



**“Notas de Frigorífico”  
BRINCAR**

- Siga as pistas da criança.
- Siga o ritmo da criança.
- Não espere demasiado da criança - dê-lhe tempo.
- Não entre em competição com a criança.
- Elogie e encoraje as ideias e criatividade da criança: não a critique
- Participe em jogos de faz de conta e em fantasias com a criança.
- Seja um público atento e apreciador.
- Use comentários descritivos em vez de fazer perguntas.
- Controle o seu desejo de dar demasiada ajuda; encoraje a criança a resolver problemas.
- Recompense com a sua atenção o brincar calmamente.
- Ria e divirta-se.

## Notas de Frigorífico

### Facilitar a Linguagem das Crianças e Competências de Prontidão Escolar: Os Pais



#### Como "Treinadores de Conceitos e de Persistência"

O "comentário descritivo" constitui uma forma eficaz de reforçar as competências de linguagem das crianças. Segue-se uma lista de acções, comportamentos e objectos que podem ser alvo de comentários quando brincar com o seu filho/a. Use a lista de verificação para praticar comentários descritivos.

Objectos, acções	Exemplos
<input type="checkbox"/> Cores <input type="checkbox"/> Números <input type="checkbox"/> Formas <input type="checkbox"/> Nomes de objectos <input type="checkbox"/> Tamanhos (comprido, curto, alto, mais pequeno que, maior que etc.) <input type="checkbox"/> Posições (em cima, em baixo, ao lado, junto de, por cima de, atrás, etc.)	<p>"Tens o carro vermelho e o camião amarelo."</p> <p>"Há um, dois, três, dinossauros na fila."</p> <p>"Agora o Lego quadrado está encaixado no Lego redondo."</p> <p>"Aquele combolo é mais comprido que o camião."</p> <p>"Estás a pôr o pino pequeno no círculo certo."</p> <p>"O bloco azul está junto do quadrado amarelo, e o triângulo roxo está por cima do rectângulo comprido vermelho."</p>
<b>Persistência</b>	
<input type="checkbox"/> esforçar-se <input type="checkbox"/> concentrar-se, manter-se atento <input type="checkbox"/> ficar calmo, ter paciência <input type="checkbox"/> voltar a tentar <input type="checkbox"/> resolução de problemas <input type="checkbox"/> competências de pensamento <input type="checkbox"/> leitura	<p>"Estás a esforçar-te tanto a fazer esse puzzle e a pensar no sítio onde essa peça vai ficar."</p> <p>"És tão paciente e continuas a tentar todas as maneiras diferentes de encaixar essas peças"</p> <p>"Estás calmo e a tentar outra vez."</p> <p>"Estás a pensar muito sobre a forma de resolver o problema e a chegar a uma boa solução para fazer um barco."</p>
<b>Comportamentos</b>	
<input type="checkbox"/> seguir as instruções dos pais <input type="checkbox"/> escutar <input type="checkbox"/> independência <input type="checkbox"/> explorar	<p>"Seguiste as instruções tal como eu te pedi. Estavas mesmo a ouvir."</p> <p>"Conseguiste descobrir isso sozinho"</p>

## Notas de Frigorífico

### Facilitar a Aprendizagem Emocional da Criança: Os Pais como "Treinadores de Emoções"



Descrever os sentimentos das crianças constitui uma forma eficaz de reforçar a literacia emocional do seu filho/a. Quando as crianças têm linguagem emocional, conseguem regular melhor as suas próprias emoções, porque são capazes de dizer o que sentem. Segue-se uma lista de emoções que podem ser comentadas quando brinca com a criança. Use esta lista de verificação para praticar a descrição das emoções do seu filho/a.

