

# INTRODUÇÃO

Eu, o teu bebé, preciso que me alimentem, que me vistam e que cuidem de mim. No entanto, e tão importante como estas coisas, é a minha necessidade que se riem para mim, que “falem” comigo e que me mostrem que sou amado. Quando já conseguir explorar o meu ambiente, preciso que alguém em quem confio me oriente... e essa pessoa és tu!

Um aspecto muito importante da nossa relação é a forma como interagimos no dia a dia e mais especificamente quando estás a brincar comigo. Estes momentos são tão importantes para mim como a comida e a fralda limpinha! Quando eu tento “conversar”, se não houver lá ninguém para apreciar os meus sons e o meu palrar, rapidamente ficarei retraído e irei fazer menos esforço para comunicar. Não me relacionarei com as pessoas e, o meu desenvolvimento global, (cognitivo, social, emocional e de linguagem) ficará afectado.

Por isso é que fico muito contente por teres aceite o convite para participarmos os dois no programa “Desenvolver a Sorrir”. Com 12 segredos (2 em cada sessão que iremos ter), estas sessões vão ajudar-me a contar-te coisas importantes sobre o meu crescimento a todos os níveis. Vamos também experimentar actividades, com os segredos em mente, o que vai ajudar a melhorar a nossa interacção, para que o meu desenvolvimento psicossocial seja o melhor possível.

Vais ouvir falar de coisas como a importância da tua sensibilidade aos meus sinais, da minha responsividade para contigo e dos sinais que indicam esta mesma responsividade, da organização do meu ambiente, das formas mais eficientes de estimulares o meu crescimento cognitivo e o meu desenvolvimento sócio-emocional, e muitas outras coisas divertidas!

Com um bocadinho de ajuda, eu vou dizer-te quais são as minhas necessidades e as minhas qualidades e tu vais ficar mais consciente das tuas qualidades como mãe e das tuas próprias capacidades para me responderes com muito amor e carinho.



## DOS 0 AOS 3 MESES

Nos meus primeiros 3 meses de vida, irei evoluir desde estar deitado encolhidinho, como estava no teu ventre, até me sentir completamente esticado.

Foi um longo e duro caminho e finalmente já me encontro neste teu mundo. Sinto que é tão diferente! Depois de cerca de 6 semanas vou conseguir segurar a minha própria cabeça durante apenas uns segundos. Irei também começar a dar pontapés. Sabe bem movimentar-me livremente depois de ter estado no teu ventre.

Vou descobrir uma maneira de colocar as minhas mãozinhas na boca! Sentir-me-ei cada vez mais confortável com novas imagens e sons e por isso vais reparar que me apresento cada vez mais feliz. Agora, a maior parte das minhas energias estão a ser utilizadas para me adaptar a todas estas novas sensações. Mas, eu até já agarro pequenos objectos devido aos reflexos com os quais já nasci e foco o meu olhar a uma distância de 25 a 30cm, o que é perfeito para a alimentação.

Poderá não ser óbvio, visto eu passar tanto tempo a dormir, mas a verdade é que eu estou constantemente a absorver a informação sobre as coisas que me rodeiam. Expresso as minhas necessidades através do choro. Notarás que os meus choros têm tons diferentes, em função das minhas necessidades. Conforme as tuas respostas, começarei a fazer associações – ex.: se eu chorar serei alimentado ou pegar-me-ás ao colo. Isto ajuda-me a aprender como o mundo funciona.

Michelle Zuzarte  
Desenvolver a Sorrir – Um Programa de Intervenção nas Interações Pais-Filhos  
Mestrado em Psicologia Comunitária e Protecção de Menores - ISCTE

Todas as experiências sensoriais são novas para mim e provocam-me grandes emoções. Quando me sinto bem fisicamente, irei sorrir. Mas às vezes também verás sinais de zanga, o que normalmente acontecerá quando sinto desconforto. Posso chorar por diversos motivos, tais como: se tenho fome ou se a minha fralda está molhada e fria, se estou cansado, se estou com frio ou com calor, se me assusto, ou simplesmente quando preciso de ti perto de mim! Os sorrisos, o palrar e o choro são por enquanto as minhas únicas formas de comunicar.

Lembra-te que é muito fácil eu ficar confuso. Se ficar irrequieto, me virar para o outro lado ou se afastar as coisas de ao pé de mim, é sinal que já estou cansado e será melhor tentares novamente noutra altura. Quando eu tiver dois meses começarei a conseguir sorrir com intenção, portanto prepara-te para te apaixonares ainda mais por mim! Graças aos teus cuidados carinhosos eu estou a aprender a confiar. Durante o segundo e terceiro mês, as nossas interações tornar-se-ão mais divertidas, como resultado das minhas gargalhadas e dos meus ruídos. Eu também começarei a imitar expressões faciais numa forma muito vaga. Apercebo-me logo da tua disposição e facilmente sinto o que estás a sentir, seja felicidade ou angústia.

Vai falando comigo ao longo do dia porque eu consigo distinguir a tua voz e a voz das pessoas que passam mais tempo comigo, e isso traz-me conforto.

## DOS 3 AOS 6 MESES

Com esta idade verás que começo a levantar a minha cabeça com mais controlo e a revistar a sala com o meu olhar. Estou extremamente interessado em todos os sons que tu fazes e também tentarei fazer muitos sons novos! Estou a fazer muito “pensamento de bebé” – olhando para os meus brinquedos e tentando perceber o que fazer com eles.

Olha, consigo fazer com que as coisas aconteçam! Se eu empurrar um objecto, ele desloca-se e faz barulho. Se fizer um som, podes repeti-lo para mim. Está agora na altura de começares a organizar as coisas para que eu possa dormir separado de ti, no meu próprio quarto se for possível, visto que nesta idade já começo a perceber que se eu chorar na minha caminha, tu vens-me buscar. Estou só a começar a compreender que as coisas têm nomes. Estou a desenvolver um novo sentido de linguagem. Ouve como o meu palrar começará a juntar vogais e consoantes “ma”, “pá”.

Agora que o meu corpo está a desenvolver com mais força, estou a começar a fazer muitas coisas novas – por exemplo, virar o meu corpo de um lado para o outro e levantar a minha cabeça durante períodos de tempo mais longos enquanto estou de barriga para baixo. A minha coordenação olho-mão também está a melhorar, fazendo com que eu seja capaz de agarrar os meus dedos dos pés e brincar com eles ou segurar uma roca em frente á minha cara e chocalhá-la. Agora tentarei activamente explorar tudo que está ao meu alcance. Gradualmente, começarei a tentar movimentar-me para a frente para conseguir agarrar outras coisas. Passo uma grande

parte do meu dia em estado de alerta, o que significa que há mais tempo para podermos brincar. No entanto, também preciso de um bocadinho de tempo de privacidade para brincar com os meus dedos dos pés e simplesmente processar ruídos do que está a acontecer á minha volta. Ainda é fácil ficar estimulado em demasia. Se eu de repente ficar rabugento ou cansado, isso significa que preciso de um intervalo! Tenho capacidade de sentir muitas emoções – alegria, zanga, tristeza, curiosidade, etc., também sou sensível ás tuas emoções e facilmente “capto” as tuas disposições.

Socialmente, já estou menos motivado pelas minha sensações internas e mais interessado no que se está a passar à minha volta – especialmente naquilo que tu estás a fazer! Eu estou a ficar muito apegado a ti, és quem cuida de mim e és o centro do meu universo. Quando olhas para mim, sorris para mim e falas comigo, eu também sorrio e faço sons para ti. Esta ligação íntima dá-me um sentimento de segurança e de alegria que irá promover o meu crescimento emocional e o intelectual também!

Já começo a perceber quando oiço sons diferentes como o telefone ou o aspirador. Eu já mostro que percebo o que significa “não” e detecto mudanças no teu tom de voz. Gosto de prestar atenção à música, porque as minhas capacidades de distinção de sons estão a começar a desenvolver. Quando brincas comigo, eu vou começar a palrar e é assim que te dou a entender que quero qualquer coisa.

## DOS 6 AOS 9 MESES

Agora já tenho 6 meses. Estou a experimentar gatinhar e arrastar-me para chegar às coisas que eu quero. Brevemente, até irei conseguir sentar-me sozinho. Eu adoro agarrar as coisas e explorar como elas são, por isso, por favor, não te zangues quando eu agarro e puxo o teu cabelo ou o teu nariz!! Quero colocar-me de pé e ver o que se passa à minha volta! Vê como eu me vou esforçar para me agarrar às mobílias, às roupas e a tudo possível para me tentar levantar...

Como consigo agarrar as coisas com mais força e firmeza, adoro brincar com blocos e peças circulares. Vai ser uma grande tarefa para ti manter os objectos nos quais não posso tocar fora do meu alcance. Todos estes meus novos movimentos estão a fazer-me sentir muito forte, por isso, muito obrigado por me estares a ajudar!

Ainda não percebo bem que eu e tu somos pessoas diferentes. Eu tenho uma grande variedade de emoções, desde alegria a medo e zanga, mas eu nem sempre sei o que fazer com as mesmas. Eu capto os teus sentimentos e as tuas disposições também. O meu temperamento provavelmente já será muito claro para ti – se eu sou calminho, rabugento ou impulsivo. Quanto mais apoiares e amares a forma como eu sou, mais confiante eu me tornarei! Quando saís do meu campo de visão, eu ainda não consigo perceber que irás voltar, por isso choro com frequência! Quanto mais tu me aconchegares e me ajudares a sentir seguro, mais independente eu me vou tornar.

Michelle Zuzarte  
Desenvolver a Sorrir – Um Programa de Intervenção nas Interações Pais-Filhos  
Mestrado em Psicologia Comunitária e Protecção de Menores - ISCTE

Não consigo falar, mas consigo passar a minha mensagem. Eu tagarelo e adoro quando tu me respondes. Estendo os meus braços para que tu possas saber que eu gostaria que me pegasses ao colo!

Eu ainda não consigo dizer palavras mas, consigo fazer muito sons e já estou a adquirir algumas ideias sobre a linguagem das “conversas” que tens tido comigo. Consigo dizer “Vamos brincar!” sem dizer uma palavra, utilizando só a minha linguagem corporal expressiva! Cantar e dizer lengalengas podem ajudar-me a desenvolver a minha memória e aprender que as palavras podem ser muito divertidas. Começo agora a reconhecer o meu próprio nome. Oiço quando falam comigo e começo a reconhecer palavras comuns e a responder a pedidos simples. Expressivamente eu já imito os sons da linguagem. É importante teres a certeza que eu não tenho dificuldades auditivas e cuidado com infecções que eu possa apanhar, especialmente se forem recorrentes. Reforça as minhas tentativas de comunicação olhando para mim, falando e imitando as minhas vocalizações, risos e expressões faciais.

Fala enquanto fazes coisas como vestir-me, dar-me banho e alimentar-me. Fala sobre o sítio para onde vais, o que vais lá fazer e quem lá vais ver.

Eu ainda não sei o que acontece a um objecto quando o deixo de ver. Brincar ao “cuco” irá ajudar-me a compreender.”

Podes notar que vou começar a ter medo quando estiver por perto de pessoas que eu não conheço. Olho para ti para saber como devo reagir a esta pessoa desconhecida.

## DOS 9 AOS 12 MESES

A minha memória está a evoluir – olha ... não foi a mamã que eu vi a esconder-se ali atrás? Agora o jogo das escondidas irá tornar-se um dos meus favoritos! O meu carinho por ti vai fazer com que eu queira imitar-te e vais começar a ver-me tentar fazê-lo o melhor possível. Estou a tentar dominar isto de me conseguir pôr de pé e, tentarei subir as escadas (mas por favor ajuda-me a descer!).

Poderei começar a andar perto do final deste primeiro ano da minha vida, mas isso pode também não acontecer já! Isso não tem mal nenhum! Eu vou estar a gatinhar por todo o lado e entrar directamente no coração de todos que me conhecem! Também adoro atirar, montar e juntar os meus brinquedos coloridos.

Estas minhas mãos são mesmo o máximo! Eu consigo comer sozinho segurando o meu biberão. Atenção que eu consigo abrir um armário e tirar as coisas lá de dentro!

Pequenino como eu sou, já fico orgulhoso quando elogias as novas coisas que vou conseguindo fazer. Tu e os meus outros cuidadores fazem-me maravilhas quando respondem à minha linguagem corporal e à minha disposição de uma forma carinhosa. Isto, não fará com que eu me torne demasiado apegado. Quanto mais seguro eu me sentir, menos rabugento fico.

Já consigo responder ao meu próprio nome e, brevemente, já vou conseguir ligar os nomes a outras pessoas. Estou muito atento a ti e adoro as nossas interações, por isso, gostaria que continuássemos a ter muitas “conversas”. Claro que eu não preciso de ser estimulado em cada minuto.

Quando eu já estiver cansado aviso ficando rabugento ou olhando para outro lado. A ansiedade de separação poderá ser muito intensa durante este período. Ajuda-me a desenvolver uma relação de proximidade e confiança com os meus cuidadores. Se tu me ajudares a saber que uma situação nova é boa, eu também irei sentir que é.

Percebo muito daquilo que tu dizes, especialmente as frases que tu repetes muito, como: “tens fominha?” ou “Queres ir lá fora?”. Até ao final do ano irei com certeza perceber a palavra “não” e não vai tardar muito até eu próprio a conseguir dizer. Quanto mais tu nomeares as actividades que fazemos e os objectos que vemos – como por exemplo dizeres “diz olá” ou “olha o passarinho” – mais facilmente eu irei compreender como funcionam as palavras.

No final do meu primeiro ano de vida já começo a conseguir dizer as minhas primeiras palavrinhas. Serão palavras pequenas formadas por repetição de sons, como por exemplo, mamã, papá, pápa, popó, etc.

## DOS 12 AOS 15 MESES

Já tenho 1 aninho. Ena, os lugares para onde eu vou! Às vezes fico assustado quando vejo que fico demasiado longe de ti e corro de volta para tu me dares segurança. Estou ocupado a tocar, puxar, apanhar e a provar tudo o que vejo. Quando não me deixas explorar – como quando me tiras o objecto com o qual estou a brincar – eu não compreendo e fico muito frustrado. No entanto, acima de tudo, a vida pode ser muito divertida!

Eu tento falar contigo e tu já consegues realmente perceber algumas das minhas palavras e dos meus gestos.

Mamã, papá, por favor! Eu não estou só a brincar. Estou a trabalhar! Estou a aprender coisas sobre o mundo cada vez que pego num brinquedo ou numa pedra. Agora quando a bola desaparece para debaixo do sofá, eu sei que não desapareceu porque posso ir à procura dela! Eu gosto de tentar perceber como é que as coisas se encaixam uma na outra (um copo dentro do outro, por exemplo). Posso ainda não estar a falar, mas já comecei a perceber a ligação entre palavras e pessoas (como os nomes das pessoas que eu gosto) e palavras e coisas (como “copo”). Conforme eu fico mais confortável com as palavras, sou capaz de pensar com mais facilidade e compreender cada vez mais sobre o meu mundo.

Eu não estou a crescer tão rapidamente como no ano passado mas, ena, eu consigo fazer mais do que alguma vez consegui! Vê só como eu melhoro o meu equilíbrio conforme vou aprendendo a andar. Oopsss!! Às

vezes a única maneira de eu conseguir parar de andar para a frente é caindo para o chão. Se calhar já notaste que também estou a melhorar as minhas capacidades manuais.

Estou a trabalhar a minha capacidade de segurar como “pinça” – conseguir pegar em pequenos objectos com o meu polegar e indicador. Eu adoro tocar nas coisas porque é assim que eu aprendo. Mantém-te perto de mim enquanto eu exploro e mostra-me aquilo em que eu posso ou não posso mexer.

Lembras-te quando tinhas que fazer tudo por mim? Agora eu já quero fazer coisas sozinho! Agora que eu já consigo andar (ou correr) para fugir de ti, isto é interessante mas também assustador para mim. Eu gosto de ser capaz de olhar para trás e ver que tu estás mesmo ali. De vez em quando, preciso de ir a correr novamente para o teu colo! De facto, se tentares sair da sala é provável que eu fique bastante infeliz. Talvez até comece a chorar ou tente ir atrás de ti, por isso fala comigo e explica-me para onde estás a ir. Nesta idade detesto a separação. Faz-me sentir muito inseguro!

Acho que agora já estou a conseguir que tu me entendas! Ontem, quando me ofereceste fruta e eu disse “não, não” e abanei a cabeça, tu levaste-a embora. Quando disse “dá” tu deste-me o meu sumo. Soubeste interpretar o que eu queria. Às vezes, poderei surpreender-te dizendo uma palavra como “olá” ou “obrigado” como tu já disseste centenas de vezes. Eu acho que gosto desta coisa da linguagem!

É divertido quando estou com outro bebé a brincar, mesmo quando nós não interagimos muito. Simplesmente brincamos lado a lado. Às vezes tiro o brinquedo à outra criança. Posso ainda não estar preparado para partilhar, mas estou preparado para dizer o que é meu!

O meu vocabulário está a aumentar e todos os meses vais notar uma evolução. Estou a começar a juntar 2 palavras. Continua a falar enquanto fazes as coisas e não te esqueças de utilizar uma gramática simples que seja fácil de eu imitar.



## DOS 15 AOS 18 MESES

Agora quando eu olho no espelho gosto daquilo que vejo – sou eu! Compreendo que sou separado de ti e isso significa que não pareço ser tão “doce” como tenho sido no passado. Eu grito “meu!” e “não!” para ter as coisas á minha maneira.

Olha para mim a andar! As minhas pernas conseguem levar-me a lugares novos onde encontro coisas fascinantes para explorar – uma pedra, uma mangueira, etc.

Já posso confiar mais na minha memória, por isso, tenta ensinar-me novas palavras. As lenga-lengas e as canções têm um ritmo que é agradável para mim, por isso as músicas fazem-me aprender novas palavras com maior facilidade. Já participo mais activamente quando me lês uma história, quando cantas para mim ou quando dizes lenga-lengas. Consigo seguir pequenas instruções e já começo a ser capaz de indicar imagens no livro quando as nomeias. Arranja tempo para leres para mim todos os dias! Arranja livros com imagens grandes e apenas uma pequena frase ou 2 ou 3 palavrinhas. Quando estiveres a ler para mim, nomeia e descreve as imagens em cada página.

