

# Dicas para os pais:

## Guia para líderes de igreja

O isolamento do COVID-19 revelou, no mundo todo, os desafios da criação dos filhos e mostrou como muitos pais estão ansiosos para aprender estratégias simples que podem fazer uma grande diferença no dia a dia de sua vida familiar, onde quer que vivam. Como líder de sua igreja, você está na posição ideal para promover a educação positiva, que pode ter um impacto significativo na vida das famílias e da comunidade.

### **Reconhecimento:**

A Parenting for Lifelong Health gostaria de agradecer a Arigatou International, a World Evangelical Alliance e a World Without Orphans por desenvolver este material junto com e para os líderes de igreja.

# ÍNDICE

A Bíblia como nossa estrutura e guia para aos pais .....	2
As pedras do alicerce que devemos manter em nossas mentes .....	4
Como usar este guia .....	5
FOCO 1: Mantenha-se positivo .....	6
FOCO 2: Estruture-se .....	8
FOCO 3: Um tempo só com eles .....	10
FOCO 4: Incentive o bom comportamento .....	12
FOCO 5: Mantenha-se calmo e administre o estresse .....	14
Monitoramento e Avaliação .....	16
Anexo .....	18

Sendo líder de igreja, você tem muitas oportunidades de impactar sua comunidade, especialmente ao orientar famílias a adotarem uma educação positiva para com os filhos. Para entender, comemorar e comunicar melhor seu sucesso, é importante manter o controle de quantas famílias você impactou, e a diferença que você fez nas suas vidas.

Para ajudá-lo a fazer isto, criamos algumas ferramentas de monitoramento e avaliação para você usar, que podem ser encontradas na página 16.

Se você nos contar com quantas famílias está dedicado, isto nos ajudaria a entender o quanto as igrejas estão fazendo para apoiar os pais e como fez isso (por meio de sermões, mensagens de texto, conversas, redes sociais ou rádio). Você pode enviar um e-mail para [research@covid19parenting.com](mailto:research@covid19parenting.com) e seguir as instruções descritas na seção "Monitoramento e Avaliação" na página 16.

# A BÍBLIA COMO NOSSA ESTRUTURA E GUIA PARA OS PAIS

Filhos são dádivas de Deus (Salmo 127: 3) e devem ser cuidados com amor (Lucas 11:11) e criados "na disciplina e instrução do Senhor" (Efésios 6: 4). A Bíblia tem muito a nos dizer e nos ensinar sobre o papel dos pais. O provérbio diz: "Inicie os filhos no caminho que devem seguir e, mesmo quando envelhecerem, não se desviarão dele" (22: 6 NVI). A Bíblia confirma o papel importante que os pais têm e transmite a sabedoria que pode ser usada para cumprir este papel.

A Bíblia também é muito séria sobre a vida familiar! Não finge que é fácil. Na verdade, o Antigo Testamento parece sair de seu caminho para chamar a atenção para as famílias muitas vezes disfuncionais de seus personagens principais! Caim e Abel, os primeiros filhos dos primeiros pais, tiveram uma relação desastrosa, cheia de ciúme e ódio, resultando numa vida perdida pelas mãos de um irmão. Os filhos gêmeos de Isaac e Rebecca, Jacó e Esaú, lutaram um com o outro desde seu nascimento. Jacó foi favorecido por sua mãe, Esaú por seu pai, resultando em uma família dividida. Jacó teve 12 filhos e preferiu um acima dos outros, causando todo tipo de problemas e armadilhas, embora a família se reunisse no final. Portanto, a Bíblia oferece muitos incentivos aos pais em dificuldade; precisam saber que não estão sozinhos e que até mesmo os heróicos antepassados de nossa fé sofreram.

O isolamento do COVID-19 revelou, no mundo todo, os desafios da criação dos filhos e mostrou como muitos pais estão ansiosos para aprender estratégias simples que podem fazer uma grande diferença no dia a dia de sua vida familiar, onde quer que vivam.

A criação dos filhos, quando positiva, calorosa e estruturada, traz benefícios ao longo da vida para crianças e adolescentes. Estes benefícios incluem comportamento e bem-estar melhores, melhor relacionamento entre os membros da família, prevenção da violência e redução do uso indevido de substâncias. Os impactos sobre os pais incluem melhora da saúde mental e do bem-estar, aquisição de capacidades e habilidades para

lidar com comportamentos difíceis, redução do estresse e, claro, um lar mais tranquilo.

Como líder de sua igreja, você está na posição ideal para promover a educação positiva, que pode ter um impacto significativo na vida das famílias e da comunidade. Agradecemos seu papel e trabalho em promover a criação devota dos filhos e, para apoiá-los, preparamos este pequeno guia como ferramenta adicional, que pode ser usado como um catalisador e como ajuda.