Sentimentos/Literacia Emocional	Exemplos
<input type="checkbox"/> feliz	<ul style="list-style-type: none"><li>● "Isso é frustrante, e tu estás a manter a calma e a tentar outra vez."</li><li>● "Pareces orgulhoso desse desenho."</li><li>● "Pareces confiante a ler essa história."</li><li>● "És tão paciente. Mesmo depois de isso ter caído duas vezes, continuas a tentar para ver como é que podes fazê-la ficar mais alta. Deves estar contente contigo por seres tão paciente."</li><li>● "Parece que te estás a divertir a brincar com o teu amigo, e ele parece que está a gostar de fazer isso contigo."</li><li>● "És tão curioso. Estás a experimentar todas as maneiras que pensas que podem resultar para juntar essas peças."</li><li>● "Estás a desculpar o teu amigo porque sabes que não foi de propósito."</li></ul>
<input type="checkbox"/> frustrado	
<input type="checkbox"/> calmo	
<input type="checkbox"/> orgulhoso	
<input type="checkbox"/> excitado	
<input type="checkbox"/> satisfeito	
<input type="checkbox"/> triste	
<input type="checkbox"/> prestável	
<input type="checkbox"/> preocupado	
<input type="checkbox"/> confiante	
<input type="checkbox"/> paciente	
<input type="checkbox"/> divertido	
<input type="checkbox"/> ciumento	
<input type="checkbox"/> capaz de desculpar	
<input type="checkbox"/> atencioso	
<input type="checkbox"/> curioso	
<input type="checkbox"/> zangado	
<input type="checkbox"/> com raiva	
<input type="checkbox"/> interessado	
<input type="checkbox"/> envergonhado	

#### Modele o discurso sobre sentimentos e a partilha de sentimentos

- "Eu estou orgulhoso/a de ti por teres resolvido esse problema."
- "Estou mesmo a divertir-me a brincar contigo."
- "Eu estava nervoso com receio de que isso caísse, mas tiveste cuidado e foste paciente e o teu plano funcionou."



## Notas de Frigorífico

### Facilitar a Aprendizagem Social da Criança: Os Pais como “Treinadores de Competências Sociais”



Descrever e incentivar os comportamentos amigáveis das crianças constitui uma forma eficaz de reforçar as suas competências sociais. As competências sociais são o primeiro passo para a construção de amizades duradouras. Segue-se uma lista de competências sociais que poderá comentar quando brinca com uma criança ou quando uma criança estiver a brincar com um/a amigo/a. Use esta lista de verificação para praticar o treino de competências sociais.

Competências sociais/de amizade	Exemplos
<input type="checkbox"/> ajudar <input type="checkbox"/> partilhar <input type="checkbox"/> trabalho de equipa <input type="checkbox"/> usar um tom de voz delicado(calmo, educado)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● “Isso é muito simpático. Estás a partilhar os teus cubos com o teu amigo/a e a esperar pela tua vez.”</li> <li>● “Vocês os dois estão a trabalhar juntos e a ajudarem-se um ao outro como uma equipa.”</li> </ul>
<input type="checkbox"/> ouvir o que um amigo diz <input type="checkbox"/> fazer à vez <input type="checkbox"/> perguntar <input type="checkbox"/> negociar <input type="checkbox"/> esperar	<ul style="list-style-type: none"> <li>● “Tu ouviste o que o teu amigo/a pediu e seguiste a sugestão dele/a. Foi muito simpático.”</li> <li>● “Esperaste e perguntaste primeiro se podias usar aquilo. O teu amigo/a ouviu-te e partilharam.”</li> <li>● “Vocês estão a fazer à vez. Isso é o que os bons amigos fazem uns pelos outros.”</li> </ul>
<input type="checkbox"/> concordar com a sugestão de um amigo <input type="checkbox"/> fazer uma sugestão <input type="checkbox"/> felicitar <input type="checkbox"/> usar o toque de forma suave, meiga <input type="checkbox"/> pedir permissão para usar alguma coisa que um amigo tem <input type="checkbox"/> resolver problemas <input type="checkbox"/> cooperar <input type="checkbox"/> ser generoso <input type="checkbox"/> incluir os outros <input type="checkbox"/> pedir desculpa	<ul style="list-style-type: none"> <li>● “Fizeste uma sugestão simpática e o teu amigo/a está a fazer o que sugeriste. Isso é muito simpático.”</li> <li>● “Estás a ajudar o teu amigo/a a construir a torre.”</li> <li>● “Estás a ser cooperante ao partilhares.”</li> <li>● “Vocês” os dois resolveram o problema de juntar esses cubos. Foi uma ótima solução.”</li> </ul>

#### Incentivar

- “Vê o que teu amigo fez. Achas que consegues felicitá-lo?” (Elogie a criança se ela tentar felicitar)
- “Fizeste sem querer. Achas que consegues pedir desculpa ao teu amigo/a?”

#### Modelar o comportamento amigável

- Os pais podem modelar o esperar, fazer à vez, ajudar e felicitar, o que também ensina às crianças estas competências sociais.