Estou agora a aprender a diferença entre dentro e fora, cheio e vazio. Brincar com a água ajuda-me a dominar estes conceitos. Estou a melhorar as minhas capacidades de memória. Se esconderes o meu brinquedo no armário eu não me vou esquecer onde o colocaste. Botões,



fechaduras e interruptores são fascinantes! Quero descobrir como tudo funciona e irei concentrar-me intensamente em qualquer coisa que me interesse até eu perceber como é.

Apesar de eu estar sempre em acção, continuo a ter uma barriga redondinha e ando com passos muito largos de forma a manter o equilíbrio. Quando vou até lá fora ou até ao supermercado, eu sou como um foguete!

De facto eu estou a ficar muito jeitoso. Até já consigo pegar numa mola ou num bloco e empurrá-lo para dentro de um buraco! Gosto de brincar os mesmos jogos repetidamente porque me sinto muito bem por conseguir fazer estas coisas! Começa a ser mais fácil expressar o que eu quero dizer. As palavras que estou a aprender estão a fazer muita diferença.

Estou a desenvolver um sentido daquilo que as pessoas acham de mim e das minhas acções! Isto significa que sou capaz de me sentir tolo quando faço coisas como entornar o meu sumo em cima do cão. Também sinto orgulho de mim próprio quando faço alguma coisa bem feita, como quando consigo vestir o meu casaco. Estas são todas emoções novas para mim!

Ouve-me lá a falar agora! As minhas capacidades de linguagem estão a florescer e eu estou a utilizá-las para fazer jogos contigo. Eu até já consigo dar-te ordens de 2 palavrinhas, mas não é minha intenção ser mandão. É simplesmente a minha forma de falar nesta idade. Gosto de dizer “(nome do bebé) faz”, apesar de eu no final frequentemente precisar da tua ajuda. Pode ser muito frustrante. Quero a minha independência, mas não muita, por favor!

Michelle Zuzarte

Desenvolver a Sorrir – Um Programa de Intervenção nas Interações Pais-Filhos  
Mestrado em Psicologia Comunitária e Protecção de Menores - ISCTE

## DOS 18 AOS 21 MESES

Vais ver como eu começo a subir a novas alturas – para cima do sofá, da cama ou da cadeira! Adoro escalar, mas depois tenho alguma dificuldade em descer.

Adoro imitar as coisas que tu fazes!! Sou um cientista fantástico, faço experiências com tudo o que encontro! Gosto de tocar, sentir, provar, empurrar e amassar as coisas até perceber como funcionam. O faz de conta é uma das formas que me ajudam a aprender como funciona o mundo. Já estou a começar conseguir pensar nas minhas acções antes de as fazer, mas por favor não te zangues comigo quando eu fizer as coisas impulsivamente! Por vezes, posso mandar um brinquedo ou puxar a toalha de mesa porque nem sempre consigo organizar e avaliar o mundo à minha volta.

Para além de te imitar a ti, gosto de imitar as outras pessoas crescidas na minha vida também! Começo a mostrar empatia para com os outros, e por isso, quando bateste com o teu dedo do pé, eu tive pena de ti! Eu consigo pensar que me teria magoado se tivesse sido eu a bater com o pé.

Mas eu ainda sou predominantemente egocêntrico, e isso não tem mal nenhum porque ainda me vejo como o centro de todo o mundo como qualquer criança da minha idade!



Emocional e socialmente já me tornei mais independente. Já tenho as minhas próprias ideias sobre o que quero fazer e quando, e tenho orgulho das coisas que consigo fazer sozinho, como tirar os meus sapatos e as minhas meias.

Gosto de brincar a nomear as partes do corpo porque me ajuda a aprender sobre mim próprio. As minhas preferências estão cada vez mais claras. Se calhar já notaste que eu tento mostrar-te muito claramente o que quero e o que não quero fazer!

Já consigo dizer algumas palavras e continuo a aprender todos os dias. Agora estou a aprender sem tu sequer dares por conta disso! Sou muito atento e muito rápido e quero conseguir comunicar como tu, rapidamente.

Consigo utilizar as minhas palavras para indicar pessoas e objectos e começo a perceber agora que as outras pessoas têm sentimentos como eu tenho.

Já sei o meu nome e já consigo ir buscar algumas das coisas que tu me possas pedir. No entanto, continuo com muitas coisas por identificar e continuo a precisar da tua ajuda.



## DOS 21 AOS 24 MESES

Acreditas? Já vou fazer 2 anos! A minha força de vontade dá imenso jeito para que eu posso tentar, tentar e voltar a tentar fazer coisas novas, sem desistir, enquanto aprendo e cresço.

Consigo encontrar os objectos que tu escondes. Sou esperto, não sou? Com a tua ajuda até já consigo começar a separar blocos e outros objectos por cores e formas. Já reparaste que eu gosto de repetir muitas vezes o mesmo jogo? Isto acontece porque o meu mundo está cheio de surpresas e a previsibilidade nos meus jogos ajuda-me a sentir segurança. É dos únicos momentos em que eu sei o que vem a seguir! Ainda não consigo passar o foco da minha atenção rapidamente de uma coisa para outra, por isso, por favor, não me apresses quando eu estou a brincar no banho ou a examinar uma flor que acabei de descobrir!

Ena, a vida é divertida quando estamos sempre em movimento. Eu já consigo pôr-me em bicos de pé para chegar às coisas que estão em cima da bancada, o que significa que vocês adultos poderão ter que aumentar o controlo da segurança.

Hoje em dia eu estou mais feliz quando estou a conseguir fazer qualquer coisa sozinho – como vestir-me e comer. Ainda preciso muito de ti mas também preciso de saber que consigo fazer coisas sozinho.

Deixa-me ser eu a mandar de vez em quando, mesmo que seja só para apanhar as minhas próprias meias! Isto ajuda a aumentar a minha

## DOS 2 AOS 3 ANOS

autoconfiança. Aprender a lidar com os meus sentimentos é um grande desafio e vai levar muito tempo. Explica-me o que se está a passar. Acredita que eu consigo compreender mais do que sou capaz de te dizer!

Eu gosto de brincar com outras crianças e com os adultos. Às vezes puxo, belisco e mordo quando fico frustrado porque não tenho ainda as capacidades sociais e linguísticas para reagir de forma diferente. Preciso que tu estejas por perto para me ajudares a aprender como ultrapassar os conflitos.

Em casa, por favor dá-me pequenas tarefas para te “ajudar”. Isto faz com que eu me sinta crescido! Adoro anedotas e as pequenas brincadeiras fazem-me rir – como por exemplo quando finges que me chamas e que andas à minha procura quando eu estou mesmo ali ao pé de ti! És tão engraçada! Por favor, coloca-me limites para que eu perceba: pega-me na mão, olha-me nos olhos e mostra-me o que eu não posso fazer. Depois, mostra-me o que eu posso fazer como alternativa!

Eu consigo apenas falar em frases de 2 ou 3 palavras mas, percebo muito mais do que falo. Adoro fingir que faço o que tu fazes por isso passa-me umas chaves e um telefone de brincar. Tenho muito para fazer hoje!



Com 2 anos eu já ando bem e consigo subir e descer escadas sozinho. Corro, sento-me na cadeira sozinho e começo a treinar para começar a deixar a fralda. Já consigo utilizar uma colher e um garfo à mesa e experimento vestir-me sozinho.

Vais achar que eu tenho uma energia inesgotável – eu corro, salto, subo, dou pontapés e muito mais. Durante este ano vou aprender a atirar e a pontapear uma bola, a saltar com os dois pés juntos e a colocar-me em bicos de pés. Se eu tiver uma coordenação física mais bem desenvolvida, sinto-me melhor comigo mesmo e com o meu corpo, fazendo com que eu esteja mais bem preparado para aprender e aceitar novos desafios.

Para além disso, já tenho coordenação suficiente para manipular pequenos objectos. Já começo a conseguir utilizar o meu pulso e a minha mão para virar a maçaneta da porta e segurar um copo numa mão. Uma das minhas grandes conquistas durante este ano é o desenho. Apesar de eu ainda ter alguma dificuldade em agarrar os lápis de uma forma segura, já tenho controlo suficiente para fazer linhas verticais e circulares.

Ao nível emocional sou agora muito auto-centrada e estou só a começar a criar um sentido de individualidade, identidade pessoal e pertença. Fico facilmente frustrado e ainda não consigo escolher entre várias alternativas. Revelo resistência à mudança e respondo com mais

facilidade ao humor e à distração do que à disciplina ou razão. Gosto muito de demonstrações físicas de afecto.

Tenho noção do que quer dizer ser menina ou menino, já participo quando me vestes e despes, e qualquer dia poderei começar a ir à casa de banho. Começo a ter noção dos meus próprios sentimentos e dos sentimentos dos outros e até poderei falar sobre os meus sentimentos. Deixo claro aquilo que quero e utilizo a palavra “não” frequentemente. Eu e as outras crianças da minha idade não conseguimos partilhar mas gostamos de brincar perto uns dos outros. Gosto de jogar ao faz de conta, especialmente quando envolve a imitação daqueles á minha volta. O desenvolvimento das minhas capacidades emocionais vão ajudar-me a ser mais confiante, independente e com uma auto-imagem mais positiva.

No que se refere à minha área de desenvolvimento social, eu costumo brincar maioritariamente sozinho e estou dependente da supervisão e da ajuda de um adulto. Refiro-me a mim próprio utilizando o meu nome e na área social aos 2 anos ainda sou muito imaturo e tenho pouca consciência dos outros como pessoas. Poderei começar a conseguir responder a instruções simples.

As capacidades sociais também incluem a capacidade de comunicar e de me relacionar com os outros. As brincadeiras de faz de conta são uma forma de criatividade que me vai permitir expressar ideias e sentimentos, bem como pensar e resolver problemas através de situações

fantásticas. As brincadeiras de faz de conta incluem livros de fantasia, amigos imaginários, etc.

Eu agora gosto de jogar ao faz de conta com bonecos e peluches e a imitação aparece muito nestes meus jogos. Por exemplo, quando eu dou de comer e deito a boneca para dormir, possivelmente vou utilizar as mesmas palavras e tom de voz que tu utilizas comigo. Estas brincadeiras dão-me a oportunidade de ver o mundo na perspectiva da outra pessoa.

Cognitivamente, começo a construir palavras e frases simples e identifico imagens simples nos livros que eu gosto tanto de ver, apesar da minha ainda pequena capacidade de atenção.

A capacidade de pensar e resolver problemas ajuda-me a perceber melhor o mundo. Agora, aos 2 anos estou a estudar o mundo através das minhas explorações e através da observação e imitação. Começo a ser capaz de agrupar objectos que são iguais (todas as coisas vermelhas num grupo e as azuis noutra) e montar objectos do mais pequeno até ao maior.

Já consigo responder a instruções simples e explicar-te o que estou a fazer utilizando as novas palavras que já aprendi. Gosto de escolher livros para ver e nomear as figuras que vejo nas várias páginas. Quando estou a brincar, muitas vezes utilizo objectos para representar outros (ex.: fingir que um lego é um cavalo e o outro é o dono).

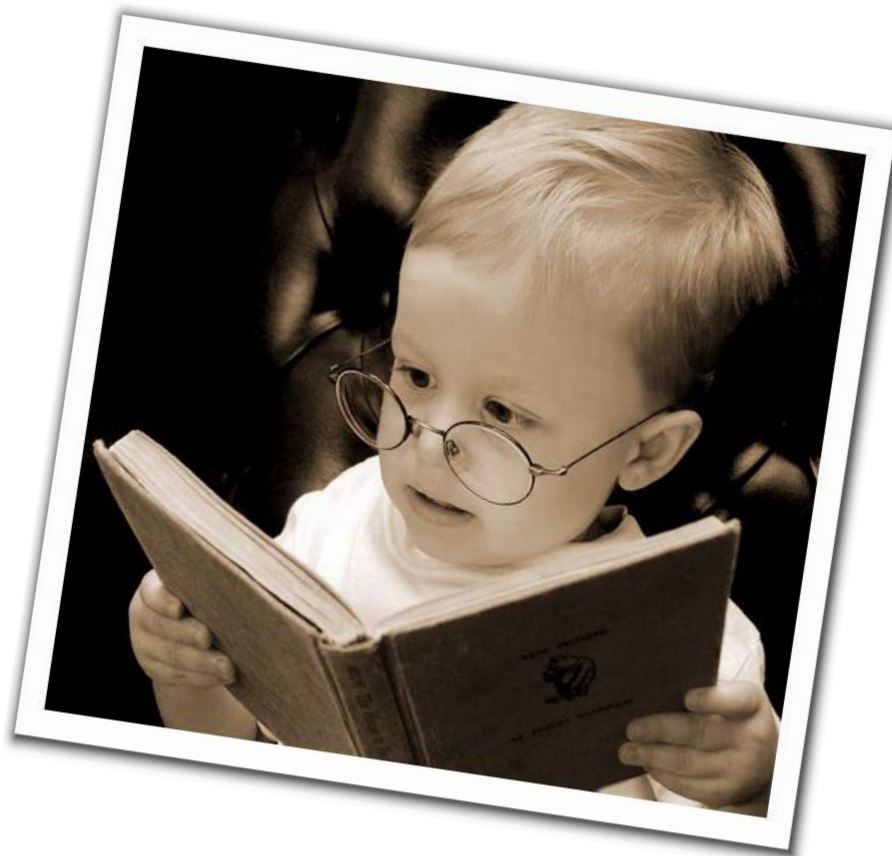
Começo também a aprender a linguagem matemática (circulo, quadrado, mais do que, menos do que) através das minhas actividades diárias e brincadeiras. Começo a perceber a diferença entre “mais” e

“menos” e começo a fazer a distinção entre as formas e as cores. Agora já entrei na fase da garatuja e fico surpreendido com a minha capacidade de fazer marcas. Apesar de ainda não dar para perceberes os meus desenhos, eu estou a descobrir o processo de criar alguma coisa.

As capacidades de linguagem, que incluem ouvir, compreender, falar, ler e escrever, ajudam-me a comunicar e a preparar o caminho para a minha futura aprendizagem. Eu agora já percebo a maior parte daquilo que tu dizes e durante este ano o meu vocabulário poderá chegar às 500 palavras. Começo a utilizar frases de duas ou três palavras e vou começar também a utilizar palavras no plural ou no passado.

Já começo a conseguir perceber o enredo das histórias simples que me contas, bem como compreender e lembrar-me de ideias que oiço na história. Mas lembra-te que as capacidades de linguagem variam muito de criança para criança nestes anos pré-escolares, e só por algumas crianças serem mais conversadoras e extrovertidas do que outras não significa que estejam mais desenvolvidas.

As letras das músicas infantis que me dás para ouvir promove as minhas capacidades verbais, são divertidas e ajudam-me ainda a desenvolver capacidades imaginativas.



# SESSÃO 1

## A NOSSA INTERACÇÃO

### PRECISO DE ESTIMULAÇÃO E DE MUITA ATENÇÃO...

Eu sei que por vezes é difícil ser cuidadora de uma criança pequena como eu. Não só tens que conseguir identificar quando não estou bem, tens também de perceber o motivo que levou ao meu mau estar e tens de arranjar a disponibilidade para executares a acção que irá diminuir-lo (mudar a fralda, alimentar, dar colo, etc.). Sabes que quanto mais rapidamente tu responderes aos meus sinais, mais seguro e confiante eu me torno?

Para que eu possa crescer e me desenvolver da melhor forma, preciso que me ajudes. Preciso que brinques comigo e que me mostres como o mundo funciona. Vou aproveitar esta oportunidade para te dizer como os teus sorrisos, as tuas conversas e os teus abraços e beijinhos são importantes para mim... Obrigado!

Para que uma interacção entre nós seja possível, eu tenho que aprender a “enviar-te” sinais para que tu possas ir alterando o teu comportamento de acordo com as minhas necessidades a cada momento. No entanto, o contrário também é verdade, eu tenho que “ler” os sinais que tu me mandas para poder alterar o meu comportamento em resposta a ti.

Para facilitar este processo, vou partilhar contigo algumas formas que tu tens de perceberes se eu estou atento e se estou a responder ao que

me estás a ensinar ou a tentar fazer comigo. Quando estou com atenção, olho para ti quando tentas manter contacto ocular comigo e depois de me teres alertado para a tarefa que me queres mostrar, eu olho para ti ou, como alternativa, olho para os materiais que me estás a apresentar. Para além disso, quando falas comigo, quando me tocas ou quando mudas a tua expressão, eu respondo-te logo de seguida com um sorriso, com o meu palrar e com outras vocalizações.

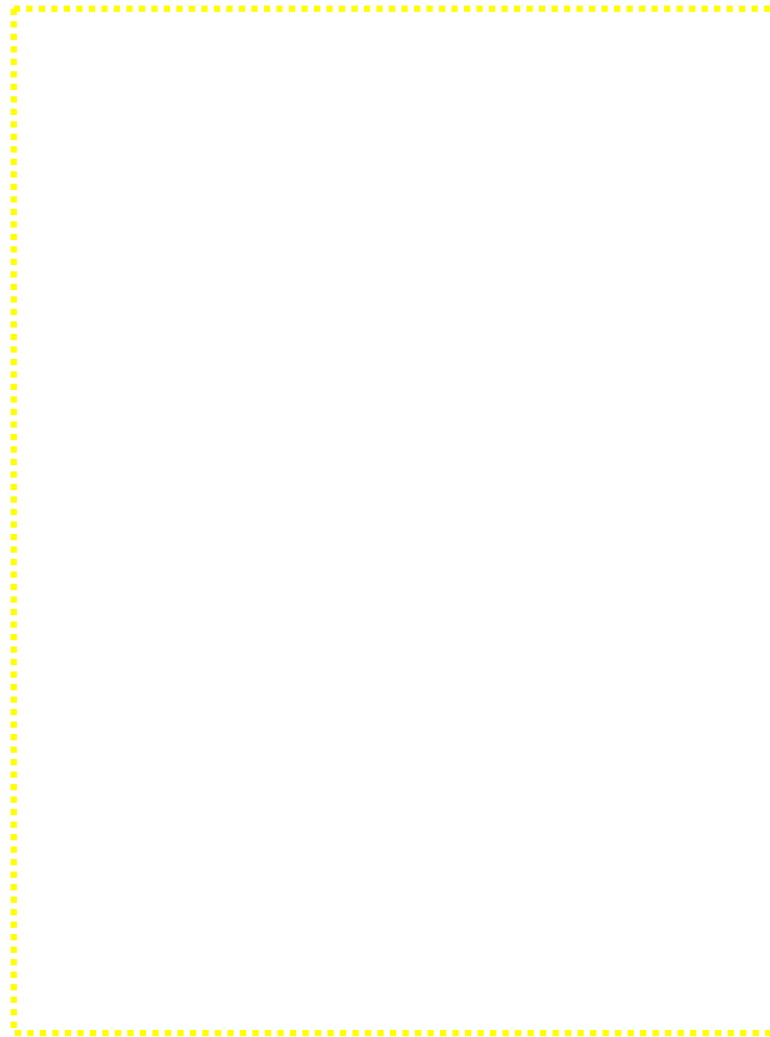
### ... MAS NÃO DE QUALQUER FORMA!

