está a exprimir, perguntar-lhe se está cansada, com fome, com sono, se precisa do maminho para se acalmar, se consegue esperar um pouco, se consegue se acalmar...

Na relação com a criança, é normal termos dúvidas, receios o que é um bom sinal e devemos perguntar a cada momento: É verdade o que vou dizer? É importante o que vou dizer/fazer? É gentil o que vou dizer/fazer?

Elucidado o que pode ser preocupante no desenvolvimento emocional da criança, apresentadas algumas estratégias de reforço positivo e feita a tomada de consciência da importância do papel do adulto cuidador, importa esclarecer que educar desta forma é um enorme desafio pois, os adultos na generalidade não foram educados desta forma, e no seu subconsciente está gravada a memória de uma criança interior que não se viu respeitada e, nos momentos de tensão nem sempre é fácil manter a serenidade, para uma melhor tomada de consciência seria importante o adulto trabalhar a sua própria criança interior.

Com qualquer criança podem surgir momentos desafiantes, pois são seres com vontade própria e na realidade deverão continuar a ser e a ter, precisam sim de aprender a

manifestar essa vontade, e cabe ao adulto usar algumas estratégias, para manter o caminho definido, entre elas:

- Respirar fundo, entre qualquer comportamento e reação existe sempre a respiração, utilizá-la para manter a calma e fazer as opções mais adequadas é uma ferramenta sempre disponível,
- Empatia, colocarmo-nos no lugar da criança e investigar a razão de determinado comportamento, pode levar a descobertas interessantes,
- Utilizar o humor, nos momentos tensão recorrer a uma dose de humor pode desbloquear um comportamento indesejado e resolver a situação. Perante contratempos ou situações desagradáveis o recurso ao humor é saudável uma vez que, pode ajudar a transformar grandes problemas em pequenos problemas. Costuma dizer-se que "Rir é o melhor remédio". Desenvolver esta capacidade promove a aptidão de brincar com as situações, de relaxar e de encarar os problemas de uma forma menos sofrida.
- Dizer o que a criança está a sentir e validar os mesmos, ao longo do tempo a criança percebe o que são as emoções e ao ver as suas emoções respeitadas também respeitará as emoções do adulto,
- Retirar-se por momentos da situação, dizer à criança para aguardar um instante, recompor-se e gerir a situação de forma consciente.

A criança precisa de tempo para simplesmente ser, para explorar a sua própria expressão e criatividade, para comunicar, errar, expressar opiniões, sentimentos e emoções isto é "... que sejam autoras nos seus palcos singulares e artistas na construção da sua arte individual de Ser!" (Ser criança de Ana Quitério), pelo que as atividades livres continuarão a ser planificadas e com toda a seriedade respeitadas.

A pretensão de proporcionar amor incondicional às crianças, precisa de cuidadores bem resolvidos do ponto de vista emocional, capazes de dar tempo e espaço à criança para Ser o que é e capazes de ensinar a gerir emoções. Um adulto que na infância sentiu que foi reprimido e que não viveu uma infância verdadeiramente feliz e livre, com colo e amor, tem exatamente essa criança interior em si.

O adulto precisa de recuperar o seu amor profundo, reaprender a ser para depois sim, educar e respeitar a essência da criança. Caso contrário, "mesmo que queira promover uma educação equilibrada, esse adulto vai, inconscientemente, trazer a sua criança interior para os comportamentos diários..." (Ser criança de Ana Quitério), inconscientemente vai querer compensar a sua falta de colo e de amor, tudo fará para que os seus filhos não sintam nada de semelhante ou seja um fenómeno compensatório que mais que olhar a necessidade da criança/filho, cuida antes da necessidade do adulto.

Resultado na sua relação com a criança/filhos, é um cuidador que facilita a vontade da criança, preocupa-se em demasia, proporciona bens materiais para além do necessário, excessivamente controlador, excessivamente protetores não promovendo a autonomia e sentido de responsabilidade pela vida, de forma inconsciente cobra e exige demasiado, não havendo total entrega ao amor verdadeiro.

Amor verdadeiro e incondicional aceita o erro, os aspetos sombrios e menos simpáticos, a birra, mas apenas quando se reconhece os seus próprios aspetos mais criticáveis está em

condições de amar e respeitar verdadeiramente o outro. A educação e o futuro ganhariam muito se todos os adultos fizessem um trabalho de conhecimento emocional.

Compreender e conhecer a própria criança interior proporciona mais recursos para educar de forma mais equilibrada, para se ser o cuidador daquela ser único, de conseguir aceitar que os outros e também a criança veem o mundo de forma única e abandonar o papel dos pais que gostaríamos de ter tido.

Este tipo de educação conduz ao desenvolvimento saudável da autoestima da criança, isto porque as pessoas à sua volta estão atentas aos seus pensamentos, emoções, desejos e necessidades, ou seja, pessoas que mostram respeito, veem e ouvem as pessoas à sua volta e a si próprias de forma autêntica e honesta.