## *O que deve e o que não deve fazer para facilitar a aprendizagem através do brincar*

### **Evite:**

1. Estruturar, organizar, impor as suas próprias ideias, fazer “em vez da criança” ou tomar conta da brincadeira
2. Competir com a criança
3. Pressionar a criança a fazer coisas que são demasiado difíceis para o seu nível de desenvolvimento.
4. Envolver-se na sua própria brincadeira e ignorar a brincadeira da criança.
5. Fornecer materiais de brincar demasiado avançados para a criança.
6. Avaliar, corrigir, contrariar ou castigar a maneira como a criança brinca. Lembre-se, é o “fazer” que é importante, não o produto final!
7. Recusar-se a participar no mundo de “faz-de-conta” da criança ou tentar proibir agressão “a fingir” ou controlar os comportamentos nas brincadeiras de “faz-de-conta”.
8. Fazer demasiadas perguntas ou dar ordens durante a brincadeira.
9. Ignorar uma criança que parece estar absorvida a brincar sozinha.
10. Tentar “ensinar”, em vez de brincar.

### **Faça:**

1. Siga as pistas da criança - parta sempre das ideias e imaginação dela. Se a criança tem dificuldade em começar, escolha uma actividade que esteja de acordo com os interesses dela ou dê algumas sugestões delicadamente, de modo a que ela avance com a brincadeira. Assim que ela mostre alguma iniciativa, mantenha-se na retaguarda e dê-lhe atenção.
2. Forneça muitos elogios às ideias, criatividade e imaginação da criança.
3. Descreva o que a criança está a fazer de um modo entusiasmado, em vez de colocar uma data de questões ou chamar a atenção para o que ela não está a fazer.
4. Encoraje os esforços da criança, em vez de avaliar a qualidade do resultado final. Lembre-se que o importante do brincar é “fazer”, e o “fazer” não tem de ter sentido para o adulto. Brincar é uma oportunidade para a criança experimentar sem ter de se preocupar com a realidade.
5. Limite as acções da criança e faça o que ela lhe pede para fazer, desde que seja um comportamento apropriado.
6. Quando a criança se depara com dificuldades, dê uma ajuda só quando lhe parecer que ela já não consegue ir mais longe sozinha. Nessa altura, sugira que façam a actividade em conjunto e espere que a criança confirme que aprecia a sua ajuda.
7. Se for necessário impor limites, apresente-os com clareza e numa forma agradável; por exemplo, “Não podes pintar a mesa. Toma papel que podes usar em vez da mesa.”
8. Ignore comportamentos como resmungar, chorar, fazer comentários negativos ou atrevidos e birras. Senão, sem querer poderá estar a reforçar esses comportamentos.
9. Ajude a criança a fazer a transição de um tipo de brincadeira para outro; por exemplo, passar de uma actividade calma para uma activa.
10. Forneça momentos de brincar não estruturados e encoraje a criança a brincar com brinquedos e materiais que promovam a criatividade. Por exemplo, blocos, plastilina e tintas requerem mais imaginação do que a maioria dos brinquedos industriais.
11. Faça representações (teatro) com a criança.
12. Seja um público atento e apreciador. Mostre interesse pelas descobertas da criança.
13. Permita alguma desordem. Tome precauções, tais como usar uma toalha de plástico que possa ser limpa com um pano, quando está a preparar uma actividade de pintura, modelagem com barro, etc.
14. Colabore na actividade de brincar, mas deixe que seja a criança a comandar.



