

A light gray sunburst graphic with several rays emanating from a central semi-circle.

Algumas Dicas para Implementar os Programas Anos Incríveis para Pais *online*

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Muitos dinamizadores de grupos de pais Anos Incríveis (AI) e terapeutas têm-nos contactado para perguntar como é que o Zoom, Webex, Skype, ou alguma outra ferramenta de comunicação *online*, pode ser usada para chegar às famílias durante a pandemia do Covid-19. Encorajamos este esforço de apoio *online* às famílias e, em publicações anteriores no nosso blog, oferecemos já algumas sugestões e um folheto com ideias de como efetuar as chamadas. Consulte o blog no nosso site na internet (<https://incredibleyearsblog.wordpress.com/>).

Já temos *feedback* de dinamizadores que estão a aplicar o programa com as famílias *online*, quer em formato de grupo, quer individualmente. Damos-vos algumas sugestões para decidirem se é o formato individual ou de grupo que funcionará melhor com as vossas famílias e algumas dicas práticas sobre a implementação do programa em formato grupal.

- **Em primeiro lugar, avaliar a situação da família:** Faça um telefonema individual para verificar a situação atual da família; ou seja, quem está em casa, se os pais estão em teletrabalho, se alguém está doente, se têm quem ajude a tomar conta das crianças, dificuldades financeiras, nível de stresse e se, com o encerramento das escolas, estão a apoiar o ensino em casa e que tipo de apoios têm disponíveis. Se as famílias estavam anteriormente a participar num grupo AI, pode perguntar-lhes se gostariam de continuar a ter essas sessões em grupo *online*. Em caso afirmativo, siga as regras da sua entidade profissional sobre como manter a privacidade e a confidencialidade neste formato de apoio *online* e como obter o consentimento informado dos pais.

- **Escolher o melhor momento para a sessão de grupo *online*:** Será um desafio para os pais participarem nas sessões *online*, já que os filhos estão em casa. Contacte os pais do seu grupo para encontrar a melhor altura para conseguir a participação do maior número possível de pais. Recomendamos que as sessões grupais tenham 1 hora de duração. Ajude os pais a pensar no que os filhos poderão fazer durante a sessão. Embora geralmente recomendemos que o tempo do ecrã seja limitado, neste caso pode ser uma boa opção colocar as crianças a ver um filme, se não houver mais ninguém em casa para mantê-las ocupadas durante a sessão.

- **Quando um grupo foi interrompido pela situação provocada pelo Covid-19:** Se o seu grupo já estava a decorrer quando o distanciamento social foi imposto, será mais fácil continuar no formato de grupo porque os pais já se conhecem e já terão estabelecido, ou começado a estabelecer, relações de confiança. Já conhecem e compreendem os processos do programa AI, como as “regras do grupo”, a definição dos objetivos, a partilha de ideias, as cenas de vídeo e as práticas de *role-play*, e estarão recetivos a continuar este formato *online*.

Os resultados da avaliação da satisfação dos pais, partilhados por um dinamizador que facilitou e completou 4 grupos de pais (N=45) através de uma plataforma *online*, a Webex, mostraram que os pais classificaram a sua experiência de grupo *AI online* com 4,5 em 5 pontos. Dezoito por cento destes pais tinham pouca ou nenhuma experiência anterior em realizar videoconferências, 40% utilizava-as no trabalho, 20% socialmente e 18% para receber uma aula. Em geral, as suas avaliações em relação à experiência com o programa à distância foram muito positivas, referindo que era muito melhor do que não terem nada, mas salientando que preferiam a experiência de grupo presencial.

- Utilizar a função *chat* para ajudar a estabelecer e a fazer cumprir as regras do grupo:

Durante a sua primeira sessão com o grupo irá querer estabelecer as regras básicas do grupo, de modo a assegurar uma comunicação fluida. É útil que todos os membros do grupo desliguem microfones quando estão a ouvir e só os liguem para falar, o que evita ruídos de fundo perturbadores. O grupo deverá estabelecer diretrizes sobre a forma como os pais poderão sinalizar sempre que querem falar. Os membros do grupo podem utilizar a função de *chat* para que os outros saibam que querem falar ou podem levantar a mão quando têm algo a dizer. O dinamizador e o co-dinamizador do grupo podem ir verificando quem está à espera de vez para falar e podem indicar quem fala a seguir. As funções do *chat* também podem ser utilizadas para permitir que os pais se elogiem uns aos outros ou discutam em pares (*buzz*) durante a sessão. O *chat* pode também ser usado para os pais comentarem algo que foi dito e depois os dinamizadores podem ler os comentários e convidar os pais a partilhar outras ideias com o grupo.