Por outro lado, posso também não gostar de alguma coisa que está a acontecer enquanto estamos a brincar, como quando tentam perturbar a minha utilização dos materiais, quando se aproximam de mais de mim ou quando não estou com vontade de fazer qualquer coisa. Nessas alturas resisto, respondo com agressividade ou revelo outros sinais negativos ligeiros/acentuados. No entanto, se eu estiver a responder às tuas tentativas de interacção, vou deixar de evidenciar esses sinais de descontentamento pouco depois das tuas tentativas de me acalmar.

Quando eu revelo sinais de descontentamento enquanto estou a brincar, deves parar o que me estás a tentar ensinar porque provavelmente preciso de descansar um pouco. Para me acalmares, tenta falar comigo de uma forma positiva e simpática (“Pronto. Está bem. Agora não te apetece mais. A mamã compreende.”). Podes ainda acalmar-me utilizando métodos não verbais como o abraço ou o beijinho.

No entanto, posso estar descontente por outros motivos, por isso podes ainda experimentar alterar a minha posição ou a posição dos objectos com os quais estou a tentar brincar, pois o meu descontentamento pode estar associado ao facto de eu não estar a conseguir chegar a eles da forma como pretendo. Em alternativa, canaliza a minha atenção para outras coisas, apresentando-me outro brinquedo ou experimentando outro tipo de brincadeira de forma a desviar a minha atenção daquilo que poderá ter provocado a minha resistência.

Eu sei que quando eu choro ou mostro o meu descontentamento tu ficas incomodada, mas esta é a única forma que eu tenho para te mostrar que não estou bem e se ralhares comigo, se me bateres ou fores bruta comigo, se fizeres comentários negativos para mim ou a meu respeito, o meu descontentamento só irá aumentar. Por favor, tenta entender-me e tenta ter ainda mais paciência do que aquela que eu sei que já tens comigo. Enquanto fazes as actividades que se seguem, tenta identificar e registar os meus sinais de responsividade e, agora que já sabes um bocadinho mais em relação ao meu descontentamento, tenta colocar as dicas em prática sempre que eu o manifestar.



# DOS 0 AOS 3 MESES

## CARA-A-CARA

Deita-te de costas e coloca-me em cima do teu peito, de barriga para baixo. Eu adoro olhar para a tua cara e estes exercícios ajudar-me-ão a sentir-me mais confortável estando de barriga para baixo (porque passo muito tempo a dormir de barriga para cima) e a levantar a minha cabeça.

Experimenta também colocar-me de barriga para baixo em cima da cama com a minha cara perto da beira da cama, depois agacha-te no chão com a cara ao meu nível. Em alternativa também podemos estar os dois deitados no chão em cima de algo confortável, como um tapete, um colchão ou cobertores.

## EU TAMBÉM SEI PALRAR

Começa uma troca de palrar: Imita um som que eu faça e dá-me oportunidade de responder. Inicialmente não irei responder, mas continua a tentar porque estas vão ser as minhas primeiras “conversas”!



Michelle Zuzarte  
Desenvolver a Sorrir – Um Programa de Intervenção nas Interações Pais-Filhos  
Mestrado em Psicologia Comunitária e Protecção de Menores - ISCTE

## RELATAR A VIDA

Fala comigo sobre o que vais fazendo durante o dia, enquanto me mudas a fralda, enquanto me dás banho, enquanto arrumas o meu quarto ou mesmo enquanto me levas a passear pela casa. Nós, os bebés, preferimos uma linguagem simples e clara, verbalizada num timbre de voz mais elevado, mas sem gritar (isto parece ser natural para os adultos quando falam com os bebés).

## VAMOS ANDAR DE BICICLETA

Ajuda-me a fazer os movimentos como se eu estivesse a andar de bicicleta. Rapidamente conseguirei fazer sozinho, e com muita alegria! É um exercício natural para eu poder adquirir força e controlo muscular.





## DOS 3 AOS 6 MESES

### FORÇA!

Enquanto eu estiver deitado de barriga para cima, com as tuas mãos faz pressão contra a sola dos meus pés. Eu vou adorar fazer força contra essa pressão e exercer a minha força recentemente desenvolvida.

### VAMOS FALAR DE MIM

Segura-me nos teus braços ou senta-me no teu colo e pergunta, “Qual é o tamanho do (*nome do bebé*)?” Depois levanta um dos meus braços acima da minha cabeça e responde “Assim, mmmuuuuitttoo grande”. Eu assim irei aprender a levantar o meu próprio braço enquanto tu fazes isso, para te responder. Tenta criar outros exercícios parecidos com este.

### A APANHADA

Segura um dos meus brinquedos favoritos ou outros objectos coloridos e interessantes ligeiramente fora do meu alcance para que eu possa ensaiar as minhas capacidades de apanhar as coisas. Mas vê lá, não sejas demasiado exigente!

## DOS 6 AOS 9 MESES

### TROCA DE CHAPÉUS

Coloca um chapéu na minha cabeça e depois põe na tua. Eu vou adorar este jogo de troca e vou achar piada a ver o mesmo chapéu em ambas as nossas cabeças. Experimenta isto com outros objectos também.



### CANTA E MOSTRA

Canta algumas músicas que tenham movimentos associados para que eu também possa aprender como se faz. Ex.: *Doidas, doidas, doidas andam as galinhas, para pôr o ovo lá no buraquinho, raspam raspam raspam pra alisar a terra, picam picam picam pra fazer o ninho.*

### BATE NO ALVO

Coloca uma panela no chão e mostra-me como bater na panela com uma colher de pau. Depois deixa-me experimentar!

## DOS 9 AOS 12 MESES

### ANDA TER COMIGO

Em vez de me vires buscar, senta-te no chão atrás de alguns obstáculos – como umas almofadas, uma mesa, uma caixa – e motiva-me a ir ter contigo. Quando eu o conseguir, dá-me um enorme abraço!

### ESCONDE O BEBÉ

Coloca um lenço de pano por cima da minha cabeça e finge que não me consegues encontrar, “Onde está o *(nome do bebé)*?” Quando tirares o lenço, mostra estares muito entusiasmada e diz “Oh, estás aí!” Isto vai-me recordar de quanto tu gostas de estar comigo, o que me irá fazer sentir muito bem comigo mesmo.



### REFLEXO DE CARAS

Vamos imitar um ao outro ...um de cada vez a olhar no espelho. Enruga o nariz, e depois eu tentarei fazer o mesmo; coloca a língua de fora e eu vou seguir o exemplo depois manda-me um beijinho e vê qual é a minha reacção.



# DOS 12 AOS 15 MESES

## O MONSTRO DA AREIA

Esconde os teus pés na areia (ou debaixo de um cobertor). Deixa que os teus dedos dos pés apareçam. Nós, as crianças, adoramos a excitação de esconder e encontrar coisas. Um jogo destes ensina-nos sobre a permanência dos objectos (ou seja, as coisas que desaparecem estão apenas noutra lugar), uma grande lição cognitiva.

## LENGA-LENGAS

Canta e diz lenga-lengas enquanto cuidas de mim, por exemplo, à hora da refeição ou do banho. Sorri quando eu olho para ti. Senta-me no teu colo ou na tua perna e faz a brincadeira do cavalinho, cantando canções ou rimas. Diz “mais” quando eu me rio e repete!

## AULAS DE BALLET

Levanta-te e baixa-te até ao chão, depois levanta-te em biquinhos de pés. Vira-te como uma bailarina. Motiva-me a imitar-te e imita também os meus movimentos. Eu aprendo padrões e novas formas de me movimentar.

Michelle Zuzarte  
Desenvolver a Sorrir – Um Programa de Intervenção nas Interações Pais-Filhos  
Mestrado em Psicologia Comunitária e Protecção de Menores - ISCTE

## VAMOS FAZER À VEZ

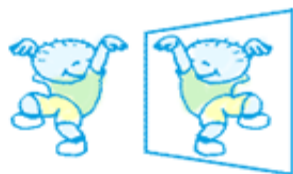
Aprender a fazer as coisas à vez e partilhar é fundamental para o meu desenvolvimento social, mas não vai ser nestes 3 meses que eu vou ser capaz de fazer isto com sucesso. Ajuda-me a começar com alguns jogos ligeiros de partilha: Dá-me uma bola e deixa-me segurá-la enquanto tu contas até 3, depois pede-me para a passar para ti ou para outra criança e conta até 3 outra vez. A lição é que a diversão está na partilha e não no guardar a bola só para mim.



## DOS 15 AOS 18 MESES

### MACACO DE IMITAÇÃO

Põe uma música a tocar e dança comigo à frente do espelho. Assim vou poder observar onde o meu próprio corpo começa e acaba. Para além disso, também vou experimentar uma sensação de controlo enquanto vejo o que consigo fazer com o meu corpo.



### APANHADA

Inicia a brincadeira dizendo “vou-te apanhar!” e eu vou começar a fugir como resposta! Irei gritar com entusiasmo e ansiar por ser “apanhado” e receber um enorme abraço teu! Vou-me divertir muito com este tipo de brincadeira!

## DOS 18 AOS 21 MESES

### O JOGO DO COMEÇA E PÁRA

Canta esta melodia simples para mim (inventa o ritmo) enquanto mostras a acção apropriada: “Vira, vira, toda a gente a virar, vira e agora é altura de parar!” Continua com acções como bater as palmas, saltar, e outras coisas divertidas. Estás a ensaiar capacidades físicas divertidas, a ajudar-me a dar nomes às acções e a reforçar as minhas noções de começar e parar.

### PARA CIMA E PARA BAIXO

Vamos fazer um jogo no qual podemos acompanhar com gestos de “para baixo” e “para cima”. Dá ênfase a estas palavras para eu aprender a identificá-las. Diz “Braços para cima” quando me estiveres a despir. Espera pela resposta e elogia-me enquanto me despes. Faz brincadeiras em que tenhas que me levantar e poisar. Usa as palavras “para cima” e “para baixo”, durante a brincadeira, e faz pausas de modo a que eu antecipe o movimento seguinte!

## **TODOS EMBARCADOS!**

Coloca as cadeiras da cozinha em fila e vamos embarcar no *expresso do lanche*. Isto é muito bom para exercitar as capacidades de “faz de conta” e a aprendizagem da forma como funciona o mundo. É também um bom jogo para podermos incluir outras crianças como os meus irmãos ou primos! Podemos ter todos a oportunidade de ser o condutor. Todos fazemos o barulho do comboio e quando saímos fingimos que estamos num novo lugar completamente diferente!



## **DOS 21 AOS 24 MESES**

### **ENSAIO DE EQUILÍBRIO**

Vamos utilizar uma linha natural em casa, como por exemplo uma tábua no chão, ou até uma longa tira de fita num tapete, para ensaiar andar numa linha recta. Vamos tentar não cair de cima dela.



### **CÃOZINHO LINDO**

Finge que és um animal. Coloca-te com pés e mãos no chão e faz “moo” ou ladra. Eu vou adorar ver-te e fingir e tentar adivinhar que animal és! A brincadeira do faz de conta é uma das formas de interacção social mais divertidas para mim!

### **DIVERSÃO TORTA**

Dá-me um jarro de plástico com a tampa colocada de forma torta. Ajuda-me a descobrir como desenroscar a tampa, desenvolvendo assim as minhas capacidades motoras finas. Esta actividade é trabalhosa e pode levar algum tempo a aprender!

# DOS 2 AOS 3 ANOS

## **EU CONSIGO FAZER IGUAL!**

Para desenvolver a minha capacidade de observação atenta, podemos brincar ao jogo do espelho. Tu fazes uma acção e eu tenho que te imitar como se fosse o teu espelho. Começa com coisas simples e vai fazendo combinações mais complicadas. Cuidado para não fazeres coisas demasiado complicadas senão eu não vou conseguir e ficarei frustrado! Devagarinho e com tempo eu vou conseguir fazê-las todas!

## **CESTOS DE ROUPA**

Para me ajudares a desenvolver as minhas capacidades motoras podes colocar um cesto de roupa suficientemente perto de mim para que eu possa atirar objectos para o seu interior. Cada objecto (bolas, cachecóis, papéis amachucados, etc.) implica uma capacidade diferente para o lançamento ser bem sucedido. Deixa-me praticar!

## **TREINAR NO BACIO**

Estou a ficar um pouco mais crescido e como quero ser mais como tu, pode ser uma boa altura para me ajudares a começar o processo de deixar a fraldinha. Começa por me mostrar como as pessoas grandes

fazem. Eu vou querer fazer igual. Arranja-me um bacio e coloca-o pertinho do sítio onde eu costumo andar a brincar.

Assim, eu posso sentar-me lá sozinho. No início, não faz mal se eu me for lá sentar com a fraldinha vestida. Durante o dia, encoraja-me a brincar aos bacios com os meus ursinhos. É uma coisa esquisita para mim. Por isso, quando sentires que eu já estou confortável põe-me no bacio sem a fralda em alturas estratégicas do dia (quando eu acordo, uma hora depois de comer ou beber, às horas em que tu sabes que costumo fazer cocó).

Tenta pedir-me para me sentar no bacio 3 ou 4 vezes por dia, 3 ou 4 minutos já é o suficiente. Fica a fazer-me companhia, falando sobre coisas que me são agradáveis, como uma ida a casa da avó ou as imagens num livro de histórias. A maioria das crianças aprende primeiro a fazer cocó e só depois chichi porque é mais fácil saber quando vai acontecer e ter tempo de chegar ao bacio. Mostra-me que estás muito contente e dá-me muitos beijinhos e abraços sempre que eu consiga!



Também vais ter que me ensinar a limpar-me da frente para trás depois de usar o bacio, e lembra-te que os meus bracinhos ainda não são suficientemente longos para fazê-lo bem. Ensina-me a lavar as mãos com sabão e água porque as impurezas podem fazer-me ficar doente. Nunca me dêes comida como um reforço dentro da casa de banho!

Se eu não me quiser sentar no bacio, não faças dessa actividade um sofrimento. Há-de chegar a hora em que eu estou preparado! Não me envergonhes nem me castigues por causa desta tarefa. Os teus reforços, carinho e incentivo são muito importantes. Os descuidos também vão acontecer no início. Diz-me apenas “Que pena que tiveste este descuido. Sei que estás a tentar muito. Para a próxima aposto que vais chegar ao bacio a tempo.”

Eu vou conseguir usar a casa de banho ou o bacio durante o dia antes de conseguir manter-me seco durante a noite. Pode levar um ano ou mais até eu conseguir ficar seco a maioria das noites. É bom que lentamente me comeces a habituar a ficar sem a fralda, mesmo que depois tenhas que lavar os lençóis. Podes também colocar um resguardo para prevenir estas situações.



## SESSÃO 2

# A NOSSA COMUNICAÇÃO

### **PRECISAMOS DE CONVERSAR E PARTILHAR SENTIMENTOS POSITIVOS**

Mesmo quando ainda somos bebés, já possível estabelecer um diálogo emocional connosco através dos sorrisos, dos olhares carinhosos, das trocas de gestos e das expressões de prazer. Quando os cuidadores comentam positivamente aquilo que a criança está a fazer, ela “responde” com sons de felicidade.

Uma boa forma de estabeleceres esta “conversa” comigo é imitares as minhas expressões e os barulhos que eu faço. Geralmente, eu responderei repetindo o som e desta forma o “diálogo” começa. Esta “conversa emocional” desde muito cedo é importante para a minha relação contigo no futuro e para o desenvolvimento da minha linguagem.

Se falares comigo com uma voz carinhosa, comentando o que estou a fazer ou o que vês que desejo fazer, eu sinto que estás a cuidar de mim. Eu respondo com sons e gestos e desta forma começamos a “conversar”. Se as respostas forem consistentes, as minhas expectativas relativamente à tua resposta vão aumentar e com isso a confiança que tenho em ti aumentará de forma gradual. Para além de confiar cada vez mais em ti, começarei também a confiar na eficiência das minhas próprias

Michelle Zuzarte

Desenvolver a Sorrir – Um Programa de Intervenção nas Interações Pais-Filhos  
Mestrado em Psicologia Comunitária e Protecção de Menores - ISCTE

iniciativas, o que irá formar a base do meu futuro desenvolvimento, a minha capacidade de agir e de confiar nos outros.

Quando os pais não conseguem fazer isto com os filhos, as crianças tornam-se emocionalmente privadas. Imagina que tu precisavas de ajuda e estavas a gritar pela janela por alguém que te viesse ajudar. Vias pessoas a passar mas parecia que ninguém te ouvia ou não compreendiam o teu pedido de socorro. Provavelmente irias parar de chamar, desistirias, isolavas-te e concluirias que não obstante qualquer acção da tua parte não havia nenhuma ajuda disponível.

Com os bebés isto é igual. Precisamos que os nossos cuidadores se expressem de uma forma emocionalmente positiva e nos mostrem o seu amor. As pessoas expressam as suas emoções de formas diferentes: algumas sorriem e olham-nos nos olhos, outros tocam-nos, abraçam-nos e dão-nos beijinhos carinhosos. O que é importante é que nos mostrem que somos amados e importantes de uma forma que nós apreciemos e que compreendamos. Precisamos também de aprovação por aquilo que fazemos bem para desenvolvermos a nossa auto confiança.

Sabes que mesmo quando eu não percebo aquilo que tu dizes, eu entendo as tuas expressões emocionais de amor e de rejeição, de felicidade e de tristeza.

Por isso é que é tão importante para mim que tu me mostres que gostas de mim, que me dês colo com muito amor, que me acaricies e que me mostres a tua felicidade. Eu responderei com prazer à minha maneira, única e especial.