Com uma autoestima saudável a criança sente-se bem consigo mesma, mesmo nas situações que lhe correm menos bem e a forma como nos relacionamos, como comunicamos com a criança condiciona a sua autoconfiança e a sua autoestima.

Conclusão

No decorrer deste projeto serão desenvolvidos projetos de sala sustentadores destas premissas, serão feitas reflexões entre os diversos elementos do projeto educativo com o objetivo de avaliar o processo e os efeitos deste e, se necessário, reformulá-lo e adequá-lo às necessidades das crianças e à sua evolução.

É elementar investir na educação consciente como caminho para o desenvolvimento pessoal, é essencial ensinar às crianças a capacidade de se respeitarem a si próprias em sintonia com os outros, pois só assim conseguirão manter relações significativas.

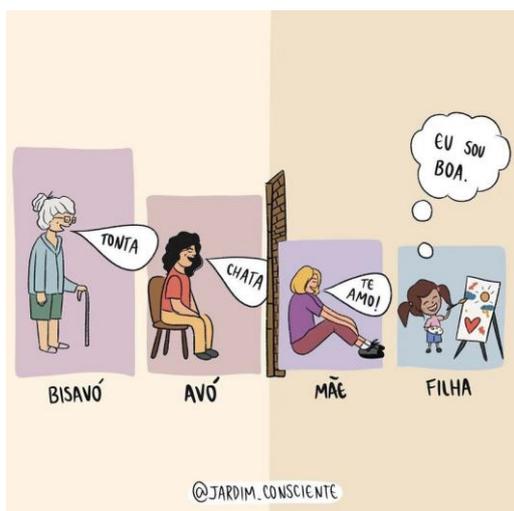
Ainda que seja crucial ensinar a criança a ser autêntica, também precisa de aprender a viver num mundo de limites e a relacionar-se com os outros. Assim a criança precisa de ouvir a sua vontade, os seus desejos e a vontade e desejos dos que estão à sua volta. Fomentar a capacidade de seguir a vontade e desejos próprios e, dar prioridade à vontade e desejos do outro quando apropriado, é um elementos fulcral na disciplina.

A empatia, segundo Daniel Goleman, surge muito cedo na infância, quando um bebé ouve outro a chorar, começa também a chorar, com todas as reações cerebrais devidamente analisadas, isto transmite que logo em bebé surgem sensações rudimentares de preocupação e boa vontade no bebé que chora por solidariedade.

Aprender que o mundo não gira à volta de si próprio é aprender a tolerar a frustração, é reconhecer e aceitar que existem ocasiões que não se atinge satisfação imediata.

O equilíbrio que a criança atinge e a capacidade de escuta que desenvolve, segundo Daniel Goleman, condicionará a sua capacidade de aprendizagem, assim orientar a criança para o autoconhecimento e autorregulação são fundamentais. O mesmo autor reconhece que atenção plena e a respiração consciente são ferramentas acessíveis às crianças.

Assim, para a criança crescer de forma harmoniosa e ser um futuro adulto equilibrado, precisa de adultos congruentes, que lhe proporcionem aceitação e contenção, só assim entenderão a dinâmica das relações, do dar e do receber em equilíbrio e serão mais capazes de crescer entre as dificuldades que surgirão.



"A consciência da necessidade de preservação da essência da criança é o passo para um mundo mais saudável, feliz e equilibrado! Mas tal não é possível se os adultos continuarem a repetir padrões mentais, emocionais e comportamentais, muitos deles de forma automática, sem a consciência da profundidade das suas raízes... nem se continuarem a transportar crenças, medos, frustrações e desejos deles próprios (muitos que eles não alcançaram) para as crianças" – Ana Quitério

Bibliografia

- «Pais conscientes» de Shefalti Tsabary, Pregaminho, 2015
- «Educar com Mindfulness», Porto Editora, 2015
- «Foco», Daniel Goleman, Temas e debates, 2014
- «Educar para a felicidade», de Christine Carter, Lua de Papel, 2011
- «Inteligência positiva», de Shirzad Chamine, Gestão Plus, 2013
- «Revolucione a sua qualidade de vida», de A. Cury, Pregaminho, 2004.
- «Educar para o Optimismo», de H. Marujo, L.M. Neto e F. Perloiro, Editorial Presença, 1998
- «Positivamente», de C. Rivero, H. Marujo, Esfera dos Livros, 2011
- «O Que se Passa na Cabeça do Meu Filho?», Cristina Valente, Editorial Presença, 2016
- «Ser Criança cuida da tua criança interior e da criança que é criança – um olhar na educação das emoções, da mente e do corpo», Ana Quitério, Climepsi Editores, 2022
- «Conhecer amar e curar a sua criança interior», Stefanie Stahl, Lua de papel, 2021
- «Da criança-rei à criança tirana», Didier Pleux, Sinais de fogo, 2005
- Site: https://pt.wikipedia.org/wiki/Leiria,_Pousos,_Barreira_e_Cortes