- Continuar a mostrar cenas dos DVD para promover aprendizagem experiencial:

Nestas sessões de grupo *online* é importante continuar a promover aprendizagem experiencial, discutindo cenas e praticando. Numa sessão de 1 hora, deve haver tempo para mostrar e discutir 2 a 3 cenas; por isso, escolha cuidadosamente as cenas que vai mostrar. Como faria num grupo presencial, pare as cenas para discussão, faça perguntas para solicitar ideias dos pais e destaque princípios. Escreva o guião de uma prática para treinar uma competência específica e peça aos pais que a pratiquem durante a videochamada. Uma vez que os *role-play* serão mais difíceis neste formato *online*, pense antecipadamente em estratégias para tornar as práticas simples e claras. Os pais podem praticar competências como comentários descritivos, elogios específicos, usar uma ordem quando-então, falar com uma criança sobre o coronavírus ou estabelecer uma rotina para o dia. Os pais podem até fazer um vídeo de algo que fizeram bem durante a semana e partilhá-lo durante as sessões em grupo ou nas chamadas individuais.

- Utilizar o “quadro branco” para registar os princípios: A maioria das plataformas de vídeo tem um “quadro branco” ou uma página de notas que pode servir para registar os princípios ou as ideias-chave a que os pais chegam durante a sessão.

- Lembre-se que pode partilhar o seu “quadro branco” ou ecrã com o grupo: Este “quadro branco” pode ser útil para escrever o guião para a dramatização ou para registar os princípios e ideias-chave. Tal como faria com o *flip chart* num grupo, pode usar o “quadro branco” ou escrever ideias num documento word que é mostrado no seu ecrã e partilhado com todos os pais, para que o possam ver enquanto estão a fazer

uma chuva de ideias. Pode também pré-planear um cenário ou guião para uma dramatização e mostrar quando estiver a montar a prática.

- **Rever conteúdos de sessões anterior versus novo conteúdo:** Durante as primeiras sessões *online*, reveja conteúdos das sessões presenciais anteriores, à luz da nova situação que os pais estão a viver em casa e no trabalho.

Quando os pais tiverem feito a revisão e atualizado as competências que já tinham aprendido à luz das condições atuais, os dinamizadores podem então introduzir o novo conteúdo, permitindo ao grupo continuar com a sequência do programa.

Durante este tempo do coronavírus, é provável que a maior parte dos conteúdos de que se fala seja adaptada a esta nova situação de vida.

- **Destacar as notas de frigorífico:** Partilhe o seu ecrã para destacar as notas de frigorífico como um resumo do que foi abordado na sessão. Utilize as notas como um guia para a definição dos objetivos semanais dos pais. Pode até utilizar o “quadro branco” para escrever os objetivos de cada um dos pais para a semana.

- **Tópicos pertinentes para este período de distanciamento social:** Para os pais que já estavam a participar num grupo que foi interrompido, é importante rever o brincar centrado na criança e o treino emocional, antes de continuar com as sessões do programa. Estes tópicos da base da pirâmide dos AI são fundamentais para ajudar as crianças a sentirem-se seguras e protegidas neste momento difícil. Durante estes momentos de brincadeira, as crianças podem fazer coisas que revelam os seus medos e os pais terão oportunidade de as ajudar a processar esses sentimentos, ouvindo, validando, envolvendo-se em brincadeiras imaginárias com bonecos, e modelando e praticando estratégias para lidar com esses medos. Esta é uma aprendizagem para a vida. Os conteúdos dos AI do treino de emoções e da persistência são competências parentais chave para rever e praticar. O conteúdo do estabelecimento de rotinas e regras será também um tema importante, porque a maioria dos pais não está habituada a estar em casa todo o dia com os seus filhos. Este pode ser um momento stressante em que se têm de definir horários para todos e em que os pais deverão estabelecer tempos para quando estão a trabalhar e para quando estão disponíveis para brincar. Dependendo da idade da criança e da situação escolar, os pais também podem estar a fazer malabarismos para responderem às tarefas escolares *online*. As redes sociais têm disponíveis muitos horários elaborados, com sugestões de atividades produtivas. Embora possam ser úteis para algumas famílias, tais horários rígidos podem levar muitas famílias ao insucesso e à conseqüente frustração. Deve-se adaptar o que funciona para cada situação familiar. Embora saibamos que as crianças necessitam de rotinas, o que as ajuda a manterem-se calmas, esta estrutura deve ser flexível e não implementada de forma rígida.