### **...MAS PARA ISSO, PRECISO DE APRENDER A ENVIAR-TE SINAIS CLAROS**

A forma como eu te consigo transmitir sinais relativos às minhas necessidades, pode facilitar ou dificultar a tua percepção dessas necessidades e conseqüentemente a qualidade da nossa comunicação. Por isso, reforça-me quando eu te consigo enviar sinais claros, mostrando que entendeste a mensagem que estou a tentar passar. É importante perceberes se estou bem acordado e se estou atento à situação que me estás a apresentar. Procura observar se a intensidade da minha actividade motora altera quando me apresentas a tarefa e se os meus movimentos são claramente direccionados para o material ou contra ele, com os meus braços a fazer movimentos claramente reconhecíveis durante a brincadeira (apontar, afastar, agarrar, etc.)

Se eu palrar ou vocalizar enquanto olho para o material, ou se eu sorrir ou rir durante a brincadeira, também ficarás a perceber que estou a responder à interacção. Para além disso, quando eu franzir o sobrolho ou fizer caretas, isto poderá indicar que estou concentrado ou, alternativamente, a ficar frustrado.

Por outro lado, se eu começar a ficar cansado ou sem vontade de continuar a brincar, posso evidenciar sinais negativos ligeiros, como o evitamento do olhar, bocejar, fazer beicinho, comprimir os lábios, acentuar os movimento dos pés, baixar as sobrancelhas, esticar os dedos, aumentar os movimentos ou barulhos de chupar, franzir o sobrolho ou fazer caretas, movimentos de auto toque, etc.,. Posso ainda manifestar sinais negativos

Michelle Zuzarte  
Desenvolver a Sorrir – Um Programa de Intervenção nas Interações Pais-Filhos  
Mestrado em Psicologia Comunitária e Protecção de Menores - ISCTE

acentuados, como o chorar, protestar, tentar afastar-me, cuspir, vomitar, bater, olhar na outra direcção, adormecer etc.

*Agora, com mais estes 2 segredos, tenta fazer as actividades que se seguem, focando especialmente nos que foram apresentados nesta sessão, ainda que o ideal seja que já consigas utilizar tanto os 2 segredos desta sessão como os 2 da sessão passada durante as nossas interacções.*



# DOS 0 AOS 3 MESES

## JOGOS COM OS DEDOS

Agora que as minhas mãos já não estão tão apertadas, brinca com os meus dedos, faz cócegas na palma da minha mão e coloca-a na tua cara. Fala comigo enquanto fazes isto.



## O TESTE DO TOQUE

Enquanto eu estiver deitado na cama, experimenta diferentes formas de toque, ligeiro ou com mais pressão, massagens na barriguinha ou nas coxas. Se estiveres bem atenta às minhas expressões faciais, irás perceber o que eu gosto mais e menos!

## TROCA DE OLHARES

Senta-te no chão com os teus joelhos dobrados e os pés no chão. Coloca-me apoiado nas tuas coxas com os meus pés assentes no teu peito para eu ficar de cara a cara contigo. Olha para mim com os teus olhos bem abertos e sorri, depois desvia a cara. Repete isto enquanto eu estiver interessado, vais ver a minha reacção de alegria!

Michelle Zuzarte

Desenvolver a Sorrir – Um Programa de Intervenção nas Interações Pais-Filhos  
Mestrado em Psicologia Comunitária e Protecção de Menores - ISCTE

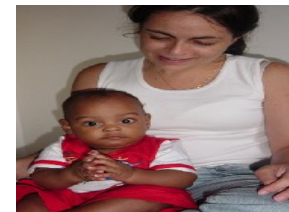
# DOS 3 AOS 6 MESES

## DIVERSÃO SALTITANTE

Enquanto estiveres sentada, coloca-me ao teu colo virado para ti e segura-me debaixo dos meus braços para eu estar seguro. Levanta e baixa os teus calcanhares para que os teus joelhos subam e desçam e eu me divirta com os saltinhos. Canta uma canção ou uma lenga-lenga que isto ainda será mais divertido!

## PALMINHAS

Canta uma canção ou uma lenga-lenga e ajuda-me a bater as palminhas ao ritmo da música. (ex.: Tão-balalão, Cabeça de cão, Orelhas de gato, Não tem coração. Não tem coração nem voz nem alento, Orelhas de gato, Cabeça de vento).



## ESCOLHAS DE SONS

Imita os sons dos animais, como o burro, o cavalo, o porco e faz outros sons que possas inventar. Vais ver que isto é um dos meus passatempos favoritos e eu vou certamente tentar imitar-te!

## DOS 6 AOS 9 MESES

### FESTA DE FOTOGRAFIAS

Mostra-me fotografias das minhas pessoas favoritas – Mamã, Papá, avós, irmãos, amigos, etc. – e diz-me quem são.



### O JARDIM ZOOLOGICO

Arranja uns peluches ou imagens grandes que representem animais diferentes. Senta-me na cadeirinha e com o peluche ou a imagem perto da tua boca, imita o som dos animais que me estás a mostrar. Eu vou ver-te a fazer o som e vou querer imitar. Dá-me oportunidade para experimentar.

Michelle Zuzarte  
Desenvolver a Sorrir – Um Programa de Intervenção nas Interações Pais-Filhos  
Mestrado em Psicologia Comunitária e Protecção de Menores - ISCTE

## DOS 9 AOS 12 MESES

### IDEIAS SONORAS

Fala comigo sobre os meus animais de peluche e mostra-me quais são os sons que eles fazem – por exemplo, “Isto é um leão e ele faz GGrrrr...”



### ADEUSINHO

O dizer adeus às pessoas pode ser sempre um jogo. Motiva-me a acenar adeus e dizer “tá-tá” contigo. Ou senão faz tu...fazes uma parte para eu ver e depois ajudas-me a fazer igual.

## DOS 12 AOS 15 MESES

### TOCA E SENTE

Joga o “onde está o teu nariz?” e pede-me para tocar no meu próprio nariz com o meu dedo, ou pergunta “Onde estão as orelhas do papá?”. Nesta idade eu vou adorar este jogo intimo de exploração e de aprender sobre os nomes das várias partes do meu corpo e a diferença entre “os meus olhos” e os “teus olhos”.

### DE ONDE VEM?

Vamos fazer um joguinho com o sino. Durante o jogo esconde-te atrás de uma cadeira para que eu não te veja, e toca o sino. Quando eu olhar em direcção ao som, mostra-me o sino e diz “Está aqui”.

### NÃO ESTÁ CÁ...

Quando eu acabar de comer ou beber, olha dramaticamente para o copo ou para a tigela vazia. Mostra-me o copo ou a tigela e diz “Não há!”. Esconde um brinquedo atrás das costas e diz “Não está cá!” Volta a mostrar o brinquedo e diz “Está cá!”

Michelle Zuzarte  
Desenvolver a Sorrir – Um Programa de Intervenção nas Interações Pais-Filhos  
Mestrado em Psicologia Comunitária e Protecção de Menores - ISCTE

## DOS 15 AOS 18 MESES

### A SOPRAR AO VENTO

Solta umas penas ou umas bolas de sabão na brisa de vento. Vou adorar a excitação de andar e correr a tentar apanhar estas coisas no vento.

### FANTOCHES

Utiliza uma meia como um fantoche! Coloca a meia na tua mão e faz com que ela fale. Ou então, faz um fantoche com um saco de papel pequeno. Faz de conta que o fantoche vai fazer uma viagem ou vai almoçar. Fala sobre os sentimentos do fantoche (feliz, triste, com fome) e faz com que ele “fale”. Deixa-me colocar o fantoche na minha mão e experimentar (ainda que não esteja pronto para fazer com que o fantoche responda, isso não faz mal, vou gostar muito do jogo na mesma).



## MACACO DE IMITAÇÃO

Vira-te para mim e imita tudo o que eu faço – erguer-me/ esticar-me até ao céu e baixar-me até tocar no chão. E agora é a tua vez de fazer movimentos para eu imitar. Este dar e receber é a base de muitos comportamentos sociais. Quando tu fazes tudo o que eu mando deixas-me experimentar um sentimento de poder.



## SEI QUEM É

Utiliza uma fotografia minha ou o espelho e pergunta-me “Quem é?”. Depois diz-me o meu nome e leva-me a repeti-lo. Diz vários nomes seguidos para que eu, quando ouvir o meu, possa bater palmas ou pôr-me de pé. Pergunta-me “Como te chamas?”. Aponta para mim ou toca-me no peito e diz-me “O teu nome é...”. Reduz a ajuda gradualmente murmurando-me o nome ao ouvido ou dizendo apenas o primeiro som.

# DOS 18 AOS 21 MESES

## VAMOS DAR UM NOME

No teu dia-a-dia comigo, dá nomes aos diferentes objectos em casa e na rua – cão, piano, carrinha, etc. Pede-me para dizer o nome das coisas que eu já vou conhecendo bem – indica-mas e diz “o que é aquilo?” (eu depois irei devolver essas tuas perguntas com montes de perguntas “o que é isto?” para ti). Estás a ajudar-me a desenvolver a minha memória e a dar sentido às coisas no meu mundo.

## O DIÁLOGO DA BONECA

Quando eu estiver a segurar o meu boneco ou peluche favorito, agarra noutro e sugere a imitação de uma cena que me é familiar, do meu dia-a-dia, como ir até ao jardim ou ir lanchar. Deixa que seja eu a liderar, e observa como eu faço com que um peluche interaja com o outro. Provavelmente, verás que eu imito muitas das tuas próprias acções e palavras!



## DOS 21 AOS 24 MESES

### ARROZ ARROZ

A brincadeira com o arroz cru é uma forma muito boa de me estimular nas sensações de tacto. Para além disso, também me ajuda com as minhas capacidades de coordenação fina, basta dar-me o arroz com colheres, copos de plástico e outros materiais para eu poder medir e misturar.

### BOLAS E BOLAS

Coleciona três ou quatro bolas de tamanhos diferentes. Senta-te no chão comigo e rebola as bolas de um lado para o outro. Claro que brincar com a bola é muito bom para desenvolver as minhas capacidades de coordenação mão-olho, mas também tem um elemento social muito importante. A mensagem é esta: Eu recebo uma coisa que devolvo logo de seguida.



## DOS 2 AOS 3 ANOS

### COELHINHO QUERIDO

Vamos fazer um jogo com o meu ursinho ou boneco favorito, de forma a desenvolvermos os meus conceitos espaciais. Diz o seguinte e ensina-me a fazer com que o coelhinho faça as acções:

*Coelhinho Querido,*

*A saltar no chão*

*Coelhinho querido*

*A olhar à volta*



*A olhar lá para cima*

*A olhar lá para baixo*

*Corre, corre, corre*

*Oh coelhinho querido*

*Para onde foste? (esconde o coelhinho atrás das costas)*



## VAMOS ESCOLHER

Vamos realizar um jogo de faz-de-conta para eu aprender o conceito de escolha. Senta-te comigo e com os meus animais de peluche (ou bonecos super heróis) no chão. Fala para um dos meus animais. “Senhor Urso, hoje quer comer cereais ou queijo?” Pede-me para responder como se eu fosse o urso! Faz uma pergunta diferente a outro dos ursos. Depois podemos falar sobre o bom e o mau da minha escolha... Vou gostar de fingir que sou o meu super herói favorito! O telefone também pode entrar no nosso faz de conta...

## A LÍNGUA À PROVA

Para esta experiência arranja bocados de limão, limonada, doces, batatas fritas e cacau não adoçado. Coloca estas diferentes comidas, um pratinho para eu provar e um espelho. Lembra-te que as glândulas palatinas estão agrupadas à frente, atrás e dos lados da língua, mas estão também noutras partes da boca. Fala comigo sobre as diferentes comidas que eu gosto e incentiva-me a utilizar as palavras doce, amargo e salgado. Ajuda-me a provar estes alimentos colocando um bocadinho na minha língua. Explica-me que tenho glândulas na minha língua e dá-me um espelho para eu poder ver. Pergunta-me qual foi a melhor e a pior sensação enquanto me dás o fresco de limonada ou outro sumo.

Michelle Zuzarte  
Desenvolver a Sorrir – Um Programa de Intervenção nas Interações Pais-Filhos  
Mestrado em Psicologia Comunitária e Protecção de Menores - ISCTE

## DE ONDE VEM O CHEIRO

Coloca um destes produtos (cebola, baunilha, vinagre, canela, perfume, óleo de limão, extractos de menta, manteiga de amendoim, etc.) em latas perfuradas de forma a poder sair o cheiro. Nos produtos líquidos põe um bocadinho em algodão e coloca-o dentro do recipiente. Vê se eu consigo adivinhar o que lá está dentro e pede-me para te descrever o que cheiro.

## BRINCAR À VEZ

Como eu com dois anos ainda tenho dificuldade em entender o conceito de partilha tu podes-me ajudar. Dá-me o brinquedo que eu mais gosto e fala comigo sobre ele (como é colorido, macio, etc.). Depois, pega noutro brinquedo para ti e descreve-o também. Brinca com o teu e pede-me para brincar com o meu... Depois de algum tempo dá-me aquele com o qual estiveste a brincar e pede-me para te dar o meu para tu brincarem. Se isto não resultar da primeira vez, tenta novamente noutra altura.



## AS RODAS DO AUTOCARRO

Vamos cantar esta canção e fazer as respectivas acções:

*As rodas do autocarro andam à roda*

*(giramos os punhos à volta um do outro)*

*Andam à roda, andam à roda*

*(continuamos a girar os punhos)*

*As rodas do autocarro andam à roda, pela cidade toda...*

Continuamos com outros versos

*As portas do autocarro abrem e fecham*

*(abrir e fechar as mãos)*

*A buzina do autocarro faz pi-pi-pi...*

*(fingimos que tocamos uma buzina)*

*As crianças do autocarro vão para cima e para baixo*

*(movemos o corpo para cima e para baixo)*

*O bebé do autocarro faz bué, bué, bué*

*(fingimos que choramos como um bebé)*

*Os carneiros do autocarro fazem mé, mé, mé / As vaquinhas do autocarro fazem mu, mu, mu...*

## FALAMOS CADA VEZ MAIS

Quando eu falo, acrescenta pormenores e adjectivos ao que eu digo. Por exemplo: Quando eu digo “cão”, acrescenta “sim, o cão grande”, ou quando eu digo “boneca”, acrescenta “ a boneca macia e vermelha”. Desta forma vou desenvolver cada vez mais a minha linguagem... Utiliza adjectivos como “triste”, “frio”, etc. e executa acções apropriadas, por exemplo, “O Urso está triste, dá-lhe um beijinho”. Ou “A mamã tem frio. Onde está o casaco da mamã”. No início manifesta com exagero os sentimentos / sensações e nomeia-os, por exemplo, “Estou triste” e faz de conta que estás a chorar. “Estou com frio” e faz de conta que estás a tremer. Qualquer dia falo como tu!



## SESSÃO 3

# O QUE ME RODEIA

### VARIEDADE NA MINHA ESTIMULAÇÃO DIÁRIA

Até agora tenho-te explicado a importância da tua presença constante na minha vida. No entanto, para além da tua presença imprescindível, eu preciso também de variedade na estimulação que recebo para poder viver coisas diferentes.

Para isso, os contactos com amigos e outras pessoas da família, especialmente o envolvimento do pai nos meus cuidados diários, se possível, também me ensinam muito. Para além de serem muito bons para mim, também ajudam a que tu não fiques tão sobrecarregada para que estejas ainda mais disponível quando voltas a estar sozinha comigo.

Os livros são uma fonte de variedade muito importante e estimulante. Por isso, arranja-me alguns livros para crianças da minha idade e tenta “ler” para mim sempre que conseguires. Claro que eu ainda não vou entender aquilo que lêes e podes até inventar uma história a partir das imagens que me mostras.

Ir passear no jardim, ou noutra sítio divertido traz-me muita felicidade. O supermercado também é um sítio importante para me leares. Para além da quantidade de pessoas que costumam estar a fazer compras, também há tanta coisa diferente para eu ver, enquanto te observo e te ajudo, sempre que posso. Estou sempre a aprender contigo!

Michelle Zuzarte  
Desenvolver a Sorrir – Um Programa de Intervenção nas Interações Pais-Filhos  
Mestrado em Psicologia Comunitária e Protecção de Menores - ISCTE

Para além das variadas coisas que posso fazer contigo e com outras pessoas da minha família, ir para uma escolinha vai ser muito bom para o meu desenvolvimento a todos os níveis. É a melhor forma de eu começar a ter ritmos para acordar, comer e brincar, e, como a autonomia é um aspecto essencial para o meu desenvolvimento, preciso de me começar a habituar a estar longe de ti. Não vais poder estar comigo quando eu for para a escola dos meninos crescidos, não é?

Brincar com outras crianças é também uma ótima oportunidade para eu aprender a socializar. Sabes que na escola dos pequenos fazem-se actividades divertidas que as educadoras organizam para que as crianças como eu possam aprender e crescer. Para além de disso, este contacto com outras crianças vai-me ajudar a aprender coisas muito importantes para a minha vida daqui para a frente, por exemplo, participar em actividades de grupo, partilhar, saber esperar a minha vez, etc.

Sabes que as crianças pequenas percebem pouco sobre o que é partilhar. Acreditamos que somos o centro do mundo e que tudo nos pertence. Por volta dos 3 anos começamos a ser capazes de perceber o conceito de esperar a nossa vez mas possivelmente ainda faremos birras se algum brinquedo nos for tirado por outra criança. Para eu adquirir estas capacidades, preciso que me encorajem a partilhar com as outras crianças e o contexto da creche e do jardim-de-infância é uma oportunidade para estimular estas capacidades.

Adoro todo o tempo que passamos juntos, especialmente quando fazemos coisas diferentes que me ajudam a desenvolver o meu

conhecimento e a estar mais aberto às aprendizagens, mas gosto igualmente do tempo que passo a brincar no mundo das crianças! Obrigado por me deixares ter todas estas experiências diferentes.

### **... MAS DE UMA FORMA ORGANIZADA**

Apesar da minha enorme necessidade de variar as minhas experiências, para que eu me sinta seguro, preciso de um ambiente previsível, que me permita um sentimento de capacidade e a sensação de ter alguma influência sobre o mundo que me rodeia.

É por isso que as rotinas consistentes, incluindo os meus cuidados e as saídas que fazemos, bem como a presença de cuidadores estáveis nas tuas ausências são tão importantes para o meu desenvolvimento e o meu bem-estar emocional.

