



EMPOWER IO3

Banda desenhada –
Manual para Pai/mães



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



Introdução ao Manual para Pai/mães

O objetivo deste manual curto é apoiá-lo, como pai/mãe/mãe, a integrar os recursos de banda desenhada do projeto EMPOWER incluídos no Kit de ferramentas de aprendizagem familiar para pais nas suas atividades diárias e ajudar a encorajar e a promover relações positivas dentro da sua unidade familiar. Neste pequeno manual, será apresentado uma série de banda desenhada, e será fornecido com orientações sobre como usar este material num ambiente de aprendizagem familiar.

Introdução às bandas desenhadas

No âmbito do Kit de ferramentas de aprendizagem familiar, o projeto Empower oferece uma série de bandas desenhadas para crianças entre os 8 e os 12 anos. O conjunto de ferramentas inclui 12 bandas desenhadas temáticas que acompanham a vida de uma família, e formam uma série chamada "Falar Torna-nos mais fortes". Das 12 bandas desenhadas, 6 apresentam cenários que mostram atividades positivas que as famílias podem fazer em conjunto, e as outras 6 apresentam situações de conflito leves, e como estes conflitos entre familiares podem ser resolvidos pacificamente. Há também uma folha de atividade incluída na página de trás de cada banda desenhada que incentiva as crianças a expressarem os seus sentimentos sobre as histórias apresentadas na banda desenhada.

Conhecer as bandas desenhadas

Nesta secção, forneceremos uma breve introdução às bandas desenhadas incluídas em cada secção, e incluiremos algumas dicas e sugestões para como estas podem ser usadas num ambiente de aprendizagem familiar.





Família Feliz

Existem seis bandas desenhadas sob o tema "Família Feliz" que mostram um ambiente familiar saudável, e atividades positivas que as famílias podem fazer em conjunto para promover a ligação e a comunicação saudável:

1. Diversão em torno da lareira

Esta banda desenhada conta a história de uma família que está na cozinha a decidir o que querem fazer juntos durante o dia. Cada membro da família tem preferências diferentes em relação ao que gostaria de fazer, mas em vez de discutir, a família respeita os desejos uns dos outros, e eventualmente chega a uma decisão sobre o que fazer para o dia, sem que ocorra qualquer conflito.

2. Vamos fazer um bolo.

Esta banda desenhada conta a história de duas famílias que estão a conviver. As crianças da história estão a tentar decidir que tipo de bolo vão fazer para sobremesa, e cada criança tem uma preferência diferente. Para evitar conflitos, o pai sugere às crianças que escrevam a sua preferência num pedaço de papel, e ele escolherá um ao acaso, e esse será o sabor que vão cozinhar. Quando uma das preferências das crianças foi escolhida, para evitar que o conflito volte a surgir, o pai sugere decorar o bolo com morango e chocolate (a preferência pelo sabor das outras crianças), para que todos fiquem felizes.

3. O Grande Jogo

Esta banda desenhada conta a história de um rapaz que tem um jogo de futebol muito importante, e quer que ambos os pais o apoiem. Infelizmente, os pais do rapaz não podem comparecer porque têm uma reunião muito importante, e ele fica chateado. Durante o seu





jogo de futebol, ele não está muito bem porque os pais não estão lá para o animar. De repente, os pais dele aparecem, e o John marca o golo que ganha o jogo. O John está tão grato pelos pais terem ido apoiá-lo.

4. Festival da diversão

Esta banda desenhada conta a história de uma família que decidiu participar no Pai Natal secreto. Cada membro da família recebe um presente que ama, e diverte-se a brincar ao Pai Natal secreto como forma de se relacionarem uns com os outros.

5. Anima-te!

Esta banda desenhada conta a história de uma rapariga que está à procura de uma forma de animar a amiga, porque parecia chateada na escola naquele dia. O pai/mãe da menina ajuda a filha a animar a amiga, sugerindo convidá-la para uma festa do pijama e comprar-lhe um belo presente. Isto faz a amiga sorrir, e ela aprende que é importante apoiar e ajudar os outros que se sentem em baixo.

