



// Zukunftsministerium
Was Menschen berührt.

Forte graças
ao relacionamento.

Forte graças ao relacionamento.

A criança depende, desde o nascimento, de um bom relacionamento com os pais e outras pessoas familiares. Quanto mais se sentir amada e compreendida, melhor poderá desenvolver-se, aprender e tornar-se independente.

“Forte graças ao relacionamento” mostra aquilo que as crianças necessitam nos seus primeiros anos de vida e a forma como os pais podem construir um relacionamento forte com os filhos desde o nascimento – para eles poderem enfrentar a vida com força.

“Forte graças ao relacionamento” significa também que os pais não devem perder de vista as suas necessidades e relacionamentos próprios. Quando os pais, repetidamente, dedicam tempo a si próprios – sozinhos, como par e com amigas e amigos – as crianças são fortalecidas no seu dia-a-dia.

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 movimentarse. 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.



LINKS ÚTEIS:

Na Baviera:

www.elternbriefe.bayern.de
www.elternimnetz.de
www.erziehungsberatung.bayern.de
www.familienbildung.bayern.de
www.familienbildung-by.de
www.familienhandbuch.de
www.familienstuetzpunkte.bayern.de
www.koki.bayern.de
www.schwanger-in-bayern.de
www.stmas.bayern.de
www.zbfs.bayern.de

A nível federal:

www.bzga.de (Central Federal para Informação Sanitária)
www.familien-wegweiser.de

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 deve falar na sua língua com o seu filho.



Convivência cuidadosa com os media

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 descontrair-se.

- ▶ 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 acalmar-se.

- ▶ Se você atingir os seus limites repetidamente, é muito importante que você procure descontraí-se de forma permanente.



AJUDA RÁPIDA E ACONSELHAMENTO:

Telefone gratuito para os pais
0800 – 1110550
(seg.– sex. 9.00 – 11.00 horas
ter./qui. 17.00 – 19.00 horas)

Oferta de aconselhamento
online para os pais
www.bke-elternberatung.de

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.



Possibilidades de encomenda: www.bestellen.bayern.de

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

www.zukunftsmministerium.bayern.de



Dem Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration wurde durch die berufundfamilie gemeinnützige GmbH die erfolgreiche Durchführung des audits berufundfamilie® bescheinigt:
www.beruf-und-familie.de.



Wollen Sie mehr über die Arbeit der Bayerischen Staatsregierung erfahren? BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

Winzererstr. 9, 80797 München
E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@stmas.bayern.de
Idee und Gesamtkonzept: Elternbildung CH, Zürich, 2014 Maya Mulle
Konzept und Text: Katharina Wehrli
Illustrationen: Jörg Saupe
Mitglieder der Expertengruppe: Irma Bachmann, Dr. Julia Berkic,
Marlies Bieri, Sabine Brunner, Viviane Fenter, Marianne Kunz,
Gabriela Leuthard, Elisabeth Schneider, Dr. Dieter Schürch,
Susanne Stefanoni, Urs Ziegler
Übersetzung: Interserv AG
Gestaltung: trio-group münchen
Druck: Druckerei Schmerbeck GmbH
Gedruckt auf umweltzertifiziertem Papier
(FSC, PEFC oder vergleichbares Zertifikat)
Stand: Dezember 2016
Artikelnummer: 1001 0552, Sprache: Portugiesisch
Bürgerbüro: Tel.: 089 1261-1660, Fax: 089 1261-1470
Mo. bis Fr. 9.30 bis 11.30 Uhr, Mo. bis Do. 13.30 bis 15.00 Uhr
E-Mail: Buengerbuero@stmas.bayern.de

Hinweis: Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien, sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.