Sei que gostas muito de mim mas também compreendo que haja dias em que estás demasiado cansada. Pede apoio a outras pessoas que te possam ajudar nesses momentos, como a minha madrinha, a minha avó, a tua melhor amiga. Eu sei que todos eles também gostam muito de mim e fico bem com eles para que tu possas descansar um bocadinho e voltares com mais disponibilidade para mim.

Por favor, não te esqueças que a variedade de experiências que já falámos como sendo tão importante para mim, têm de ser introduzidas de forma a não perturbar a minha estabilidade e a previsibilidade que me

trazem segurança. Por exemplo, ir até ao jardim é uma experiência enriquecedora porque varia os sons e os objectos com os quais contacto. No entanto, se pedires a uma pessoa que eu não conheço para me levar, esta experiência não vai ser nada proveitosa para mim porque as minhas inseguranças não vão permitir que eu desfrute daquilo que encontro, por muito bom que seja e por muito simpática que a pessoa nova possa ser! Tu também não confias assim de um momento para o outro em pessoas que tu não conheces... e o facto de eu ser pequeno e de tudo ser novo para mim faz com que isto seja ainda mais complicado para mim!

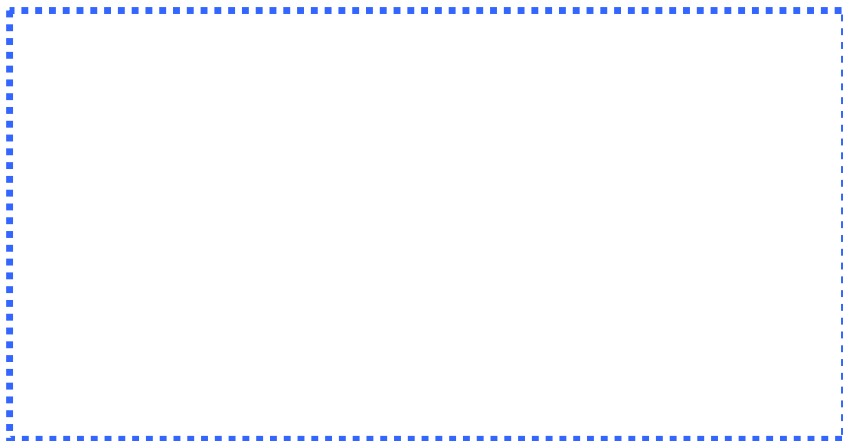
A organização do meu ambiente é muito importante para a minha estrutura emocional, pelo que é necessário que, para além do espaço onde eu brinco ter que ser um lugar seguro e sem coisas que coloquem em perigo a minha segurança (escadas, pregos soltos, fichas desprotegidas, etc.) que o mesmo seja também previsível e estável. Arranja um sítio onde possamos arrumar os meus brinquedos. Desta forma eu sei sempre onde estão e onde os posso ir buscar e isto ajuda a organizar o meu espaço! Se os brinquedos estiverem por todo o lado e eu não souber onde tu os arrumas isto vai-me provocar sofrimento.

Quando eu já for capaz, ensina-me a colaborar na arrumação. Quando acabarmos de brincar, inventa um jogo no qual colocamos os brinquedos novamente na caixa ou na estante, à vez. Através destas experiências, para além de me ensinares a importância de arrumar, fazes com que eu sinta o prazer de alcançar algo em equipa. Enfatiza as vantagens da minha colaboração, dizendo coisas como: “Conseguimos

arrumar isto tão rapidamente. Assim já temos tempo para ler uma história antes de ir para a cama.” Não te esqueças de elogiar os meus esforços para colaborar!

Outro aspecto muito importante do meu ambiente é o meu quarto. É muito importante que eu comece a dormir na minha própria cama desde muito cedo. Isto vai promover a minha autonomia e a rotina de eu adormecer e acordar no meu próprio quarto vai diminuir as minhas inseguranças. Se eu dormir sempre contigo, quando me quiseres colocar na minha cama mais tarde vai ser muito difícil porque eu vou estar muito dependente de ti! Ter o meu espaço, organizado com as minhas coisas faz-me muito feliz!

*Esta 3ª sessão já te forneceu mais 2 segredos. Vamos experimentar as actividades que se seguem com estes segredos em mente, especialmente estes dois últimos, para ensaiarmos as ideias e colocarmo-las em prática.*



## DOS 0 AOS 3 MESES

### TROCA DE FACES

Coloca-te à minha frente com outro adulto e falem comigo um de cada vez. Deixa-me olhar de um lado para o outro de forma a eu poder aprender a distinguir quem está a falar!



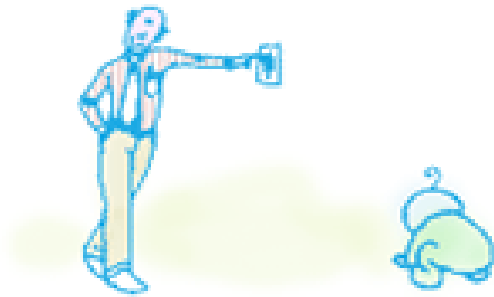
### ONDE ESTÁ

Junta varios dos meus peluches e comigo sentado na minha cadeirinha mostra-me um dos peluches. Quando eu estiver com atenção tapa o peluche com um pano e diz “*onde está?*”. Espera alguns segundos e depois destapa o peluche e diz , com entusiasmo, “*Está aqui!*”

## DOS 3 AOS 6 MESES

### A EXPLICAÇÃO

Mostra-me como as coisas funcionam em meu redor. Acender e apagar uma luz, por exemplo, e descreve-me o que está a acontecer.



### A FESTA DA FALA

Para reforçares o meu interesse na linguagem, mantém sempre uma conversa comigo enquanto vais fazendo as tuas coisinhas. “Um aqui e um ali”. Coloca as diferentes comidas em partes diferentes do prato, nomeia-as e diz-me para pegar nelas. Assim aprenderei a responder às instruções e estás a ajudar a que mais tarde eu nomeie as diferentes comidas.

## DOS 6 AOS 9 MESES

### MACACO DE IMITAÇÃO

Quando eu já estiver a gatinhar e a rebolar pelo chão, deita-te no chão e faz comigo. Eu vou gostar muito disto e irá encorajar-me para aperfeiçoar estas minhas capacidades. Para além disso irás poder ver o quanto me estou a esforçar!

### TEMPO DE ACONCHEGAR

Enquanto me estiveres a ler uma história, aconcheга-te a mim com o meu ursinho, o meu boneco ou o meu cobertor favorito. Associar este objecto especial ao conforto de estar contigo fará com que eu me sinta melhor quando tu não podes estar por perto.



### HISTORIAS DE ENCANTAR

Lê-me uma história ou conta-me alguma coisa agradável sobre o teu dia. De vez em quando, pára para me dares oportunidade de poder tagarelar algumas coisas.

# DOS 9 AOS 12 MESES

## FAZ-DE-CONTA

Deixa-me brincar ao faz-de-conta à hora da refeição – por exemplo, deixa-me fingir que estou a beber num copo de plástico “de menino crescido”.



## O JOGO DA ESCALADA

Torna-te no meu ginásio infantil pessoal.... Senta-te no chão comigo e deixa-me fazer força conta o teu corpo com as minhas perninhas, tentando fazer uma pequena escalada!

## MODELAGEM DE EMOÇÕES

Vê alguns livros comigo, e enquanto estiveres a virar as páginas, mostra-me a emoção apropriada àquilo que estás a ver.

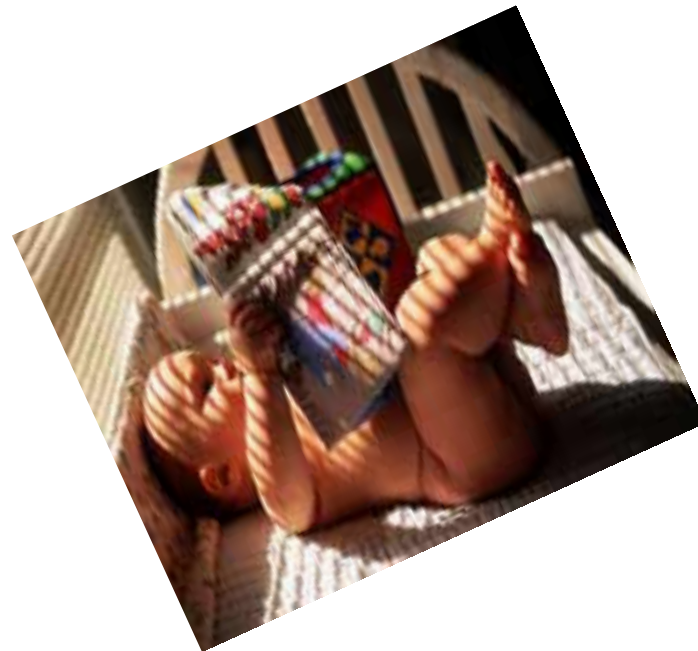
Michelle Zuzarte  
Desenvolver a Sorrir – Um Programa de Intervenção nas Interações Pais-Filhos  
Mestrado em Psicologia Comunitária e Protecção de Menores - ISCTE

## EU TAMBÉM JÁ QUERO FALAR

Conta-me uma história simples fazendo entoações e variações na fala (os cães fazem ão-ão).

Faz uma brincadeira que me leve a imitar-te. Grita, murmura, canta frases ou partes de lenga-lengas e encoraja-me a imitar as mesmas variações de voz. Elogia-me quando eu variar o tom e entoação “Disseste tão bem, *nome da criança*”.

Brinca ao “cu-cu” e exagera na entoação e no padrão quando o fizeres.





# DOS 12 AOS 15 MESES

## BRINCADEIRA DE BARBEAR

Coloca um bocado de creme de barbear num tabuleiro. Deixa-me fazer pinturas com os dedos utilizando este produto divertido. Experimentar a modelagem ajuda-me a encontrar novas e interessantes formas de usar as minhas mãos.

## VIRAR DA PÁGINA

Quando estiveres a ler para mim deixa-me ser eu a virar as páginas. Um livro de cartão faz com que esta tarefa seja mais fácil para mim e motiva-me a desenvolver as capacidades de motricidade fina.



## LIVROS QUE FALAM

A tua voz é a única coisa necessária para fazer com que um livro fale. Comenta sobre as personagens no livro enquanto vais lendo, “Ele parece estar muito triste.” É o que tu poderás dizer sobre um gatinho que perdeu o brinquedo dele. Desta forma ajudas-me a associar uma palavra com uma emoção.

## COZINHEIRO PEQUENINO

Deixar-me ajudar na cozinha, não é tão disparatado como pode parecer. As refeições normalmente causam muita agitação em casa e nesta idade eu também já quero fazer parte dessa confusão. Dá-me uma tigela de plástico e uma colher de pau para eu poder fingir que estou a mexer a comida. Uma esponja molhada para eu limpar pode ser a tarefa perfeita!



## DOS 15 AOS 18 MESES

### BARULHEIRA

As crianças adoram fazer barulho. Encoraja-me a fazer barulho com uma panela virada ao contrário e 2 colheres de madeira. Para além deste tambor também podes fazer-me um tamborim colocando um bocado de cereais entre 2 pratos de plástico, agrafado um ao outro e protegidos com fita-cola. Fazer música permite-me expressão criativa!

### ESCONDIDAS

Eu vou ficar muito feliz quando o pai “desaparecer” por detrás do sofá. Encontrar o pai vai-me dar um enorme sentimento de capacidade. O jogo das escondidas é também um bom jogo social porque envolve ser um de cada vez a procurar e esconder!



### O ÁLBUM DAS FOTOS

Deixa-me folhear o teu álbum de fotos, ou melhor ainda, faz um especialmente para mim. Indica as fotografias dizendo “Aqui está a mamã” ou “Olha, esta é a tua irmã mais velha, Marta”. Mostra-me fotografias de quando eu era bebé “Olha como tu eras pequenininho quando eras bebé! Agora és tão grande!” Isto ajuda-me a nomear e reforçar as relações familiares – mãe, pai, irmã, irmão.

Michelle Zuzarte  
Desenvolver a Sorrir – Um Programa de Intervenção nas Interações Pais-Filhos  
Mestrado em Psicologia Comunitária e Protecção de Menores - ISCTE

## DOS 18 AOS 21 MESES

### FESTA DOS BLOCOS

Para desenvolver as minhas capacidades de coordenação motora fina, arranja-me blocos de construção coloridos. Ajuda-me a fazer uma fila comprida de blocos (mostra-me como serve de divisão) ou uma torre de blocos (como um prédio). Quando a construção estiver em pé, deixa-me deitar tudo a baixo. É quase tão divertido para mim ter o poder de destruir a construção como é ter a capacidade de a construir.



### A FESTA DO CHÁZINHO

Arranja-me uns copos com pratinhos de plástico e deixa que eu coloque o meu chá imaginário no teu copo! Vou assim adquirir um sentimento de competência fazendo isto por mim próprio, mesmo que seja só a fingir!

## DOS 21 AOS 24 MESES

### ARTISTA SEM LIMITES

Cobre a parte de cima de uma mesa de tamanho de criança com papel e utiliza fita-cola para fazer com que o papel fique fixo. Oferece-me lápis de cera grandes e deixa-me sentar á mesa e rabiscar até querer.

### PERGUNTAS PERGUNTAS!

Faz com que a leitura seja interactiva parando para me fazer perguntas conforme vais lendo a história: “O que achas que vai acontecer a seguir?”, ou “o que achas que o bombeiro vai fazer?”. Isto vai-me ajudar a pensar na sequência: o que acontece antes e depois. Encoraja também o discurso de dar e receber.

### BATE COM FORÇA

Nada é melhor do que bater com um martelo de brincadeira feito de plástico. O barulho! A força! Deixa-me utilizar o martelo para forçar uma peça para dentro de um buraco num banco de ferramentas de brincadeira ou um velho jarro de plástico.



Michelle Zuzarte  
Desenvolver a Sorrir – Um Programa de Intervenção nas Interações Pais-Filhos  
Mestrado em Psicologia Comunitária e Protecção de Menores - ISCTE

## DOS 2 AOS 3 MESES

### RODA, RODA

Para desenvolver a minha percepção espacial vamos fazer o jogo da roda com outras crianças e adultos se possível! Dá-me as tuas mãos e vamos andar á roda a cantar esta canção:

*Indo eu, Indo eu,*

*A caminho de Viseu.*

*Encontrei o meu amor,*

*Ai Jesus que lá vou eu! (colocamos as mãos na cabeça e baixamo-nos devagarinho até ficarmos de cócoras)*



*Ora zuz, truz, truz,*

*Ora zas, trás, trás*

*Ora chega, chega, chega*

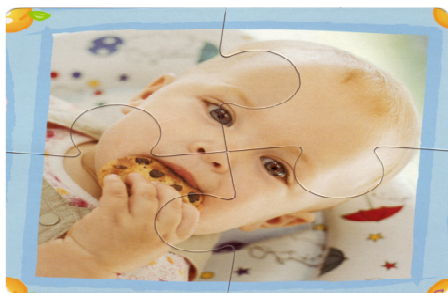
*Ora arreda lá para trás (ao dizer este último verso, temos que nos aproximar um do outro e depois afastarmo-nos o mais possível, sem largar as mãos).*

## VAMOS LÁ PARA FORA

Vamos para o jardim ou para a praia sempre que tu conseguires arranjar um tempinho que dê para isso. Lá vou poder correr, saltar, passear, andar nos escorregas ou nos baloiços e cavar a terra ou a areia! Brinca comigo à apanhada ou ao esconderijo. Lá também posso encontrar outros meninos a brincar. São tudo coisas que me divertem e que me ajudam a desenvolver fisicamente.

## PUZZLES

Nas actividades fornecidas vamos encontrar imagens com as quais podemos construir puzzles... podemos colar a imagem num cartão grosso, esferovite ou outra coisa que te lembres e cortar pelas linhas indicadas. Vais ter que fazer por mim porque eu ainda não consigo fazer sozinho. Depois, eu já posso tentar montar os puzzles que construímos! São imagens lindas de criancinhas pequenas como eu!



Michelle Zuzarte  
Desenvolver a Sorrir – Um Programa de Intervenção nas Interações Pais-Filhos  
Mestrado em Psicologia Comunitária e Protecção de Menores - ISCTE

## GELO COLORIDO

Vamos fazer cubos de gelo usando água tingida com corantes não tóxicos para alimentos. Depois colocamos os cubos dentro de um recipiente inquebrável para podermos brincar. Podemos usá-los como blocos para tentar empilhar. Pede-me para te dar o bloco “azul”, por exemplo. É muito divertido observar os cubos de gelo a derreter e podemos falar sobre isso. Se utilizarmos 2 cores diferentes para fazer os cubos, podemos ver uma terceira cor a formar quando os cubos se derreterem.

## CAÇA AO TESOURO

Esconde 3 ou 4 objectos ao ar livre quando vamos ao jardim, ou, se não for possível, dentro de casa! Coloca fitas ou papel perto do objecto para ser mais fácil para mim encontrá-los. Dá-me pistas sobre o tesouro: “o brinquedo pequeno escondido atrás de umas folhas, o brinquedo num ramo debaixo de uma árvore ou na ponta de um escorrega”. Anda comigo pela mão à volta do local até que eu consiga encontrar. É muito empolgante para mim!

## EXPERIÊNCIAS DE TOQUE

### Livrinho de texturas

Para eu poder experimentar as diferentes sensações de toque, arranja materiais com texturas diferentes, como o algodão, bocados de material de

veludo, papel de alumínio, folha de lixa, folhas secas e outros materiais que te possas lembrar. Agora deixa-me senti-los e ajuda-me a procurar uma textura igual no nosso meio ambiente. Depois podemos fazer uma colagem com estes materiais até formarmos um livro, uma página para cada textura diferente. Quando o livrinho estiver completo ajuda-me a arranjar frases descritivas para cada uma das texturas. Por exemplo: Esta página está cheia de algodão. É tão macia como...”Escreve as frases que inventamos no nosso livro e deixa o livro à mão para eu o poder folhear muitas vezes...

