



**Forte graças ao relacionamento**



## **Contacto e proximidade física**

As crianças pequenas necessitam do contacto físico com a mãe, o pai e outras pessoas familiares.

- O seu filho gosta de sentir o seu calor, ouvir a sua voz e observar a sua cara. Pegue no seu bebé muitas vezes, acaricie-o, olhe para ele e fale com ele.
- O seu filho mostra-lhe quando a proximidade e o contacto forem suficientes. Quando boceja, desvia o olhar ou esfrega os olhos, precisa de tranquilidade.
- Nos primeiros tempos, o carrinho de bebé deve estar orientado de forma a permitir que o seu filho a possa ver quando vão passear.



## **Segurança e confiança**

As crianças pequenas necessitam sempre de uma pessoa que lhes é familiar, disponível e fiável, que preste atenção às suas necessidades.

- O seu bebé “fala” consigo desde o início: através de sons, expressões faciais, movimentos e choro. Preste atenção a esses sinais do seu filho.
- Tente compreender as suas necessidades e responda-lhes o mais rapidamente possível. Assim, o seu filho sente-se seguro e aprende que pode conseguir algo.
- A melhor maneira de entrar num mundo novo e inabitual consegue-se a partir dos braços de uma pessoa familiar.



## ***Dedicação e diálogo***

As crianças pequenas necessitam regularmente da dedicação total dos adultos.

- Tome as providências necessárias para estar sempre inteiramente à disposição do seu filho no dia-a-dia.
- Fale com o seu filho. Denomine os objectos que ele vê. Conte-lhe o que está a fazer neste preciso momento.
- O seu filho já a ouve com atenção na idade de lactente. Ele observa a sua cara e tenta muitas vezes imitar os sons. Assimile esses sons e repita-os brincando: As primeiras “conversas” com o seu filho produzem-se desta maneira.



## ***Ligação segura***

As crianças pequenas necessitam de pessoas familiares que se ocupem deles quando se sentem inseguros, tristes ou receosos.

- A partir do 8.º mês aproximadamente, os bebés começam a distinguir as pessoas familiares das pessoas menos familiares.
- O seu bebé talvez reaja então com receio ou negativamente às pessoas que lhe são menos familiares. Estas também podem ser os membros da família.
- Leve a sério as sensações do seu bebé e dê-lhe tempo para ganhar confiança. Para arriscar os primeiros passos longe da pessoa familiar, o seu bebé tem de poder voltar para junto dela em qualquer momento.



## **Reconhecimento e singularidade**

As crianças pequenas necessitam da possibilidade de se poderem desenvolver à sua maneira.

- Todas as crianças possuem predisposições e temperamento próprios desde o nascimento. Reconheça esta singularidade. Não compare o seu filho com as outras crianças.
- Dê tempo ao seu filho para se desenvolver com o seu ritmo próprio, mesmo se isso for difícil para si.
- Preste atenção àquilo que o seu filho sabe fazer bem e regozije-se com ele.



## **Confiança nas aptidões próprias**

As crianças pequenas necessitam de experiências autônomas e da sensação de conseguirem algo.

- Desde pequenas, as crianças têm a necessidade de fazer muitas coisas por si próprias. Deixe o seu filho explorar por si próprio o seu meio ambiente num contexto seguro, p. ex., o apartamento ou o lugar de recreio.
- As experiências autônomas dão autoconfiança ao seu filho. Isto é um fundamento importante para aprender com sucesso.
- Por isso, dê tempo ao seu filho para experimentar ele próprio as rotinas diárias, tais como vestir-se e despir-se.



## **Ambiente estimulante para o desenvolvimento**

As crianças pequenas necessitam de experiências sensoriais múltiplas, muito movimento e vivência com outras crianças.

- Deixe o seu filho brincar com objectos cotidianos não perigosos, tais como frigideiras, colheres, papel ou caixas e fazer experiências com as coisas da natureza. Ao fazê-lo, ele está a aprender muitas coisas.
- As crianças pequenas também têm grande necessidade de movimentos. O melhor para o seu filho, é brincar todos os dias meia hora, no mínimo, ao ar livre, para poder movimentar-se. Isto promove o desenvolvimento físico e psíquico.
- Dê ao seu filho a possibilidade de poder estar com outras crianças, regularmente, desde pequeno.



## **Orientação**

As crianças pequenas necessitam de clareza e exemplos que as possam orientar.

- A rotina diária regular e os rituais repetitivos conferem à criança um contexto seguro. Se for possível, proporcione ao seu filho refeições comuns em família e horas regulares para dormir.
- A partir do segundo ano de vida, o seu filho necessita de directivas claras: Ele tem de saber o que pode fazer e o que não pode. Se você explicar as regras ao seu filho, ele cumpre-as melhor. Mas: tenha paciência! O seu filho necessita de muito tempo até conhecer, aprender e respeitar estas regras.
- Você é o primeiro exemplo mais importante para os seus filhos. Mas você não tem de ser perfeita.



## ***Estímulo verbal***

As crianças pequenas necessitam de pessoas que falem com elas desde o nascimento.

- Cante canções ao seu filho e descreva-lhe aquilo que está a fazer no momento. Conte-lhe histórias e veja livros ilustrados com ele.
- Aplica-se a todos os pais: O melhor é falar com o filho na sua própria língua. A língua dos pais é a base para a criança aprender outras línguas posteriormente.
- Se os pais falarem duas línguas diferentes, cada um dos pais deve falar com a criança na sua língua.