- **Oferecer o programa individualmente ou em formato de grupo:** Se os pais ainda não participaram num grupo AI é importante começar com sessões individuais. Isto permite uma implementação mais individualizada do programa, ajustada às necessidades da família. Pode ser desconfortável para os pais partilharem em grupo quando ainda não conheceram as outras famílias ou os dinamizadores. Nalgum momento, depois de se sentirem confortáveis com o dinamizador e com o programa, poderão estar

interessados em saber como estão os outros pais e querer juntar-se a um grupo. Isto também reforçará os sentimentos de estarem socialmente ligados e apoiados por outros que estão a passar por uma situação semelhante.

- **Para famílias de maior risco social ou famílias com crianças com desafios clínicos:** Sentimos que para estas famílias a abordagem individualizada tem mais vantagens. Sabemos que as situações de abuso estão a aumentar devido ao isolamento e ao stresse, o que é mais bem trabalhado no ambiente privado da aplicação individualizada do programa.

- **Combinar sessões *online* em grupo com sessões individuais:** Também pode ser útil combinar sessões de grupo com sessões individuais. Numa sessão semanal de grupo de 1 hora não haverá tempo para aprofundar os temas com cada família individualmente. A sessão de grupo poderá ser utilizada para uma breve revisão, suporte social e apresentação de novos conteúdos. Depois, cada família poderá também ter uma sessão individual na qual os conteúdos são adaptados aos objetivos da família, são mostradas cenas adicionais e os pais têm a oportunidade de praticar uma competência específica com o dinamizador.

- **Lembre-se de se focar na gestão do stresse dos pais em todas as sessões:** Encoraje os pais a falar sobre os seus sentimentos e a discutir formas de gerir o seu stresse. Uma vez que o medo é contagioso, os pais precisam de ajuda para lidar com o seu stresse e preocupações à frente dos filhos. Ao mesmo tempo, os pais precisam de dar aos seus filhos oportunidades para falar sobre os seus medos ou desilusões e de validar as suas emoções. Embora possa haver uma tendência para querer eliminar o desapontamento, isso não ajuda. Em vez disso, ouvir e validar os sentimentos das crianças e deixá-las saberem que são sentimentos normais pode ser muito terapêutico.

- **Certifique-se que se foca no autocuidado dos pais:** Aborde com os pais as ideias que eles têm para criar um tempo para eles próprios para realizar ações "essenciais" de autocuidado, tais como: exercício físico, alimentação saudável, cuidados de saúde, manutenção de contactos sociais, meditação, tempo sozinhos e tempo para as crianças. Alguns exemplos de perguntas podem incluir:

"O que faz para relaxar?" "Usa respiração profunda ou meditação ou imagens positivas para lidar com o stresse?"

"Construiu uma rotina diária que inclui exercício físico?" "Que outras atividades para aliviar o stresse funcionam consigo: ouvir música, ou fazer jardinagem, ou ciclismo, ou costura ou cozinhar?"

"Está a conseguir dormir?" "Faz uma sesta?" "Como assegura o contacto regular com a sua família, amigos e colegas?" "Usa o Zoom, Skype ou outra estratégia para se conectar com os outros?"

- **Estabelecer objetivos a curto prazo:** quer as suas sessões sejam individuais ou em grupo, termine-as pedindo aos pais para identificarem objetivos para a próxima semana que incluam a prática de competências específicas e a leitura de capítulos do livro AI ou de folhetos. Certifique-se que esses objetivos são realistas e exequíveis.