#### Pinturas de textura

Arranja várias cores de tinta, areia, grânulos de café, sal, cereais, migalhas, etc. Mistura cada um destes produtos numa cor diferente e deixa-me pintar com eles. Posso fazer a marca das minhas mãos. Isso vai ser giro. Incentiva-me a descrever o que sinto, cheiro e vejo. Podemos também tentar pintar com os meus pés. Mistura a tinta com detergente líquido e ensopa umas esponjas com esta mistura. Com uns calções velhos deixa-me pisar a esponja de forma a ficar com a tinta nos pés. Com jornais bem pegados ao chão, deixa-me experimentar a pintar em cima do jornal com o pé todo, com os bicos dos pés, com o lado dos pés, com os calcanhares... E qualquer outra forma que eu possa descobrir! Quando acabarmos coloca uma bacia de água morna do outro lado do jornal e deixa-me limpar os pés lá dentro. Vou adorar esta sensação!

## SESSÃO 4

### AS REGRAS NA NOSSA INTERACÇÃO

#### **MOSTRA-ME COMO ESTÁS ENVOLVIDA COMIGO E QUERES O MELHOR PARA MIM...**

A forma como tu te envolves comigo é muito importante porque me mostra como sou especial para ti em todos os segundos do teu dia. Quando tu não estás mesmo ao meu lado mas olhas para mim frequentemente para ver se eu estou em segurança, eu percebo que o meu bem-estar é muito importante para ti e isso dá-me segurança. Sei que tens muitas outras coisas que precisas de fazer para além de cuidar de mim. Mas, mesmo quando não me podes dar a exclusividade da tua atenção, continuo a sentir-me especial e investido desde que me incluas naquilo que estás a fazer, levando-me de sala em sala atrás de ti e falando comigo enquanto fazes as tuas tarefas domésticas.

Para além das tuas acções directas, há outras coisas que tu podes fazer para me mostrares o quanto estás envolvida comigo, incluindo aquelas coisas que fazes com a intenção de promoveres o meu desenvolvimento, por exemplo, quando me dás uma colher para eu experimentar comer sozinho ou quando colocas um brinquedo ligeiramente fora do meu alcance como forma de encorajares a que eu gatinhe para o ir buscar. Preciso que saibas que quando me compras um brinquedo novo

com a intenção de que o mesmo seja promotor de uma nova capacidade que eu ainda não adquiri, é importante que tu invistas e brinques com ele de forma entusiasmada ao meu lado, para que eu possa perceber o que é pretendido e me entusiasme a brincar com ele da forma como tu fazes. Para além de eu sentir o teu afecto para comigo nestes momentos especiais em que estás a participar nas minhas brincadeiras, ajudas-me nesta tarefa importante que é o aprender.

O teu envolvimento comigo também se traduz na ajuda que me dás na altura de decidir ao que vou brincar! Isto não quer dizer que deves ser tu a decidir tudo o que eu faço ao longo do dia. No entanto, eu, como todas as crianças da minha idade, tenho um tempo de atenção muito curto, e por isso preciso de alguém que me vá dando sugestões de brincadeiras alternativas. Quando vês que eu estou a ficar irrequieto e introduzes um novo brinquedo que sabes que me vai interessar ou sugeres que eu vá buscar uma boneca ou um carro que sabes que eu gosto muito, estás a acalmar-me e a mostrar como estás sempre atenta aos meus sinais.

#### **.... MAS NÃO TE ESQUEÇAS QUE TAMBÉM É ESSENCIAL DIZERES-ME QUE NÃO E COLOCARES-ME LIMITES**

O teu envolvimento comigo é essencial, mas eu sei que não me podes deixar fazer tudo nem podes dizer-me sempre que sim, porque isso poderá ser muito prejudicial para o meu bem-estar. Quando me torno mais interessado no mundo que me rodeia e começo a explorar o meio ambiente

à minha volta, preciso que me mostres até onde posso ir. É natural que olhe frequentemente para trás para verificar qual a tua reacção. Esta é a minha forma de pedir a tua orientação e o teu apoio na minha aventura, o que é uma parte muito natural e saudável no meu desenvolvimento.

Eu, como todas as crianças da minha idade, preciso de orientação para poder desenvolver o meu auto controlo, ou seja, a capacidade de exprimir e lidar com as emoções de formas apropriadas, o que me dá a capacidade de cooperar com os outros, lidar com a frustração e resolver conflitos. Preciso também de aprender a fazer escolhas e a planear e só consigo aprender estas coisas através da interacção com os outros e com a tua orientação, dando-me escolhas para eu tomar e ajudando-me a planear as coisas passo a passo, explicando-me porque é que algumas coisas são permitidas e outras não.

As estratégias às quais recorres para controlar os meus comportamentos podem promover ou limitar as minhas capacidades de autonomia, por isso é essencial que não recorras a ameaças, comentários hostis, castigos severos ou gozo. Sabes que quando os pais utilizam estas estratégias, as crianças tornam-se mais dependentes e mais agressivas. Por um lado, essas crianças não experimentam comportamentos que são importantes para o desenvolvimento da sua autonomia por receio das consequências dos seus comportamentos. Por outro, a postura de dependência que daí resulta e a falta de estratégias alternativas para lidar com situações de frustração leva a que estas crianças reajam com agressividade em situações difíceis.

Michelle Zuzarte

Desenvolver a Sorrir – Um Programa de Intervenção nas Interações Pais-Filhos  
Mestrado em Psicologia Comunitária e Protecção de Menores - ISCTE

Utilizares castigos que envolvem a retirada do teu afecto (ex: dizeres que não gostas mais de mim ou não me dares abraços ou beijinhos como é costume) também não são uma estratégia eficaz, visto que levam a que crianças como eu se tornem mais resistentes quando os cuidadores lhes dão orientações para cumprir.

Como alternativa, tenta ser tolerante face aos meus comportamentos e perceber o que me motiva a fazer as coisas que eu faço e não te zangues muito comigo. Gosto muito mais de te ver a sorrir e tenho muito a aprender contigo! Sabes que se estiveres constantemente a proibir e a castigar-me por aquilo que eu vou experimentando, vou sentir-me mal e vou explorar cada vez menos, o que irá depois ter consequências sobre a minha aprendizagem. Quando são coisas que não posso fazer porque podem prejudicar-me ou magoar aqueles que me rodeiam, providencia-me alternativas ao comportamento que consideras errado. Esta técnica ajuda a que eu seja mais sensível e ajuda a prevenir comportamentos agressivos e violentos. Se eu ficar muito agitado, acalma-me com abraços e não te esqueças que a tua calma também ajuda a que eu me sinta mais calmo. A utilização deste tipo de estratégias pelos cuidadores, resulta em comportamentos mais positivos, felizes e amigáveis por parte das crianças, bem como num nível de maior maturidade, e, como sabes, estas coisas vão ser muito importantes na minha vida.

Sabes que, contrariamente ao que algumas pessoas acreditam, as regras são tão importantes para as crianças como são para os pais, porque nos dão segurança. Com regras firmes eu sei até onde posso ir, o que não



significa que não tente quebrar as regras e esticar os limites. No entanto, se houver dias em que me deixas fazer qualquer coisa e outros em que não deixas, ou, se primeiro dizes que não e quando eu insisto tu mudas de ideias, e dizes que sim, estarás a baralhar-me e eu ficarei sem perceber aquilo que é aceitável. Como eu tenho tanta coisa para aprender, preciso de um ambiente consistente, onde hajam muitas oportunidades para explorar, com o mínimo de restrição e castigos possível. Tenta perceber o que é que eu estou a tentar aprender e ajuda-me a fazê-lo de uma forma que não me magoe e que não prejudique as outras pessoas.

*Agora, com esta 4ª sessão, já tens acesso a 8 dos 12 segredos. Utiliza-os com as actividades que seguem... Tenta identificar os segredos que estás a utilizar em cada momento que passamos juntos. Regista-os e vais ver como já te estás a tornar perita!*



## DOS 0 AOS 3 MESES

### VAMOS FINGIR QUE ESTOU DE PÉ

Senta-te no chão com os teus joelhos dobrados e os teus pés colocados firmemente no chão. Coloca-me direitinho contra as tuas coxas, com os meus pés na tua barriga, e deixa-me fazer força contra o teu corpo para eu aprender o que os meus músculos conseguem fazer.

### DE ONDE VÊM OS SONS?

Grava uma cassette com os meus próprios sons e depois põe a tocar para mim. Isto vai-me relaxar e fascinar, apesar de eu não perceber que sou eu a fazer esses sons...

### VAMOS CANTAR

Para me alegrar, canta-me canções simples como “*Doidas, doidas, doidas andam as galinhas, Para pôr o ovo lá no buraquinho, Raspam, raspam, raspam para alisar a terra, Picam, picam, picam para fazer o ninho*”

“*Todos os patinhos sabem bem nadar, sabem bem nadar. De cabeça para baixo e rabinho para o ar... De cabeça para baixo e rabinho para o ar!*”

## DOS 3 AOS 6 MESES

### PEQUENO AMANTE DA NATUREZA

Leva-me a passear lá fora e deixa-me tocar numa folha, numa pena, num tijolo, na relva. Descobrir estas texturas naturais irá trazer-me muita alegria. À medida que vou tocando vai-me dizendo o nome dessas texturas.

### ESTOU A VOAR!

Deita-te no chão e segura-me mesmo por cima do teu peito. Verás como fico feliz enquanto me desces devagarinho, aproximando-me da tua cara, sorrindo e fazendo um som de felicidade antes de me levatares novamente no ar.



## DOS 6 AOS 9 MESES

### O DESAFIO DE GATINHAR

Conforme eu vou conseguindo aperfeiçoar o meu gatinhar, cria-me uns obstáculos colocando almofadas no chão para que eu tenha que passar por cima delas!



### A VOZ DA CONFIANÇA

Se eu parecer assustado quando tu estás fora da sala, fala comigo e diz-me o que estás a fazer. Desta forma, irei ouvir a tua voz e saberei que ainda estás por perto.

### HORA DA LENGUA-LENGA

Arranja algumas lenga-lengas para me cantares e podermos bater as palminhas em conjunto.

## DOS 9 AOS 12 MESES

### JUNTAS AS PEÇAS

Enquanto estiveres a cozinhar coloca algumas panelas e tampas no chão à minha volta e deixa-me tentar juntá-las correctamente.

### PASSAGEM NO TÚNEL

Põe-te de pé e abre as pernas o suficiente para que eu possa caber entre elas. Depois agarra-me pela cintura e mexe-me para a frente e para trás por entre este espaço algumas vezes. Depois deixa-me gatinhar ou passar entre as tuas pernas sozinho.



## DOS 12 AOS 15 MESES

### Á MEDIDA

Coloca-me no banho com copos plásticos de medida. Enchendo e esvaziando, eu, o teu cientista explorador, estou a experimentar os conceitos de medida, forma e tamanho, cheio e vazio. Na bacia da cozinha ou da casa de banho, coloca corante de comida na água e faz com que este jogo seja ainda mais divertido.



### À VOLTA DA MESA

Arranja a disposição do meio ambiente para me encorajares a andar. Coloca alguma distância entre as coisas para que seja necessário eu dar alguns passinhos para passar de um para o outro. Se ainda não estiver preparado coloca alguns brinquedos pela mesa fora de forma a que eu tenha que ir rodando a mesa para chegar a todos eles (certifica-te de que a mesa não tem cantos perigosos).

## ASSESSOR EXECUTIVO

Quando te sentas para abrires a tua correspondência ou pagar algumas contas inclui-me nessa tarefa e faz com que seja um jogo. Dá-me um envelope grande para examinar ou uma revista colorida para folhear. Coloca um balde do lixo ao meu lado para que eu possa deitar o papel fora. Eu gosto de estar onde tu estás, a fazer o que tu estás a fazer e esta imitação não é só divertido para mim, também te dá um tempinho para trabalhares um bocado. Nesta fase não esperes que eu brinque com os meus brinquedos enquanto tu “brincas” com os teus papéis.



## DOS 15 AOS 18 MESES

### A CANÇÃO DA LIMPEZA

Ajuda-me a ligar duas coisas cantando uma “canção de limpeza” enquanto arrumamos os brinquedos. Inventa as tuas próprias palavras com um ritmo conhecido e rapidamente eu irei saber logo que é altura de arrumar os brinquedos quando ouvir essa canção. As rotinas dão-me um sentimento de segurança e ensinam-me que existem formas de prever o que vai acontecer a seguir na minha vida. Isto também poderá ser útil com outras rotinas na minha vida como o lavar os dentes.



### **UM PARA MIM**

Dá-me uma bolacha grande que podemos dividir em muitos bocados pequenos, um montinho de cereais com formas ou uma caixa de blocos. Pergunta “Posso ter um?”. É divertido brincar ao “alguns para mim e outros para ti” e eu fico encarregue de decidir quanto é que vai para cada um de nós.

### **ROCK & ROLL**

Coloca uma música que tu gostas, para poderes saltar, brincar e dançar comigo! Movimentos ao ritmo da música irão ajudar-me a aprender a técnica do equilíbrio e de mudança de peso de um lado para o outro. Pode dar-me a confiança que eu preciso para evoluir para um andar mais consistente.



## **DOS 18 AOS 21 MESES**

### **VAMOS ANDAR À VOLTA**

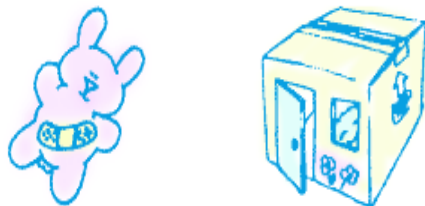
Segura as minhas mãos e vamos andar em círculo os dois enquanto cantamos até que acabamos a dizer “caímos todos ao chão”! Esta brincadeira vai-me ajudar a andar em círculos e a adquirir mais facilidade em cair e voltar a levantar-me. É divertido arranjar outras crianças para brincarem connosco.

### **BRINCADEIRAS COM MASSAS**

Adoro amassar e moldar massa ou plasticina e isto ajuda a minha coordenação motora fina. Para aumentar a diversão podes arranjar copos e talheres de plástico! Com estes ingredientes podes fazer uma massa divertida para brincarmos: 3 copos de farinha, meio copo de sal, 6 colheres de chá de creme de tartar, 3 copos de água, 1/3 copo de óleo vegetal, e corante para comida (opcional). Misturas todos os ingredientes secos num tacho, misturas os ingredientes líquidos noutro recipiente separado e adicionas o corante se desejares. Devagarinho misturas os ingredientes líquidos aos secos e mexes bem. Metes no forno com baixa temperatura até a massa ficar tipo borracha. Deixa arrefecer. Depois de utilizarmos temos que meter sempre num recipiente fechado ou num saco de plástico para manter fresca!

## O HOSPITAL DOS BONECOS

Eu já sou capaz de representar as minhas novas capacidades de empatia através do brincar aos hospitais, tratando das minhas bonecas ou dos meus ursinhos. Deixa-me colocar um penso na perna do boneco ou embrulhá-la num cobertor e colocá-lo a dormir na cama.



## A CASINHA

Arranja-me um caixote grande de cartolina e corta nela uma porta e uma janela. Mantém-na segura reforçando-a com outros caixotes (um dentro do outro) e utilizando muita fita adesiva (retira os agrafos que poderão estar presentes e magoar-me). As crianças como eu gostam muito de entrar e sair da casa e atender a porta. Deixa-me decorar a casa com lápis de cera. Quando eu for mais velhinho serei capaz de me entreter com isto ou fazer representações com outras crianças, mas por agora tu (ou outros adultos) são os meus parceiros de brincadeira favoritos.

# DOS 21 AOS 24 MESES

## A FORÇA DAS FLORES

Deixa-me segurar um pequeno arranjo de flores, levá-lo para casa e arranjar as flores numa jarrinha. Que linda e cheirosa forma de exercer as capacidades de motricidade fina!

## A CIDADE DO BALOIÇO

Andar de baloiço ajuda a estimular o meu sistema vestibular (o sistema responsável por me manter direito e equilibrado). Se me conseguires colocar num baloiço com apoio fechado, podes aumentar o desafio dando-me alguma coisa mole para eu jogar para ti enquanto baloiço para trás e para a frente.

A baloiçar e jogar aprendo a organizar-me em movimento (se eu ainda tiver medo de largar as mãos a fazer isto não me forces... é natural!).



## **ESTAFETA**

Dá-me uma embalagem pequena para eu carregar quando chegamos do supermercado – uma embalagem de massa ou um caixa pequena de lenços de papel por exemplo. Isto e outras tarefas de rotinas em casa, como limpar uma bancada, motivam o brincar em faz de conta e um desenvolvimento apropriado da minha autonomia num ambiente seguro. O objectivo não é que eu aprenda a fazer uma tarefa de casa mas sim que eu me sinta importante a fazer as coisas que te vejo a fazer.

## **ERROS PARVINHOS**

Finge que não sabes se os meus sapatos são para colocar nas minhas mãos ou nos meus pés! Ou mostra-me o teu olho e pergunta “Isto é a boca?”. Para além de isto me fazer rir muito, esta brincadeira de parvoíces dá-me uma sensação de poder e de competência quando parece que “sei” mais do que tu.



# **DOS 2 AOS 3 ANOS**

## **ONDE ESTÁ O PAR?**

É importante que eu comece a conseguir agrupar as coisas que pertencem estar juntas. Porque não me deixas brincar com as tuas panelas ou com os teus recipientes de plástico? Pede-me para encontrar a tampa por exemplo ou para juntar os garfos todos ou as colheres todas. Assim também te faço companhia na cozinha! Podemos também fazer este jogo com os sapatos. Pede-me para juntar os pares para depois os podermos arrumar. Quais são os do pai, da mãe e os meus? Quantos sapatos são? Ajuda-me a começar a aprender a contar pequenas quantidades. Quantos garfos organizei, quantas panelas tenho para brincar ou mesmo quantos anos tenho!

## **EXPRESSÃO GRÁFICA E PLÁSTICA**

Agora que já tenho uma coordenação mais desenvolvida já consigo segurar melhor os lápis, os pincéis e outros materiais com os quais consigo fazer os meus desenhos. Vou começar por fazer muitos rabiscos cada vez mais controlados. Não vais reconhecer o que eu desenho mas pergunta-me que eu digo-te... Pede-me para te desenhar algumas coisas e eu vou desenhá-las como conseguir.



Também vou gostar de brincar com plasticina. Ajuda-me a moldá-la, fazendo bolinhas e moldando-a nas minhas mãos. Atenção para não me deixares colocar a plasticina na boca! Posso querer experimentar e pode fazer-me ficar doente!