## ***Convivência cuidadosa com os meios***

As crianças pequenas necessitam constantemente da atenção total dos pais.

- Quando estiver com o seu filho, faça intervalos em relação aos media. Desligue a televisão e ponha de lado o telemóvel, o computador portátil, etc.
- Uma criança com idade inferior a três anos não deve entreter-se com o ecrã dos media. Isso pode exigir demasiado dela, ficando inquieta.
- Uma criança pequena sem o ecrã dos media não perde nada – pelo contrário: para aprender, ela precisa do contacto directo com as pessoas, muito movimento e tempo para brincar.



## Muita paciência

As crianças pequenas necessitam de muita paciência e de pais que saibam descontraí-las.

- Frequentemente, ao cuidar dos filhos, os pais atingem os seus limites e o que mais gostariam de fazer é bater-lhes ou abaná-los. Mas: Isto é perigoso. Não abane nem bata no seu filho!
- Se o seu filho o desespera, faça um intervalo! Assegure-se de que o seu filho está em segurança e tente acalmá-lo.
- Se você atingir os seus limites repetidamente, é muito importante que você procure descontraí-las de forma permanente.

**Ajuda rápida e aconselhamento:**

**Chamada de emergência para os pais (24 h)**

**0848 35 45 55.**



## Cuidados familiares

As crianças pequenas necessitam de estímulos e de pessoas que lhes são familiares mesmo fora do seio da família.

- Para o seu filho é uma experiência enriquecedora se os parentes, os pais de acolhimento diário ou um infantiário também cuidarem dele. Preste atenção a que estes cuidados adicionais sejam de confiança e não mudem constantemente.
- O seu filho necessita de tempo para conhecer e confiar nas pessoas novas que tomam conta dele. Por isso, é importante que a habituação seja lenta e cuidadosa.
- Troque impressões regularmente com as pessoas que tomam conta do seu filho.



## **Forte graças ao relacionamento**

Uma criança está dependente, desde o nascimento, de um relacionamento íntimo e saudável com os pais e as outras pessoas que lhe são familiares. Quanto mais amada e compreendida ela se sentir, melhor poderá desenvolver-se, aprender e tornar-se autónoma.

“Forte graças ao relacionamento” mostra o que as crianças necessitam nos seus primeiros anos de vida e a forma como os pais podem construir, desde o nascimento, um relacionamento fortalecedor com os seus filhos – para eles poderem percorrer o caminho da vida com energia.

“Forte graças ao relacionamento” também significa que os pais não devem perder de vista as necessidades e relações próprias. Sempre que os pais reservam de novo tempo para si – sozinhos, como pares e com amigas e amigos – saem fortalecidos para a vida cotidiana com os seus filhos.

### Links úteis

[www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)  
[www.muetterberatung.ch](http://www.muetterberatung.ch)  
[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)  
[www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)  
[www.profamilia.ch](http://www.profamilia.ch)  
[www.kibesuisse.ch](http://www.kibesuisse.ch)  
[www.plusplus.ch](http://www.plusplus.ch)  
[www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)  
[www.binational.ch](http://www.binational.ch)  
[www.schreibbabyhilfe.ch](http://www.schreibbabyhilfe.ch)  
[www.muetterhilfe.ch](http://www.muetterhilfe.ch)  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)  
[www.migraweb.ch](http://www.migraweb.ch)  
[www.telme.ch](http://www.telme.ch)  
[www.afm-geneve.ch](http://www.afm-geneve.ch)  
[www.afmr.ch](http://www.afmr.ch)  
[www.jumeauxetplus.ch](http://www.jumeauxetplus.ch)  
[www.monbebepleure.ch](http://www.monbebepleure.ch)  
[www.formation-des-parents.ch](http://www.formation-des-parents.ch)  
[www.a4k.de/elternfilme.html](http://www.a4k.de/elternfilme.html)  
[www.kinder-4.ch](http://www.kinder-4.ch)

Uma lista com livros recomendáveis está disponível em [www.elternbildung.ch/mediathek.html](http://www.elternbildung.ch/mediathek.html)

### Impresso

© Elternbildung CH, Zürich, 2014

Ideia e concepção geral: Maya Mulle

Concepção e texto: Katharina Wehrli

Ilustrações: Jörg Saupe

Membros da equipa especializada: Irma Bachmann, Dr. Julia Berkic, Marlies Bieri, Sabine Brunner, Viviane Fenter, Marianne Kunz, Gabriela Leuthard, Elisabeth Schneider, Dr. Dieter Schürch, Susanne Stefanoni, Urs Ziegler

Tradução: Interserv AG

Gráficos: Peter Lichtensteiger

Impressão: Koprint AG, CH 6055 Alpnach Dorf

Leporello e a brochura com informações detalhadas “Forte graças ao relacionamento” podem ser adquiridas nas seguintes línguas:

Albanês, árabe, alemão, espanhol, francês, inglês, iraniano, italiano, português, russo, servo-croata/bósnio, somali, tailandês, tamil, tigrínia, turco

Informações e possibilidades de encomenda: [www.elternbildung.ch/stark\\_durch\\_beziehung1.html](http://www.elternbildung.ch/stark_durch_beziehung1.html)

“Forte graças ao relacionamento” é um projecto em parceria com a Elternbildung CH da Fundação Jacobs.



**elternbildung ch**  
**formation des parents ch**  
**formazione dei genitori ch**

**J** JACOBS  
FOUNDATION  
Our Promise to Youth