



EMPOWER IO3

Revista Digital – Manual
para Pais



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



Introdução às Revistas Digitais para Pais

A maioria de nós associa imediatamente a leitura a romances, mas as revistas digitais são um ótimo material de leitura para crianças e adolescentes também. Além de oferecer uma alternativa à leitura longa, as revistas digitais fornecem uma ótima maneira para as crianças aprenderem sobre um assunto específico ou simplesmente obter uma pausa para leituras longas.

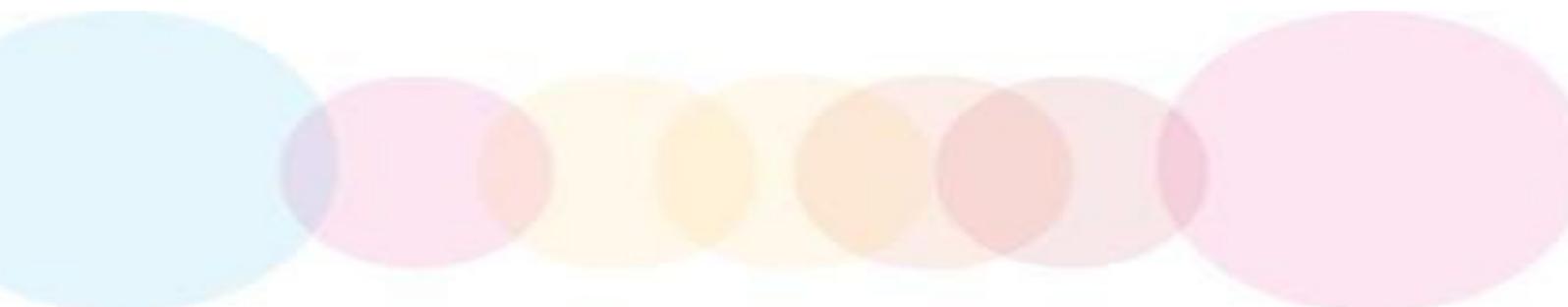
Os pais podem encontrar informações e conselhos em revistas sobre temas como cuidados básicos com bebês, projetos criativos, preparação de crianças para o pré-escolar, equilibrar o trabalho e a vida em casa, e muito mais. Mães e pais modernos podem fornecer conselhos úteis e conhecimentos sobre todos os aspectos da parentalidade.

Como aplicar estes recursos

A utilização de guias e revistas curriculares digitais também pode ser benéfica para os professores. O objetivo de muitas revistas de educação é inspirar professores e trocar ideias uns com os outros sobre como ensinar os alunos.

As revistas têm uma lista com 5 temáticas.

- (1) Liberdade para ser eu mesmo
- (2) A minha comunicação é fundamental
- (3) Respeito mútuo e fronteiras
- (4) A importância do "tempo para mim"
- (5) Resolução de conflitos. Revistas projetadas para crianças, adolescentes, pais e professores:





O meu tempo

Pode parecer estranho, mas é verdade: às vezes precisamos de um pequeno lembrete para cuidar de nós mesmos. E às vezes precisamos de ideias para nos ajudar a começar, para construir a nossa rotina de autocuidado e para nos encorajar ao longo do caminho. É aí que entra este livro. Esta Revista Digital é composta por 2 grupos separados.