## **REFLEXOS**

Para explorar o meu sentido de visão vamos passear pela casa e ver onde podemos ver os nossos reflexos. Na torradeira, numa colher, na água, nas janelas, nas folhas de alumínio! Tanto sitio... E claro, o espelho é onde vemos melhor para nos podermos pentear, por exemplo! Mostra-me o espelho e explica-me que é o meu reflexo e é como se fosse uma fotografia minha! Vamos fazer caretas à frente do espelho para experimentar o que vemos!

## SESSÃO 5

### PROMOVER O MEU

### DESENVOLVIMENTO COGNITIVO

#### O MEU DESENVOLVIMENTO COGNITIVO

Os bebés e as crianças pequenas precisam de ajuda para focar a atenção e é possível ajudares-me atraindo e guiando a minha atenção para os objectos no mundo que nos rodeia. Tu podes mostrar-me aquilo que te está a interessar e permitir que eu partilhe essa experiência contigo. Mostra-me um objecto e diz-me o que é!

Quando nomeias e descreves aquilo que nós estamos a ver em conjunto, eu começo a conseguir compreender as coisas. Preciso de orientação para conseguir compreender o mundo em que me encontro e tu consegues ajudar-me a encontrar o significado das minhas várias experiências através das tuas expressões emocionais e verbais.

Para promoveres o meu desenvolvimento cognitivo é importante que evites as fontes de distração ao nosso redor (televisão, etc.) quando estamos a brincar e estás a tentar ensinar-me coisas novas, visto que eu me distraio com facilidade. É também essencial que tu também não estejas distraída com outras coisas, se queres tentar manter a minha atenção na tarefa o máximo de tempo possível.

Depois de me dares as instruções relativamente àquilo que pretendes que eu experimente, dá-me um tempinho (pelo menos 5

segundos) para eu tentar, antes de me tentares guiar com mais orientações. É também importante que tu me deixes mexer nos objectos que me forneces nesta altura. Aproveita para descreveres as qualidades dos materiais e utiliza pelo menos duas frases diferentes para me descreveres o que queres que eu experimente. Mostra-me aquilo que pretendes servindo de modelo. Assim, utilizas indicações verbais e gestuais e eu tenho maior possibilidade de entender o que pretendes para além do contacto com um maior número de palavras novas.

Ajuda-me muito se utilizares uma linguagem simples e clara e é muito importante que utilizes um estilo verbal exploratório quando me estás a ensinar, ou seja, em vez de dizeres só “faz isto” ou “coloca aqui”, utiliza frases mais descritivas e até algumas perguntas como “O que a mamã quer que tu faças é que ponhas estes cubos dentro deste copo”.

Deixa e encoraja que eu experimente a tarefa pelo menos uma vez antes de mexeres novamente no material. Elogia-me verbalmente e com sorrisos sempre que eu conseguir fazer melhor do que na tentativa anterior e responde às minhas vocalizações com uma resposta verbal.

Utiliza o “*ciclo de aprendizagem*” para me ajudares a aprender. Este ciclo tem quatro fases e inicia-se com a fase em que tu chamas a minha atenção ou confirmas que eu já estou a prestar atenção àquilo que me pretendes mostrar. Para isso, podes chamar o meu nome, podes fazer um pouco de barulho batendo na mesa, dizeres “Olha aqui”, ou de outra forma que tu sabes que me vai alertar. De seguida, passas para a segunda fase que é composta pelas instruções. Aqui deves explicar-me o que queres

que eu faça, de uma forma simples e clara. Para além de me dizeres o que fazer, podes ainda mostrar-me, de forma a facilitar a minha compreensão daquilo que esperas de mim.

Na terceira fase deixas-me experimentar aquilo que me estás a tentar ensinar. Esta tentativa deve ser seguida da quarta e última fase, que inclui as indicações relativamente aquilo que acabei de fazer. Se eu fiz bem, reforça-me e diz-me que está ótimo. Se não conseguir, mostra-me o que não fiz bem e ajuda-me a adaptar o que está mal. É importante que vás reforçando cada vez que eu consigo fazer um bocadinho melhor do que da última vez, visto que para que eu tenha vontade de continuar a tentar, o reforço positivo tem que acontecer mais vezes do que a crítica. É importante que tu me indiques verbal ou não verbalmente que a tarefa está concluída e lembra-te que eu fico cansado rapidamente e por isso experimenta pelo menos durante um minuto mas não passes mais do que 5 minutos de uma só vez a insistir numa tarefa.

### **...COM A TUA ATENÇÃO AOS MEUS SINAIS**

Como eu não consigo falar contigo, é preciso estares atenta aos meus sinais e à minha linguagem corporal, de forma a perceberes o que estou a sentir. Quando brincas comigo e me estás a ensinar algumas coisas interessantes é importante perceberes se estou confortável, e se estou numa posição segura que me permita chegar aos objectos com os quais vamos brincar.

Antes de começarmos, por favor vê se eu estou a prestar atenção. Sabes que, como eu quero ver e experimentar tudo, posso estar a prestar atenção a outra coisa nesse momento e não gostava que te zangasses comigo. Se eu não te estiver a dar atenção, tenta falar comigo ou fazer outros barulhos, brincar com os objectos, chamar o meu nome ou virar-me para os objectos.

Quando eu estiver a olhar de uma forma interessada para aquilo que me estás a tentar mostrar, então já podes começar, dando-me alguns segundos para eu explorar os objectos que me apresentaste primeiro (deixar cair, colocar na boca, etc.) É também muito importante que tu estejas numa posição na qual eu consiga ver os teus olhos e tu os meus, porque esta é a melhor forma de comunicarmos sem palavras. Dá-me espaço e alguns intervalos para eu reagir e explorar, mostrando-me que estás com atenção e que as minhas reacções são importantes para ti.

Preciso que me digas quando eu estou a fazer bem ou quando estou mais perto de conseguir. Gosto que digas coisas como “muito bem”, “fantástico”, “lindo menino”.

Peço-te também que não sejas muito exigente comigo e que percebas que se me fizeres repetir a mesma coisa mais do que 2 ou 3 vezes eu vou começar a ficar saturado, como tu também ficas quando tens que repetir uma coisa muitas vezes. Se eu quiser continuar, eu próprio te irei mostrar que estou a gostar e que quero continuar.

Se eu não conseguir fazer aquilo que me pedes à primeira tentativa, experimenta mudar a minha posição ou a posição dos objectos com os

quais vamos brincar. Pode ser que se torne mais fácil para mim. Lembra-te que a estratégia é ensinares-me a fazer as actividades sozinho e não a seres tu a fazer por mim, abrindo e fechando a minha mão à força, por exemplo.

Se eu quiser brincar com um brinquedo ou um objecto, deixa-me examiná-lo, ou se eu quiser brincar quando chegar a hora de dormir, deixa-me brincar um bocadinho mais antes de tentares colocar-me na cama mais uma vez. Eu assim vou sentir que tu te interessas por mim e que respondes às minhas iniciativas. Claro que isto tem que ser equilibrado com alguma regulação do meu comportamento. É importante para o desenvolvimento dos bebés que, dentro de alguns limites, haja alguma liberdade para fazer o que querem sem serem sempre obrigados a fazer actividades propostas por outros.

*Enquanto fazes as actividades que se seguem comigo, junta estes segredos sobre como me ajudares no meu desenvolvimento com atenção aos sinais que te dou, aos oito segredos que já te foram apresentados nas sessões que fizemos antes desta. A nossa interacção está a ficar melhor a cada dia que passa!*

## DOS 0 AOS 3 MESES

### TOCAR EM TEXTURAS DIFERENTES

Deixa-me tocar em objectos com texturas diferentes – superfícies lisas, tecidos brilhantes, lã, veludo, bombazina, etc. Isto ajuda-me a aprender sobre o meu sentido de toque e como os objectos podem ser diferentes.



### A APANHA DO BEBÉ

Quando eu tiver cerca de 2 meses, segura um brinquedo a 20cm dos meus olhos e deixa que eu tente apanhá-lo com a minha mão.

### SEGUIR O ALVO

Pega num objecto de cor garrida, como por exemplo uma bola vermelha, e coloca-o à frente dos meus olhos. Devagarinho mexe-o para a esquerda e depois para a direita, dando-me oportunidade para “seguir-lo”.



## DOS 3 AOS 6 MESES

### TROCA DE SONS

Quando faço sons, reage com alegria e repete o som para mim, depois dá-me oportunidade de responder. Eu vou adorar esta troca de sons contigo e a antecipação do que vem a seguir!

### VAMOS DAR NOMES AO CORPO

Enquanto estiveres a dar-me banho ou a vestir-me vai nomeando as partes do meu corpo. Para além de eu gostar de te ouvir falar, vais-me ajudar a associar a palavra à parte do corpo. (ex.: vamos lavar a perna, agora o pé e os dedinhos do pé).

### OLHA A COMEDIANTE

Descobre aquilo que me faz rir, seja encolher os teus ombros exageradamente ou abanar os braços descontroladamente, e continua a fazer enquanto eu estiver a rir.



## DOS 6 AOS 9 MESES

### QUAL SERÁ A MÃO?

Enquanto eu estiver a olhar, coloca um pequeno brinquedo numa das tuas mãos e depois fecha bem as tuas duas mãos. Pede-me para escolher e se eu conseguir acertar na mão onde está o brinquedo elogia-me e dá-me muitos beijinhos!



### ÀS ESCONDIDAS

Quando eu já tiver alguma mobilidade, vai esconder-te atrás de alguma coisa comigo a ver, e depois espera que eu vá à tua procura.

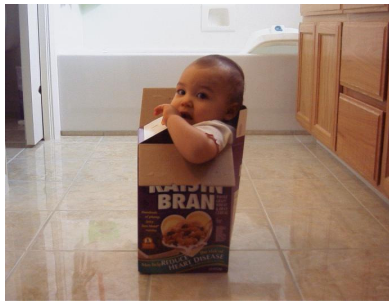
### BRINCADEIRA DE BOLSO

Esconde um objecto pequeno (mas não muito pequeno pois posso engasgar-me com ele), como umas chaves ou uma caneta, dentro do bolso da tua camisa e deixa que eu o tire de lá.

# DOS 9 AOS 12 MESES

## ENCHER E DESPEJAR

Senta-te no chão comigo e coloca alguns copos de papel à nossa frente. Enche um deles com cereais secos e mostra-me como despejar estes cereais de um copo para o outro.



## ÉH PÁ. O BEBÉ SOU EU!

Coloca-me à frente de um espelho e deixa-me passar algum tempo a olhar bem para mim próprio, enquanto tu ficas a ver um pouquinho atrás. Agora já estou a começar a compreender que sou eu que apareço lá no espelho!

## ONDE ESTÃO?

Brinca comigo perguntando-me “onde está a mamã?” ou “onde está o papá?” ou “onde está o cão?” e eu provavelmente já conseguirei indicar correctamente a resposta.



## COMO SE FAZ?

Mostra-me como seguir uma ordem e depois ajuda-me fisicamente a executar a actividade. Antes de me dares uma ordem diz: “Ouve..., estás com atenção?”. A seguir diz por exemplo: “Anda à mamã”. Depois de eu ter executado a actividade diz: “Muito bem, o ... veio à mamã!”. Diz “Dá-me as tuas mãos” enquanto me estendes as tuas ou diz “Atira a bola” enquanto demonstras a actividade e estendes os braços para apanhar a bola. Diz “Fecha a porta” e aponta para a porta ou diz “senta-te” e aponta para a cadeira. Também podes dizer “vai buscar ...” apontando para o objecto.

## DOS 12 AOS 15 MESES

### PRÉMIO SURPRESA

Arranja alguma coisa que me surpreenda, como por exemplo uma luz que acenda quando se carrega no botão ou um boneco que salte para fora de uma caixa quando a mesma é aberta. Eu agora estou na fase de adorar a vida e todas as suas maravilhas inesperadas! Ao mesmo tempo ficarei muito feliz por conseguir ser mestre do jogo. Sou eu quem faz com que tudo isto aconteça!

### FORÇA AÍ...

Utiliza uma toalha ou um cachecol grosso e senta-te no chão para brincarmos ao jogo da corda. Tu puxas para um lado e eu para o outro. Não te esqueças de me deixar experimentar a sensação de às vezes “ser o mais forte”! Este jogo é uma forma divertida para reforçar a minha identidade como sendo separada da tua, um processo que é contínuo para mim!



### AS PARTES DO MEU CORPO

Pergunta-me “Onde está a ...?” Pega na minha mãozinha e coloca-a na parte do corpo que referiste, por exemplo, o nariz. Diz-me “Está aqui o teu nariz.” Pergunta-me outra vez.. Passado algumas vezes eu vou conseguir fazer sozinho quando tu me perguntares.

Faz o mesmo apontando para as partes do teu corpo, por exemplo: “Onde está a boca da mãe?”

Coloca-me à frente do espelho. Primeiro faz com que eu imite os teus movimentos à medida que indicas as partes do corpo que eu devo tocar. Depois nomeia só e vê se eu consigo tocar no sítio certo. Reforça sempre que eu conseguir fazer.

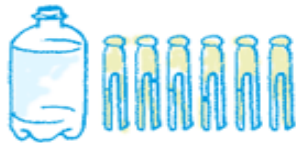




## DOS 15 AOS 18 MESES

### ENCHE A GARRAFA

Dá-me uma garrafa de plástico vazia, de dois litros, com algumas molas e mostra-me como empurrar as molas para dentro da garrafa. Quando a garrafa é agitada as molas fazem um barulho fantástico! Assim começo a compreender os conceitos de ‘dentro’ e ‘fora’, ‘cheio’ e ‘vazio’. O barulho provocado cria um reforço imediato enquanto me ensina uma lição sobre causa e efeito.



### 10 PALAVRAS

Escolhe palavras familiares e de uso comum. Sempre que o objecto me seja mostrado diz o nome do objecto e faz uma pausa para que eu tenha oportunidade de nomeá-lo por imitação. Escolhe um número reduzido de palavras para ensinar e acrescenta gradualmente outras até chegar às 10 palavras. Se eu fizer um som aproximado a uma palavra, procura o objecto e elogia-me enquanto dizes o nome de forma clara. Faz isso regularmente durante o dia!

## DOS 18 AOS 21 MESES

### DIVERSÃO NO TÚNEL

Coloca um lençol por cima de duas cadeiras a formar um tipo de túnel para eu poder gatinhar por debaixo e explorar este espaço.

### DIVERSÃO DE PERNAS PARA O AR

Ensina-me a dar uma cambalhota. Podemos os dois agacharmo-nos com a cabeça entre as pernas e rir muito com a forma como as coisas parecem esquisitas ao contrário. Depois, devagarinho ajudas-me a dar uma cambalhota a partir desta posição! Que divertida forma de começar a fazer ginástica!

### DO QUE É QUE PRECISAMOS?

Quando nos preparamos para fazer uma actividade de rotina, como por exemplo, ir à rua, pede-me para ir buscar os objectos que vamos precisar – casaco, chaves, chapéu. Pede-me também para ir buscar os objectos apropriados a situações de rotina, por exemplo, o copo e o babeto para as refeições, o pijama para ir para a cama, etc.



## DOS 21 AOS 24 MESES

### VAMOS PROCURAR

As crianças desta idade adoram encontrar objectos escondidos. E eu também, claro! Também adoramos fazer buracos na areia para esconder pequenos brinquedos e depois desenterrá-los.

### O LABIRINTO DAS ALMOFADAS

Vamos brincar ao jogo de seguir o líder através de um labirinto de almofadas grandes, utilizando palavras para reforçar os conceitos de “à volta”, “entre”, “por cima”, etc. Dá-me oportunidade para ser o líder e assim poder ter a rara oportunidade de exercer poder sobre ti (que eu adoro!).



## DOS 2 AOS 3 ANOS

### OLHA PARA MIM

Aos meus dois anos eu preciso de reflectir sobre as diferentes partes do meu corpo e melhorar a minha capacidade de observação. Brinca comigo dizendo-me coisas como a seguinte: “Se estás a usar sapatos salta para cima e para baixo”. Ajuda-me a decidir se estou a usar sapatos e depois ajuda-me a fazer o que me disseste. Também me podes mandar fazer outras coisas: “Se estás a usar meias, pisca os olhos”, “se estás a usar camisa, bate as palmas”, “se estás a usar calças, abana a cabeça para cima e para baixo”.

### SONS À NOSSA VOLTA

Para desenvolvermos o meu sentido de audição vamos passear e indica-me os sons que vamos ouvindo. Faz-me perguntas e pede-me para descrever se é alto, baixo, etc. Pede-me que identifique o que oiço. E antes de irmos podes ainda perguntar-me o que eu acho que vou ouvir no sítio para onde me vais levar, por exemplo, os carros, os passarinhos, o comboio, etc. Depois dos nossos passeios vê se eu consigo imitar os sons que ouvimos. Vou achar interessante e tu vais rir-te muito comigo!

## **OLHA AS CORES**

Ajuda-me a pintar e a cortar os bonequinhos que tu vês por aqui e que fazem parte das actividades fornecidas. Vão-me ajudar a começar a reconhecer as cores. Eu ainda não consigo fazer estas coisas sozinho.. Vais ter que fazer algumas coisas por mim, como o cortar por exemplo... Mas deixa-me participar também. Também vai ser engraçado se me ajudares a associar as cores que vi com os objectos que vemos em casa e na rua quando vamos passear!

## **DOMINÓ**

Vamos jogar dominó. Primeiro temos que cortar e construir os cartões para o jogo com o material fornecido. Ajuda-me a perceber quais são os desenhos que são iguais e depois... podemos jogar! Ensina-me as regras do jogo e ajuda-me a aprender a esperar a minha vez e a olhar bem antes de decidir qual é a peça que tenho que colocar lá. Cada um de nós fica com 7 peças e vamos buscar mais sempre que não tenhamos a figura igual para colocar!



## SESSÃO 6

### BRINCAR PARA PROMOVER O MEU DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL

#### **O MEU CRESCIMENTO SOCIO EMOCIONAL**

Quando brincamos estás a contribuir para o meu desenvolvimento social e emocional sobretudo se estivermos frequentemente frente a frente, se tu tiveres uma postura relaxada e se te rires / sorris para mim e me acariciares (espontaneamente e como resposta imediata a um sorriso ou a uma vocalização minha).