## Pais e crianças “divertem-se”

### Qual é o valor de brincar? Porque é que brincar é importante para as crianças?

- (1) O benefício mais óbvio de brincar é que ajuda o desenvolvimento físico. Quando as crianças correm, saltam, gritam e riem, isso contribui para que sejam saudáveis e para o desenvolvimento não só da motricidade grosseira, mas também das capacidades motoras finas e da coordenação entre a percepção e os movimentos.
- (2) Brincar é uma situação de aprendizagem para crianças e pais. É uma oportunidade para as crianças aprenderem quem são, o que conseguem fazer e como se relacionar com o mundo à sua volta. Através da brincadeira, as crianças são capazes de descobrir e explorar, usar a sua imaginação, resolver problemas e testar novas ideias. Através destas experiências as crianças aprendem gradualmente a controlar o seu ambiente e tornam-se mais competentes e auto-confiantes. Quantas vezes já ouviu uma criança dizer com orgulho: “Viste o que eu fiz?”. Brincar permite às crianças testar os seus limites de uma forma positiva e ampliar ao máximo o que já aprenderam. Dá-lhes uma oportunidade para falharem e cometerem erros, e explorarem os limites das suas capacidades.
- (3) Brincar é um meio de expressar emoções. As crianças vivem num mundo onde têm pouco poder e poucas oportunidades legítimas para expressar emoções como raiva ou dependência. As brincadeiras de “faz-de-conta” podem reduzir sentimentos de medo, raiva ou incapacidade e fornecem experiências que aumentam os sentimentos de prazer, controlo e sucesso das crianças.
- (4) Através das suas brincadeiras as crianças conseguem comunicar pensamentos, necessidades, satisfação, problemas e sentimentos. Um adulto pode aprender muito acerca dos sentimentos de alegria, esperança, raiva e medo da criança, observando, ouvindo e falando com ela enquanto ela brinca.
- (5) Brincar é um espaço onde as crianças podem experimentar papéis como os de mãe, pai, tia, professor ou médico. Brincar ao “faz de conta” dá à criança a oportunidade para ver o mundo de uma outra perspectiva e ajuda-a a tornar-se menos egocêntrica.
- (6) Quando as crianças brincam num ambiente em que se sentem apoiadas, podem ser criativas. São livres de experimentar a sua imaginação, explorar o impossível e o absurdo e desenvolver confiança no valor dos seus pensamentos e ideias. Durante as brincadeiras de “faz-de-conta”, caixas, blocos e peças da mobília podem-se transformar em casas, palácios ou reinos inteiros; as bonecas podem-se transformar em mães, crianças e até mesmo em monstros.
- (7) Brincar desenvolve as capacidades básicas para a interação social. As crianças aprendem a cooperar, partilhar e a ser sensíveis aos sentimentos dos outros durante as brincadeiras.

Para a criança, brincar não é algo de inútil - é uma oportunidade de crescer e desenvolver-se em quase todas as áreas. Mas é necessário praticar para que a criança se torne competente, criativa e auto-confiante enquanto brinca. É importante que os adultos participem em actividades de brincadeira com as crianças e que criem um ambiente para que elas se possam envolver em experiências de brincadeira variadas

## NOTAS DE FRIGORÍFICO

### Construir Blocos para Ler com ATENÇÃO



- C** Comente, use comentários descritivos para descrever imagens. Interajam à vez. Deixe que seja o seu filho/a a contar a história, encorajando-o/a a falar sobre as imagens.
- A** Faça perguntas abertas.  
“O que é que vez nesta imagem?” (observar e contar)  
“O que está a acontecer aqui?” (contar a história)  
“Isso é uma imagem de quê?” (promover competências escolares)  
“Como é que ela se sente agora?” (explorar sentimentos)  
“O que é que vai acontecer a seguir?” (antecipar)
- R** Responda com elogio e encorajamento ao que o seu filho/a pensa e diz.  
“Está certo!”  
“Estás mesmo a pensar nisso.”  
“Uau, sabes muitas coisas sobre esse assunto.”
- E** Expanda o que o seu filho/a diz.  
“Sim, também acho que ele se sente excitado, e ele pode também estar um bocadinho assustado.”  
“Sim, é um cavalo; também se chama égua.”  
“Sim, esse menino vai para o parque. Lembras-te de teres ido ao parque?”



**NOTAS DE FRIGORÍFICO**  
**PROMOVER AS COMPETÊNCIAS**  
**DE AUTO-REGULAÇÃO DO SEU**  
**FILHO/A**



- Tente compreender o que o seu filho/a sente e deseja
- Descreva os sentimentos do seu filho/a (não lhe pergunte o que sente porque ele/a provavelmente não terá as palavras para lhe dizer)
- Dê um nome aos sentimentos positivos do seu filho/a com mais frequência do que aos sentimentos negativos
- Elogie o seu filho/a pelas competências de auto-regulação, como ficar calmo/a, voltar a tentar quando estiver frustrado/a, esperar pela sua vez e usar palavras
- Apoie o seu filho/a quando ele/a estiver frustrado/a
- Modele (dê o exemplo) e ensine ao seu filho/a as palavras a usar para exprimir as suas necessidades (por ex., “podes pedir-lhe o camião”)
- Ajude o seu filho/a a aprender formas de auto-regulação, como respirar fundo
- Modele a linguagem sobre os sentimentos. Por exemplo, “Estou orgulhoso/a de ti”, ou “Estou a divertir-me a brincar contigo.”