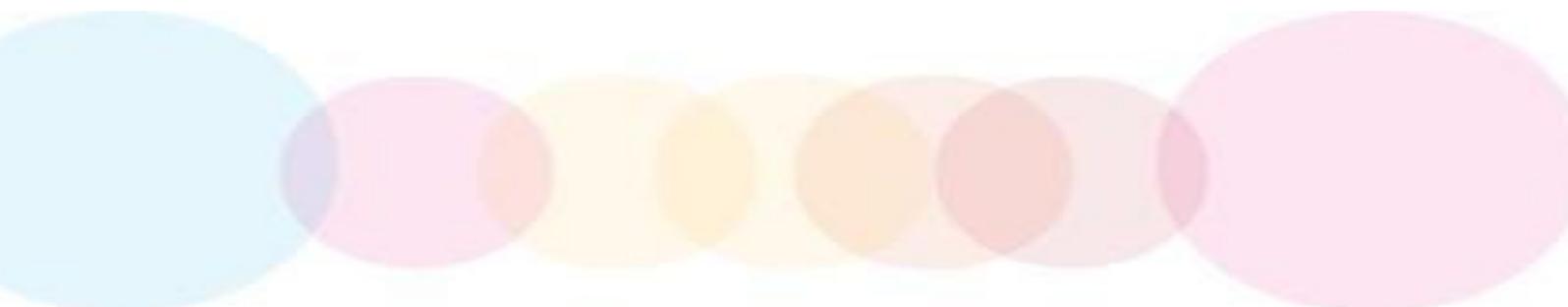
A comunicação é a chave

Costuma-se dizer que a comunicação é a chave para uma relação saudável. Embora possa soar como conselho repetitivo, é uma habilidade que vale a pena aprender e que nos vai ajudar a fazer mais e melhor em todos os nossos relacionamentos. Quando uma criança crescer, a forma como comunicas com elas vai mudar, por isso deve refletir os novos limites na sua relação criada pela sua crescente independência. Descobrir estas novas e diferentes abordagens para comunicar efetivamente uns com os outros será uma experiência de aprendizagem para ambos. A comunicação eficaz com o seu adolescente pode ajudá-lo a se sentir mais feliz e mais conectado na sua relação, e mais confiante sobre ter conversas difíceis e resolver conflitos.

Liberdade para ser eu mesmo

O Significado de Ser Nós Próprios!

O conselho que as pessoas muitas vezes dão aos outros que se sentem nervosos em ambientes sociais é "Basta ser





tu mesmo. Infelizmente, às vezes isso pode ser mais fácil de dizer do que fazer.

Algumas pessoas sentem que não sabem quem são. Às vezes também não se sentem confortável serem o que são em frente aos outros.

Respeito mútuo e fronteiras

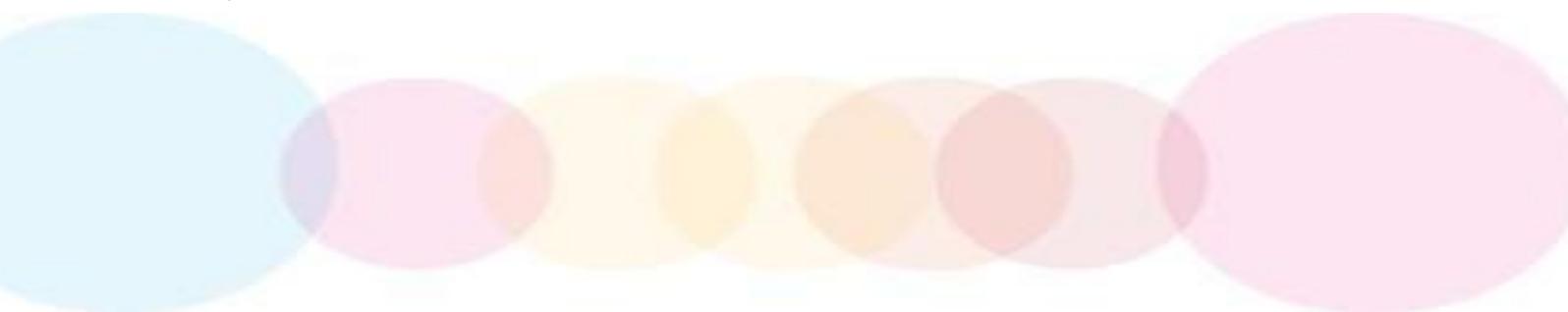
Quer seja pai/mãe ou adolescente, provavelmente sabes que os adolescentes vão agir desrespeitosamente, às vezes. A melhor maneira de ensinar um adolescente a respeitá-lo é modelar o seu comportamento. Às vezes os adolescentes precisam ver respeito em ação para saber como agir da mesma forma. Além disso, trabalhar com os adolescentes para definir limites e regras é uma parte importante de ensinar-lhes o respeito. Quando o seu filho/a adolescente mostrar desrespeito, ligue. Depois de passar o comportamento, perguntar-lhes o que poderiam fazer de forma diferente da próxima vez, e dar uma consequência, se necessário.

Resolução de Conflitos

Um "rufia" é muitas vezes associado ao "conflito" no contexto das crianças, na escola. Além das crianças mais problemáticas na escola, a tensão também pode vir de outras fontes.

Gerido corretamente, o conflito pode ser construtivo. Como resultado de divergências, os adolescentes e os jovens ganham novas perspectivas, repensam ideias e concepções antigas e reforçam as relações interpessoais.

Com o objetivo educativo, as competências de resolução de conflitos devem ser mantidas em alta para evitar que os argumentos expludam. Essas habilidades servirão ao longo das suas vidas. O primeiro passo para ajudar os jovens adultos a dominarem estas habilidades é compreender as suas emoções e ajudá-los a ver como os sentimentos podem afetar o resultado de uma discussão. Quem aprendem a controlar as suas emoções podem resolver disputas antes de se deteriorarem.



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