Para que eu possa desenvolver auto-confiança e motivação é imprescindível que os meus cuidadores me façam sentir valorizado e querido. Comentários positivos e elogios em relação às coisas que faço bem são eficientes para prevenir que eu faça algo mal. Desta forma facilitarás e guiarás as minhas acções. É também importante que me dês espaço para me expressar livremente, evitando falar ao mesmo tempo que eu, apesar de não entenderes aquilo que eu digo.

Evita ser crítica a meu respeito ou ralhar comigo enquanto brincamos porque isso provoca problemas futuros na minha auto-estima.

Preciso da tua ajuda para resolver problemas com os quais me vou confrontando no meu dia a dia. Para me ajudares da melhor forma, mostra que entendes o meu dilema e depois ajuda-me a resolvê-lo. Quando eu

quero fazer algo que não posso, por exemplo desenhar na parede, dá-me alternativas aceitáveis como desenhar num papel. Desta forma estás a dar-me o poder da escolha enquanto manténs as regras.

Se tu olhares nos meus olhos, fizeres caras engraçadas e sorris para mim, estarás a ajudar-me a vivenciar alegria através de uma relação de partilha. A partilha de imitares as minhas caretas e deixares que eu faça o mesmo, ajuda-me a aprender que tu tens carinho por mim, gostas de estar comigo e compreendes as minhas necessidades. Começo também a perceber que as minhas acções afectam os sentimentos e as acções das outras pessoas. Estes jogos de “dar e receber” vão preparar-me para mais tarde brincar e partilhar com outras crianças, ainda que esta partilha seja muito difícil até por volta dos 3 anos. Estás a promover a minha segurança e confiança quando me mostras que compreendes os meus sentimentos e que posso contar contigo nos momentos difíceis e assustadores. Quando eu estou com medo de um cão a ladrar, por exemplo, dá-me um abraço e explica-me que compreendes que o barulho que o cão está a fazer é assustador e que provavelmente ele está a ladrar muito porque não está muito bem disposto. Isto vai ajudar a que me sinta seguro e confiante ao teu lado.

É através das relações que as crianças pequenas como eu desenvolvem o seu bem-estar emocional e social, que inclui a capacidade

de estabelecer relações com os outros, brincar, comunicar, aprender, enfrentar desafios e vivenciar emoções.

Para que eu consiga fazer tudo isto, preciso que tu cuides de mim de uma forma responsiva, ou seja, que observes aquilo que eu faço com atenção e que oiças aquilo que te tento dizer, para que possas aprender o que cada comportamento meu significa e o mais possível sobre a minha forma única de abordar o mundo. Sabes que as crianças pequenas sentem-se confiantes e com elevada auto-estima quando sentem que são compreendidas e valorizadas. Sei que é difícil ser carinhosa nos momentos em que choro muito ou quando faço birras mas preciso que saibas que se me mostrares que me amas incondicionalmente, vais estar a ensinar-me a amar os outros da mesma forma!

Quando eu começar a desenvolver conhecimento da minha individualidade, a partilha torna-se muito difícil. Já sei o que quero e quando mas ainda não sou capaz de compreender os sentimentos ou o ponto de vista da outra pessoa. Para além disso, o meu auto-controlo está só no início do seu desenvolvimento, o que faz com que eu consiga compreender quando me dizes para não tirar um brinquedo a outra criança mas tenha dificuldade em controlar os meus impulsos para o fazer. Nestes momentos tenta recordar-te de como é difícil para ti, como adulta, deixar de comer uma fatia de bolo que te apetece quando decides fazer uma dieta... Os adultos são testados de vez em quando mas nas crianças

pequenas o teste ocorre muitas vezes por dia. A capacidade de auto-controlo é desenvolvida com o tempo, com a evolução do cérebro da criança, com a prática e com a ajuda de adultos carinhosos.

Tu podes ajudar-me muito neste processo de controlar os meus impulsos e resolver conflitos se me forneceres muita orientação e fizeres muitos jogos de partilha comigo, se compreenderes que estou menos disposto a colaborar quando estou cansado ou quando não me estou a sentir bem, se utilizares a estratégias de distração para me acalmares e evitares as “guerras” e se fores um modelo positivo de comportamentos sociais com outros adultos e crianças.

Eu sei que o teu papel na promoção do meu desenvolvimento é muito difícil. Para me ajudares da melhor forma, é necessário que estejas atenta aos meus sinais de exploração de forma a poderes intervir para me ajudares apenas quando é necessário. O ideal é seres capaz de me deixar experimentar novos movimentos e sensações o mais autonomamente possível, sem deixares que eu fique desesperado com a frustração. Lembra-te que por muito que me queiras ajudar, só estás a promover o meu desenvolvimento se possibilitares e me desafiares a fazer cada vez um pouco mais, tentando sempre perceber através dos meus sinais o que estou a pensar e se a frustração está a ser demasiado elevada para mim.

Nos momentos de frustração é muito comum ocorrerem as birras, birras essas que começam a diminuir à medida que as crianças

desenvolvem formas mais eficientes de lidar com sentimentos negativos e de comunicar o que querem e o que precisam utilizando palavras. No entanto, esta forma de reagir à frustração (birras) pode continuar mesmo na idade adulta se a criança perceber que consegue o que quer desta forma. É por este motivo que tens que ter muito cuidado para não reforçares de forma acidental as minhas birras.

Como eu sei que tu só queres o melhor para mim, vou-te dar algumas dicas sobre como evitar e lidar com as birras que eu, como todas as crianças da minha idade, faço. Reduzires o meu nível de stress, assegurando que não fico excessivamente cansado, que não estou com fome e que não estou excessivamente estimulado ajuda a prevenir as minhas birras. Tenta estar sempre atenta aos meus sinais de forma a poderes distrair-me com outra actividade quando percebes que estou quase a fazer uma birra.

Quando eu já estiver a fazer a birra, já é tarde demais para tentares distrair-me ou falar comigo porque eu não vou estar com disposição para te ouvir e tu corres o risco de me ensinares que com uma birra consigo a tua atenção e envolvimento. É muito importante que tu te mantendas calma (ou pelo menos que finjas estar calma) visto que ao ficares zangada a birra só irá piorar. Se me disseres alguma coisa, mantém a tua voz calma e ao mesmo nível e age devagar e de forma decidida. Espera até o meu comportamento voltar ao normal e certifica-te de que a birra não é

premiada. Se a birra acontecer porque eu quero alguma coisa, não me dês essa coisa depois da birra! E lembra-te que é importante premiares o bom comportamento e elogiares-me quando eu consigo lidar bem com a frustração.

### **...COM OS BRINQUEDOS QUE EU TANTO GOSTO**

É importante que os brinquedos que me arranjas me providenciem novas experiências sensoriais e oportunidades para eu conseguir dominar e desenvolver as minhas capacidades.

Os brinquedos devem ajudar-me a desenvolver a minha actividade motora e muscular, bem como a minha coordenação olho-mão, ou seja, a minha capacidade de dominar com segurança aquilo que eu vejo e que pretendo manipular conforme me mostram.

Lembra-te que não é necessário gastar muito dinheiro com brinquedos sofisticados porque com brinquedos adaptados que têm as mesmas funções eu fico satisfeito e sou feliz! Tens só que ter cuidado para garantires que os brinquedos que me dás são seguros e que não me vou magoar com eles.

É importante que eu tenha um sítio onde sei que os brinquedos com os quais posso brincar estão guardados, para que eu possa ir buscá-los quando me apetece. Eu sei que há crianças que não têm brinquedos e que outras têm brinquedos a mais, mas não sei qual das duas será pior! Sabes que quando uma criança tem muitos brinquedos pode ter dificuldades em

escolher um para brincar, passando de brinquedo em brinquedo em vez de explorar um com a atenção necessária.

Para que isto não aconteça comigo, arruma os meus brinquedos em caixas e vai-me dando poucos de cada vez. Mas atenção... não te esqueças de não arrumar o meu brinquedo favorito porque isso iria deixar-me muito insatisfeito. Com poucos brinquedos de cada vez eu vou conseguir explorá-los de uma forma mais interessada e até os brinquedos mais antigos vão parecer tesouros quando os tirares novamente da caixa passado umas semanas, altura em que os posso explorar com mais atenção. Apesar da minha memória não estar ainda muito desenvolvida, a partir dos meus 8 ou 10 meses começo a ter noção da permanência dos objectos. Até essa idade, quando alguma coisa sai do campo de visão das crianças, elas acham que deixou de existir. A partir desta idade já têm maturidade suficiente para saber que o objecto continua a existir apesar de não o conseguirem ver.

*Agora com estas dicas relativamente aos meus brinquedos e às formas de estimular o meu crescimento social e emocional, vamos continuar a brincar utilizando as actividades que se seguem...*



Michelle Zuzarte  
Desenvolver a Sorrir – Um Programa de Intervenção nas Interações Pais-Filhos  
Mestrado em Psicologia Comunitária e Protecção de Menores - ISCTE

## DOS 0 AOS 3 MESES

### ACONCHEGAR

Para me ajudares a relaxar, deita-te ao meu lado em cima da cama. É preciso que te deites de lado para que eu fique apoiado contra o teu peito. Depois tenta respirar ao mesmo ritmo que eu!



### OLHA QUEM É!

Coloca um espelho a uns 20cm dos meus olhos e deixa-me ver o reflexo dos meus próprios movimentos.

### MOMENTOS REFLEXIVOS

Vamos olhar ao mesmo tempo para um espelho. Nós, os bebés, somos fascinados por superfícies reflexivas, especialmente quando aparecem lá caras – as imagens que consideramos mais agradáveis.

## DOS 3 AOS 6 MESES

### OLHA A CARA...

Quando me estiveres a mudar a fralda, a vestir ou simplesmente perto de mim, aproxima a tua cara à minha e deixa que eu te toque nas tuas bochechas, nos teus olhos, no teu nariz...

### QUEM É ESSE LINDO BEBÉ?

Deita-me em cima de uma superfície de barriga para baixo, com um espelho não quebrável mesmo à minha frente para que eu possa descobrir o meu próprio reflexo.



### ESCONDIDAS

Manda um pano/lenço para cima do meu peluche favorito e diz “Onde está o ursinho?” Depois tira rapidamente o pano e diz “Aqui está ele!” Nesta idade o elemento da surpresa irá divertir-me, mesmo que repitas isto muitas vezes.

Michelle Zuzarte  
Desenvolver a Sorrir – Um Programa de Intervenção nas Interações Pais-Filhos  
Mestrado em Psicologia Comunitária e Protecção de Menores - ISCTE

## DOS 6 AOS 9 MESES

### BRINCADEIRAS COM PAPEL

Deixa-me brincar com papel branco simples (poupa-me as tintas dos jornais e das revistas). Eu vou gostar muito de amassar o papel, atirá-lo para longe e até desdobrá-lo.

### REBOLA REBOLA!

Senta-te no chão a uns centímetros de distância e rebola uma bola para mim. Depois tenta ajudar-me a rebolá-la de volta para ti. Nós, os bebés, adoramos rebolar as bolas porque elas andam pelo chão exactamente como nós gostaríamos de andar.

### CARETAS

Senta-te comigo à frente de um espelho e faz caretas que ilustrem emoções diferentes – feliz, triste, assustada, etc. – e nomeia cada uma delas conforme me mostras.





# DOS 9 AOS 12 MESES

## JOGAR À BOLA

Enche uma bola de praia e deixa-me puxar e agarrar a ela conforme ela se movimentar. Para que seja ainda mais divertido, deixa-me rebolar por cima da bola (claro que eu preciso que mantenha sempre a tua mão a apoiar-me) e apoiar-me com as minhas mãozinhas no chão.



## EU SEI RESPONDER

Quando me fizeres uma pergunta como “Onde está a bola?”, leva-me até à bola e diz “Está aqui a tua bola” ou pega nas minhas mãos ao mesmo tempo que perguntas “Onde está o teu nariz?”. Coloca a minha mão no meu próprio nariz e diz “Está aqui o meu nariz, Muito bem...”.

Reduz a ajuda à medida que eu vou progredindo. Quando me quiseres pegar ao colo pergunta “Queres colo?” e espera até eu estender os braços antes de me pegares.

Michelle Zuzarte  
Desenvolver a Sorrir – Um Programa de Intervenção nas Interações Pais-Filhos  
Mestrado em Psicologia Comunitária e Protecção de Menores - ISCTE

Quando me ofereceres comida ou brinquedos diz: “Queres...?”. Espera até eu estender a mão para demonstrar o que quero. Elogia-me quando eu o fizer.



## VAMOS ENCHER A CAIXINHA

Dá-me uma caixa de sapatos vazia e alguns objectos pequenos (mas não suficientemente pequenos que eu me engasgar com eles) para que os possa colocar dentro da caixa e despejá-los novamente. Isto faz com que eu me sinta poderoso e ajuda-me a compreender os conceitos de cheio e vazio.”



## DOS 12 AOS 15 MESES

### **CARA A CARA**

Vamos fazer caretas, imitando as expressões um do outro. A imitação é uma boa base de aprendizagem!



### **OLHA A BOLA**

Para me ajudares a desenvolver as minhas capacidades de equilíbrio, arranja uma bola grande de ginástica (mais ou menos pela minha cintura). Segura-me enquanto eu me sento em cima dela e ajuda-me a saltitar para cima e para baixo. Podes ainda colocar-me de barriga para baixo em cima da bola e rebolar-me, segurando-me pelas pernas. Utiliza movimentos gentis e confortáveis.

Michelle Zuzarte  
Desenvolver a Sorrir – Um Programa de Intervenção nas Interações Pais-Filhos  
Mestrado em Psicologia Comunitária e Protecção de Menores - ISCTE

## DOS 15 AOS 18 MESES

### **A BRINCADEIRA DA CARTEIRA**

A carteira da mãe é sempre um dos objectos mais chamativos dentro de casa. Eu adoro encher e esvaziar coisas e imitar-te. Arranja uma mala ou mochila para crianças, que seja fácil de eu abrir e fechar. Enche-a com objectos verdadeiros, como umas chaves de plástico uma carteira velha, um lápis de cera, uma escova. Faz de conta que vamos sair, pergunta-me se eu já tenho a minha mala e diz “não te esqueças das tuas chaves!”. Depois fazemos de conta que estamos a regressar e esvaziamos a mala novamente!

### **MASSAGENS**

Dá-me uma massagem levezinha nas mãos ou nos pés. O toque é uma das primeiras formas de comunicação. Utiliza os sentidos físicos para acentuar a ligação calorosa entre pais e filhos. À hora de dormir pode relaxar o meu corpinho cansado.



# DOS 18 AOS 21 MESES

## TELEFONE DE BANANA

Às vezes já falava ao telefone ou brincava com o teu batom. Agora, aos 21 meses, já estou preparado para brincar à representação e agora uma banana pode servir de telefone e um disco de plástico pode ser “comido” como se fosse uma bolacha! Ajuda-me a alargar a compreensão com estas brincadeiras imaginativas!



## ABRAÇOS CARINHOSOS

Deixa que eu caia nos teus braços. Ainda é mais divertido quando eu inicio uma corrida em tua direcção! Adoro o simples prazer de o fazer. Ainda melhor, sinto-me deliciosamente seguro: Eu até posso cair mas os teus braços protectores estarão prontos!

Michelle Zuzarte  
Desenvolver a Sorrir – Um Programa de Intervenção nas Interações Pais-Filhos  
Mestrado em Psicologia Comunitária e Protecção de Menores - ISCTE

## BRINQUEDO DE ARRASTAR

Construí-me um brinquedo de arrastar utilizando latas vazias de sumo e fio para juntar as latas. Isto não só irá ser um brinquedo com o qual me irei divertir muito, mas vai também ajudar-me a aprender a andar para a frente enquanto olho para trás, de vez em quando, a ver se o brinquedo continua atrás de mim!



## DOS 21 AOS 24 MESES

### CONGELAR

Coloca música e deixa-me dançar. Ensina-me a “congelar” (ficar em posição de estátua) cada vez que tu desligas a musica. A recompensa emocional é que eu vou aprender a controlar-me a mim próprio... e isso é uma sensação fantástica!

### A PISTA DE CORRIDA

Desafia o teu pequeno atleta, eu, a uma corridinha! As crianças pequenas como eu gostam da ideia de “ganhar” e de pensar “Eu consigo correr mais rápido do que tu”. Estou na fase de gostar de me desafiar a mim próprio e de mostrar que sou poderoso!



## DOS 2 AOS 3 ANOS

### CONTA-ME LÁ

Eu já gosto muito de te ouvir a contar histórias. Especialmente as que são previsíveis e que eu consigo adivinhar o que vai acontecer a seguir. Deixa-me virar as páginas dos livros que usas para me contar as histórias. Eu agora já consigo virá-las! Faz-me perguntas simples sobre as histórias que me vais contando. Ajuda-me a responder quando eu não consigo, mas não te esqueças de me deixar tentar primeiro! Podemos também ver revistas e falar sobre as figuras que lá aparecem. Podemos construir as nossas próprias histórias sobre aquilo que vimos. O que está a acontecer e o que vai acontecer a seguir?

### AS COMPRAS DA MERCEARIA

Pede-me para te ajudar a preparar uma lista de compras. Leva-me contigo ao supermercado e deixa-me ajudar-te a procurar os itens que estão na lista. Quando voltarmos para casa deixa-me ajudar a arrumar as compras e a “ler” os rótulos das embalagens enquanto as arrumamos. Elogia-me pelos meus esforços!

## **ESPELHO MEU, ESPELHO MEU**

Vamo-nos sentar no chão....Seguramos um espelho inquebrável na mão e dizemos: *Espelho meu, espelho meu, o que vês aqui? Vejo uma cara contente a olhar para mim. (temos que rir, mostrar uma cara contente e falar com uma voz contente).*

Faz tu e depois deixa que eu tente fazer também. Vamos tentar com outras emoções... Triste, sonolento, zangado, surpreendido, assustado, etc.

## **MUITAS BOLINHAS**

Se misturares liquido de lavar a loiça ou sabonete líquido com água, podemos fazer bolinhas de sabão. Temos apenas que utilizar um aparelho especial para isso ou uma palhinha. Molhamos dentro do liquido e sopramos... Aqui vai a bolinha. É divertido! Ajuda-me. Eu não consigo fazer sozinho e tens que me garantir que eu não bebo o líquido. Eu gosto tanto de experimentar coisas novas que por vezes faço coisas que são perigosas. Ainda não sei distinguir.

