

O Urso Tobias queria ver a Lua de perto

Filipa Pimenta | Ivone Patrão

Ilustração: Mónica Catalá





Todas as noites, antes de dormir, o Urso Tobias sentava-se à porta da sua gruta e olhava para a Lua, lá no cimo, no céu salpicado de estrelas brilhantes.
– Como eu queria ver a Lua de perto! Mas está tão longe... – pensava ele.

Para pais, educadores e professores

Ser capaz

Um livro que dá início a uma nova coleção, dirigida a crianças, mas também a pais, educadores e professores. A história do Urso Tobias ensina a importância de dar valor às conquistas, ajudando a criança a valorizar a superação de desafios e a acreditar nas suas capacidades. Ao elogiar a criança quando ela conquista algo, quando supera uma dificuldade, irá reforçar positivamente as suas ações bem-sucedidas, ajudando-a a reforçar a sua noção de capacidade e autoeficácia.

Para crianças a partir dos 3 anos e para todos aqueles que as querem ajudar a crescer de forma extraordinária!

Um livro recomendado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses



“As histórias estão científica e pedagogicamente bem estruturadas, tendo por base um racional teórico-conceptual e empírico, sendo particularmente úteis, na medida em que orientam os pais, cuidadores, educadores e professores para refletirem em conjunto com a criança sobre as suas competências e formas de lidar com as suas emoções.”

In Parecer da OPP

Uma coleção de histórias a não perder!





A coleção Outstanding Growth apresenta histórias com orientações para pais, educadores e professores. O *outstanding growth* é um conceito que apela ao desenvolvimento da zona potencial de cada um. Cada criança tem uma zona de desenvolvimento de competências que pode e deve ser explorada, para a promoção de um crescimento extraordinário.

As várias histórias podem ser usadas individualmente e escolhidas de acordo com a(s) temática(s) que mais interesse(m) a cada família e a cada educador/professor. Cada história tem uma temática de base e centra-se num ou em mais aspetos dos diferentes contextos da criança (por exemplo, familiar, social, etc.), que interagem entre si.

Na secção seguinte, encontrará dicas e sugestões práticas, dirigidas a pais/educadores e professores, que poderão ser úteis na promoção de uma crença de capacidade nas crianças. Cada uma delas está exemplificada aqui, no apêndice, mas também na própria história do Urso Tobias, com a devida correspondência numérica. Esperamos que seja útil!



Dicas parentais

- 1 As palavras que dizemos a nós próprios moldam a nossa confiança em relação ao que fazemos. Há uma associação entre a capacidade percebida (i.e., aquilo que acreditamos que conseguimos fazer), o valor que damos a uma determinada meta (i.e., o quão importante é conseguir fazer algo) e o desempenho (ou seja, o que fazemos na realidade). Promova uma expressão positiva, com crença de capacidade, dentro de limites realistas (i.e., considerando sempre o estágio de desenvolvimento da criança).
- 2 Mas, como não basta afirmar – ou pensar-se que se é capaz –, a estratégia seguinte é planear. Podemos planear de duas formas:
 - 1) O que fazer de concreto para chegar à meta desejada (planeamento da ação);
 - 2) Antecipar as dificuldades e o que fazer durante esse caminho, se algum desses imprevistos/dificuldades ocorrer (planeamento de *coping*).Pode ensinar a criança a acreditar mais na sua capacidade, por exemplo, ao ajudá-la a planear o caminho até à conquista da meta desejada e o que fazer, caso surja alguma barreira ou dificuldade. O desenvolvimento do plano e da reflexão sobre os recursos e estratégias necessários para a preparação e implementação do mesmo (incluindo a gestão de imprevistos, caso ocorram) promoverão uma crença de capacidade na criança e ajudá-la-ão a ficar mais próxima do seu objetivo.
- 3 Para além das palavras, também o nosso corpo comunica (a expressão facial, os movimentos corporais, o acolhimento de um abraço, etc.). Quando disser à criança “eu sei que és capaz”, transmita esta mensagem com genuína convicção, colocando-se ao nível dos olhos dela e olhando-a nos olhos. Os abraços acolhedores, com emoções positivas, também são bons veículos para reforçar estas mensagens de capacidade.
- 4 Dê valor às conquistas, ajudando a criança a valorizar a superação de desafios e a apreciar os seus recursos pessoais. Se elogiar a criança quando ela conquista algo, quando supera uma dificuldade, irá reforçar positivamente as suas ações bem-sucedidas, ajudando-a a reforçar a sua noção de capacidade (“Lembras-te daquela vez que... e conseguiste

Sabia que...

- ... A autoeficácia define-se como a crença que uma pessoa (jovem/adulta) tem na sua capacidade para exercer controlo sobre o seu desempenho (por exemplo, em situações desafiantes), tendo influência na forma como a pessoa sente, pensa e age (Bandura, 1997)?
- ... Vários estudos mostram associação entre, por um lado, aquilo que as crianças acham que são capazes de fazer (autoperceções de competência social) e o quanto se valorizam a si mesmas (autovalor geral), e, por outro, o ajustamento e o desempenho social que têm (aceitação por parte dos pares, liderança no grupo de pares, etc.) (Chen, He, & Li, 2004)? Assim, aquilo que elas pensam que são (ou não) capazes de fazer pode influenciar aquilo que elas farão (ou evitarão fazer).
- ... As ideias (ou, concretamente, as intenções) são mais prováveis de se traduzirem para a prática (em ações) quando as pessoas conseguem (1) pensar em cenários onde o sucesso é possível e (2) planejar estratégias para atingir a meta desejada (Schwarzer & Luszczynska, 2015)?
- ... Com uma sugestão verbal, as crianças podem ser levadas a acreditar que possuem determinada capacidade e que podem superar as suas dificuldades (Bandura, 1981) e, assim, aumentar a sua perceção de autoeficácia? É muito importante que a sugestão a ser dada seja realista e de acordo com o nível de desenvolvimento da criança.
- ... Recordar e notar os sucessos passados vai aumentar a perceção de autoeficácia, uma vez que a atenção focada no que se conseguiu ajuda a visualizar um padrão temporal dos sucessos, que reforçam a noção de eficácia (Nunes, 2008)?
- ... Existe evidência de que um sentido generalizado de valor do próprio (ser amado e ser capaz) se desenvolve na infância e está intimamente associado à qualidade das relações que a criança desenvolve com os seus cuidadores (Bowlby, 1969, 1973)? Assim, o apoio e a valorização expressos pelas figuras parentais (e por outras pessoas significativas, como

O Urso Tobias

queria ver a lua de perto

O Urso Tobias tinha um sonho: ver a Lua de perto. Mas como acontece em tantos sonhos, surgem obstáculos e medos, que precisam de ser ultrapassados. Um dia, com a ajuda da mãe, começa a preparar tudo para concretizar esse seu sonho. Será que consegue subir à Montanha Verde e finalmente ver a Lua de perto?

Uma aventura cheia de momentos de encher o coração!



PACTOR KIDS

ISBN 978-989-693-119-3



9 789896 931193