

OS ANOS INCRÍVEIS

UM PROGRAMA PARA PAIS,
A PENSAR NOS FILHOS



Mais informações e inscrições:
secretariapediatria@casadesaude.pt



CASA de SAÚDE
SÃO MATEUS
HOSPITAL

O QUE É?

“Os Anos Incríveis” (The Incredible Years) são um programa de promoção de competências parentais desenvolvido pela psicóloga Carolyn Webster-Stratton. Está implementado em mais de 20 países, e conta com 30 anos de investigação clinicamente comprovada.

PARA QUE SERVE?

O Programa “Anos Incríveis” pretende reforçar as competências parentais e fomentar o envolvimento dos pais nas experiências diárias dos filhos, de modo a potenciar um saudável desenvolvimento emocional e social nas crianças, as suas capacidades académicas e reduzir os problemas de comportamento.

A QUEM SE DESTINA?

O Programa “Anos Incríveis” destina-se a todos os pais com crianças entre os 2 e os 10 anos interessados em refletir acerca dos estilos educativos mais adequados a um saudável desenvolvimento infantil. Problemas de comportamento, irrequietude e birras, impulsividade ou dificuldades com as rotinas e as regras são dificuldades frequentes em todas as famílias. Neste programa terão oportunidade de as partilhar e conhecer e treinar estratégias eficazes que tornem as relações pais-filhos mais serenas e felizes.

EM QUE CONSISTE?

Atualmente, foi desenvolvida a modalidade online do programa, que estará disponível na Casa de Saúde São Mateus Hospital, a partir de novembro de 2021, para pais de crianças entre os 2 e os 6 anos de idade.

O grupo de Pais (na modalidade online) é composto por um máximo de 8 cuidadores (pai, mãe e/ou outro) apoiado por duas moderadoras cuja função é orientar 14 encontros semanais, que constituem o programa. As sessões online duram 90 minutos e serão em horário pós-laboral (2ªfeira, 18H00 às 19H30).

Quando as condições o permitirem, será retomada a versão presencial do grupo de Pais, em edições posteriores.

É possível, ainda, ter acesso à modalidade individual do programa (online ou presencial) em qualquer momento, disponível para a faixa etária dos 2 aos 10 anos de idade. Esta consiste num conjunto de 7 sessões semanais, em horário a definir com a família.

Com os “Anos Incríveis”, independentemente da modalidade, não se pretende oferecer uma receita mágica para o bom comportamento das crianças, mas dotar os participantes de ferramentas concretas para melhorar a relação com os filhos e facilitar a tarefa educativa.

OS TEMAS

O BRINCAR, PILAR DA RELAÇÃO PAIS-CRIANÇA



CONHECER A CRIANÇA
(TEMPERAMENTO, INTERESSES,
DIFICULDADES E CAPACIDADES)



DESENVOLVER COMPETÊNCIAS
EMOCIONAIS, ACADÉMICAS, SOCIAIS
E A PERSISTÊNCIA NA CRIANÇA



O AUTOCONTROLO DOS CUIDADORES



O ELOGIO



AS RECOMPENSAS INESPERADAS



A RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS PELA CRIANÇA



AS REGRAS DE CASA



ESTABELECEMOS ROTINAS E LIMITES



APRENDER A IGNORAR



CONSEQUÊNCIAS



TEMPO DE PAUSA

FORMADORAS:

Dr^a Cátia Almeida - Pedopsiquiatra
Dr^a Ana Carolina Santos - Psicóloga

INSCRIÇÕES E MAIS INFORMAÇÕES:

secretariapediatria@casadesaude.pt/
232 423 423

A Unidade de Pediatria no nosso site:
[https://www.casadesaude.pt/
unidade-pediatria/](https://www.casadesaude.pt/unidade-pediatria/)