6. Salvo pela minha Irmã

Esta banda desenhada conta a história de um rapaz que está a lutar com matemática e está preocupado pois pode reprovar no exame final. A irmã oferece-se para o ajudar a estudar para que passe no exame, e ele está encantado, e passa no exame no final. O irmão aprendeu ao longo desta história que cada pessoa tem habilidades que podem ser úteis aos outros, e aprendeu a ser grato pela ajuda da irmã.

Conflitos familiares





Existem seis bandas desenhadas sob o tema "Conflitos Familiares" que apresentam situações de conflito leves que podem acontecer com os membros da família, e como este conflito pode ser resolvido pacificamente:

1. A Pequena Bola de Raiva

Esta banda desenhada conta a história de um rapaz que fica frustrado com a pintura que está a fazer, e atira a raiva aos familiares gritando com a irmã por usar os seus brinquedos, e derruba uma decoração na casa. A mãe mostra-lhe como lidar com a sua raiva de uma forma saudável, e o rapaz aprende que ajuda a falar sobre os seus sentimentos.

2. Emoções de semáforo

Esta banda desenhada conta a história de um irmão e uma irmã que estão a lutar entre si. Os pais apresentam-lhes um método para os ajudar a lidar com as suas emoções, chamado o método das "emoções de semáforos" e ajuda-os a controlar as suas emoções e a superar melhor os conflitos.

3. Uma nova chegada

Esta banda desenhada conta a história de uma família que recentemente teve uma nova adição à sua família. A filha mais velha fica com ciúmes de que o novo bebé esteja a receber mais atenção da mãe e a pontapear com a raiva. A mãe ajuda-a aconselhando-a a que as mudanças provocam sentimentos estranhos, e ajuda-a a lidar com as suas emoções de uma forma saudável.

4. Tempo de Qualidade





Esta banda desenhada conta a história de um rapaz que quer passar mais tempo com o pai/mãe. O filho queixa-se aos pais que nunca passam tempo juntos, e o filho está convencido de que o pai/mãe não o amam. Resolvem a situação quando o pai/mãe pedem desculpa por estarem tão ocupados, e concordam em passar mais tempo juntos.

5. Tempo limite de tecnologia

Esta banda desenhada conta a história de um rapaz que recebe um telemóvel novo como presente. As coisas descontrolam-se quando o rapaz fica obcecado com o telemóvel, e a mãe confisca-o logo. O John aprende depois da mãe a tirar o telemóvel, o valor de passar tempo com os amigos.

6. Amor ao Cãozinho

Esta banda desenhada conta a história de uma rapariga que está chateada porque os pais se recusam a dar-lhe um cãozinho, uma vez que ela não está consciente das responsabilidades que um cão acarretam. Resolvem o conflito sugerindo-lhe que, às vezes, cuide do cão do vizinho, e desta forma a rapariga aprende as responsabilidades de ter um cão antes de ter um.

Como aplicar estes recursos

Para aplicar esta Banda desenhada num ambiente de aprendizagem familiar, é aconselhável ler cada banda desenhada com o seu filho/a e instruí-los a colorir os sorrisos na folha de atividade que melhor descreve como se sentem. Depois de o terem feito, pode trabalhar para discutir os sentimentos do seu filho em conjunto, e discutir atividades positivas que pode fazer em conjunto dentro da sua própria família para promover a ligação e dar prioridade ao tempo de qualidade. Também é útil pensar em exemplos de outras situações de conflito leve que podem acontecer dentro da sua família, como os cenários apresentados





na banda desenhada, e como podem ser resolvidos pacificamente. Também pode fazer uma série de perguntas de autorreflexão ao seu filho depois de ler a Banda desenhada. Exemplos destes podem ser:

- Que lição aprendeste com a história da banda desenhada?
- Como é que a família na história resolveu o conflito?
- Se estás muito zangado, de que forma consegues lidar com essa raiva de uma forma saudável?



EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159