



## Pais Prevenidos: Relações Saudáveis nos Ensinos Fundamental e Médio

Os pais podem ser os principais modelos para as amizades de seus filhos. São muitas as oportunidades para você demonstrar o quanto se importa com seus amigos, se sente seguro com eles, aproveita o tempo com seus amigos e os apoia quando eles precisam.



### Dicas para os pais construírem habilidades de relacionamento em crianças

Quando uma criança entra na escola, seu mundo e sua oportunidade de desenvolver novas amizades se expandem. Ao longo do caminho, os pais podem ajudar a estabelecer as bases para construir relacionamentos saudáveis e dar apoio durante os altos e baixos normais das amizades.

#### Ensino Infantil à 2ª Série

##### Aproveite o tempo para conversar com seu(u) filho(a) sobre seu dia

As crianças constroem suas habilidades de comunicação e linguagem compartilhando detalhes do dia com você e, em seguida, levam essas lições com elas, à medida que desenvolvem relacionamentos na escola e no bairro

##### Encontre soluções

Quando seu filho está tendo dificuldades com uma situação social, trabalhem em conjunto em uma solução

##### Fale sobre amizades

Converse com seu filho sobre seus amigos, as qualidades que uns gostam nos outros e como eles são bons amigos uns para com os outros.

#### 3ª à 5ª Série

##### Técnica do sanduíche

Começar e terminar com um comentário positivo é uma estratégia útil para as crianças conversarem com seus amigos sobre um conflito. "Eu gosto que somos amigos. Outro dia fiquei triste quando você não se sentou comigo no almoço. Se houver algo errado, vamos falar sobre isso."

##### Escuta Proativa

Exemplifique para os seus filhos como é a escuta ativa. Peça-lhes que digam algo enquanto você os olha nos olhos, repita o que eles dizem e dê um reforço positivo. Em seguida, troque os papéis para que eles possam praticar.

##### "Put Ups"

O oposto de colocar alguém para baixo, faça com que seu(u) filho(a) mostre coisas

#### 6ª 8ª Série

##### Ensine seus filhos sobre as primeiras impressões

Mostre-lhes como fazer contato visual, falar com clareza, apresentar-se e sorrir ou transmitir receptividade quando encontrar alguém pela primeira vez. Faça uma encenação para praticar.

##### Fale sobre o comportamento online responsável

Aproveite a oportunidade para discutir o valor que a tecnologia tem tido em nossas vidas, mas também a importância de ser gentil virtualmente com outras pessoas, o cyberbullying e a permanência do que colocamos online.

##### Discuta sobre a pressão dos colegas

### Importância da Relação entre Colegas

Amizades desempenham um papel importante em nossas vidas. Desde pequenas, as crianças aprendem a brincar de maneira cooperativa, como se expressar, como se revezar, como mostrar empatia e como formar conexões com outros que compartilham interesses e valores semelhantes.

#### Sinais de uma Relação Saudável

**Respeito:** Aprender e compreender os valores da outra pessoa e o que é importante para ela

**Confiança:** Saber que você pode contar um com o outro e estar disponível para ajudar o outro

**Honestidade:** Sobre seus pensamentos e sentimentos

**Comunicação:** Como você demonstra respeito, confiança e honestidade para a outra pessoa

#### Reconhecendo o Bullying

O bullying não é apenas provocação. Pode ter consequências amplas para a pessoa que está sendo intimidada, a pessoa que pratica o bullying, os alunos que testemunham o bullying e o clima geral da escola ou da comunidade.

#### O bullying pode assumir muitas formas

- Verbal (xingamentos, comentários depreciativos)
- Físico (bater, empurrar, cuspir)
- Exclusão social ou isolamento
- Difusão de rumores falsos ou mentiras
- Ter as coisas tomadas ou danificadas por alguém que intimida
- Ser ameaçado(a) ou forçado(a) a fazer algo por alguém que intimida
- Intimidação racial
- Assédio Sexual
- Cyberbullying

#### Bullying é ...

- ~ Um comportamento agressivo que envolve ações não desejadas e negativas
- ~ Um padrão de comportamento repetido ao longo do tempo
- ~ A presença de um desequilíbrio de poder ou força

## MENINAS

- **Ajude sua filha a aprender a falar sobre seus sentimentos.** Trabalhe com ela, para desenvolver habilidades de comunicação para expressar suas emoções, como "Magoa meus sentimentos quando você me ignora na hora do almoço" ou "Sinto muito por não tê-lo(a) convidado para o filme", pode ajudar sua filha a falar sobre os problemas da amizade de uma forma positiva.
- **Fale sobre amizades abertamente.** Aproveite as oportunidades para conversar com sua filha sobre algo positivo que você testemunhou em seu grupo de amigos, como: "Foi muito bom o jeito que você e Katie deram as boas-vindas à nova garota em seu time de futebol". Da mesma forma, se você notou uma interação, como provocações, pode pedir a sua filha que compartilhe suas opiniões sobre isso.
- **Ajude-a a resolver problemas de forma independente.** As crianças aprendem praticando e fazendo. Se sua filha tiver um conflito em uma brincadeira, incentive-a a encontrar soluções fazendo perguntas sobre como ela pode resolver o problema.

### PASSANDO PELO ENSINO MÉDIO

Os anos do ensino médio podem ser estimulantes e confusos. Aqui estão algumas características sobre amizades do ensino médio para meninas:

- As adolescentes estão desenvolvendo seus próprios interesses e começando a formar percepções sobre o mundo ao seu redor
- As amizades são centradas principalmente em conversas - presenciais, ao telefone, através das mídias sociais
- A necessidade de pertencer se intensifica. No ensino médio, as panelinhas se desenvolvem, os grupos sociais podem mudar e as meninas podem assumir diferentes "papéis" como líderes ou seguidoras.
- Valorize seus sentimentos, se te procurar com um problema social. Ouça o que ela diz e dê a ela o espaço para se expressar.
- Ajude-a a encontrar amigos fora da escola. Envolver-se com esportes ou hobbies amplia seu círculo e expande seu mundo.
- Ajude-a a dizer "não". Pratique as habilidades de recusa, para aumentar sua confiança ao enfrentar amigos em relação a algo com o qual não se sente à vontade ou contra as regras da família.
- Converse com sua filha sobre os impactos negativos das fofocas e do cyberbullying. É sempre uma situação danosa para quem inicia ou é alvo de fofoca ou cyberbullying.

## MENINOS

As amizades entre os meninos são de vital importância - elas proporcionam um senso de conexão e pertencimento. Ao contrário do que nossa cultura costuma descrever, os meninos precisam de amigos. Eles sofrem quando sentem que não têm amigos e não experienciam os altos e baixos normais das amizades.

### AMIZADE ENTRE MENINOS EM IDADE ESCOLAR

- As amizades são construídas em torno do brincar ativo com regras e competição - praticar esportes, encenar cenas de filmes, criar seus próprios jogos. Garotos gostam de fazer coisas juntos. Provocar não é incomum.
- Os meninos geralmente têm um amigo íntimo em quem confiam e têm conversas importantes.

Fazer e manter amizades é uma atividade primordial entre os meninos em idade escolar. Ao contrário das meninas, cujas amizades podem ser fluidas, as amizades dos meninos tendem a perdurar. Enquanto seu filho vai para a escola, você pode encorajá-lo a estabelecer relacionamentos seguros e fortes que o ajudem a crescer e amadurecer

- **Ajude-o a definir um "amigo".** Pergunte a ele quais características ele gosta em um amigo e o que significa ser um bom amigo para os outros
- **Lembre-se de que a qualidade é melhor que a quantidade.** Se seu filho tem 1 ou 2 melhores amigos ou considera todo o seu time de basquete como seus amigos, o importante é que seu grupo o faça se sentir feliz, apoiado e seguro.
- **Intervenha quando precisar.** Se você achar que um amigo está influenciando-o negativamente, converse com seu filho sobre o motivo pelo qual você desaprova o comportamento desse amigo.

Department of Health & Human Services: Healthy Friendships in Adolescence (Departamento de Saúde e Serviços Humanos: Amizades Saudáveis na Adolescência)

<https://www.hhs.gov/ash/oah/adolescent-development/healthy-relationships/healthy-friendships/index.html>

Parent Toolkit (Kit de Ferramentas para os Pais)

<https://www.parenttoolkit.com>

PBS.org

<http://nunu.pbs.org/parents/raisinggirls/friends/>

Family Education (Educação Familiar)

<https://www.familyeducation.com/life/friendships/boys-their-friends>

"Parenting for Prevention" (Pais Prevenidos) é uma série educacional da Coalizão "Decisions at Every Turn" (Decisões a Cada Momento) para que pais e outros adultos que cuidam de crianças aumentem a conscientização e o conhecimento sobre questões importantes para os jovens e estimulem o diálogo sobre como fazer escolhas saudáveis. Visite-nos em <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para ter acesso a nossa ampla coleção de folhetos educativos

Decisions at Every Turn Coalition • 65 East Union Street, Ashland MA 01721

[www.AshlandDecisions.org](http://www.AshlandDecisions.org) • [CoalitionInfo@AshlandDecisions.org](mailto:CoalitionInfo@AshlandDecisions.org) • 508.881.0177 ramal 8284