Com a contribuição dos líderes cristãos, este guia criado pela Parenting for Lifelong Health conecta cuidadosamente os temas bíblicos a uma série de dicas para os pais com base em evidências. Essas dicas estão disponíveis em [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com), traduzidas para mais de 100 idiomas.

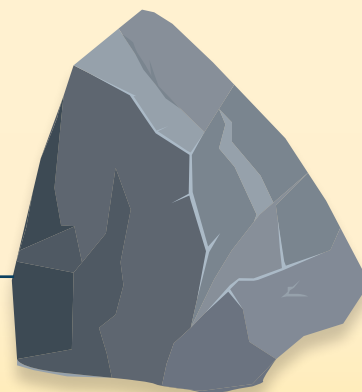
Neste guia para líderes de igrejas há sugestões para integrar estas dicas no trabalho que você faz com as famílias e comunidades, que pode incluir sermões, programas de rádio, atendimento pastoral ou uso de redes sociais.

Como os pais são os primeiros professores de seus filhos, eles desempenham um papel vital em apoiá-los e acompanhá-los para que cresçam saudáveis física, social, emocional e espiritualmente. Ao oferecer oportunidades para que as crianças conheçam Deus enquanto implementam estas dicas positivas para os pais, pode haver o enriquecimento de sua vida espiritual, ajudando-as a crescer na fé.

# PEDRAS DO ALICERCE QUE DEVEMOS MANTER EM NOSSAS MENTES

**Simplifique:** Estas dicas para os pais são simples porque, desta forma, são fáceis de entender, de lembrar e de colocar em prática. São simples, mas provou-se que fazem uma grande diferença.

---



**Seja prático:** Dê exemplos de como é a criação dos filhos na prática, incluindo contar histórias. As histórias ajudam a conectar os pais com ideias concretas, pois os ajudam a ver a si mesmos através da vida dos personagens da história. Compartilhe também suas próprias experiências, pois isto incentivará os outros a falarem mais sobre os problemas que enfrentam.

---



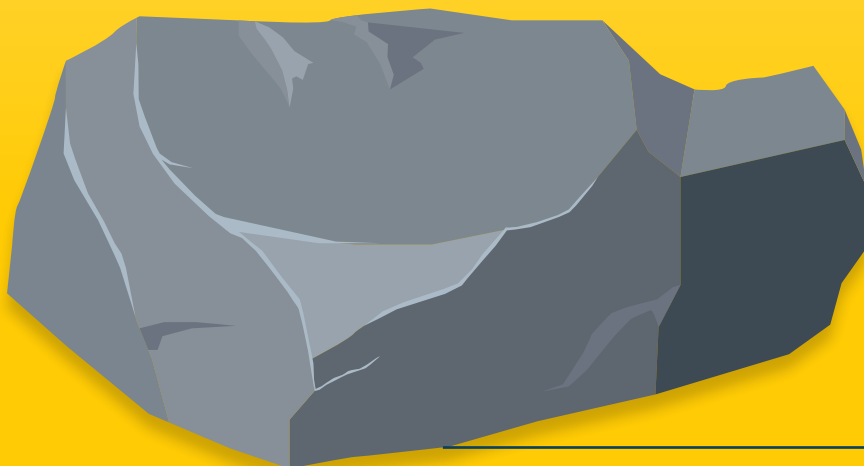
**Seja positivo:** Ajude a dar ideias aos pais sobre o que eles podem fazer, por exemplo, maneiras de ajudar os filhos a se acalmarem, sem gritar ou ficar com raiva. Uma abordagem positiva sempre ajuda. As crianças se desenvolvem com orientação, estrutura e elogios quando fazem algo bem feito.

---



**Sempre monitore:** Tente enviar mensagens parentais positivas em todas as suas interações com pais e cuidadores, não apenas nos seus sermões de domingo, mas também em outras oportunidades que você tem de interagir com eles. Visite as famílias e passe algum tempo com elas. Durante a semana, pergunte aos pais se estão bem. Esta pergunta simples pode fazer uma grande diferença quando a vida estiver muito difícil.

---



# COMO USAR ESTE GUIA

Este guia contém dicas importantes que ajudaram pais em todo o mundo a controlar o estresse e ajudar seus filhos a crescerem saudáveis, felizes e gentis. As seções abaixo explicam estas dicas e fornecem versículos bíblicos correspondentes, bem como ideias sobre como você pode compartilhar estas informações com os pais. Existem passagens para reflexão na Bíblia que você pode aprofundar ou incorporar em seus sermões. As dicas, ideias principais e tópicos para conversas podem ser usados em sermões e também em consultas para atendimento pastoral, para ajudar os pais a refletirem sobre seus estilos de criação e o que poderiam fazer de maneira diferente. Além disto, estas dicas podem ser compartilhadas como mensagens de texto nas redes sociais, incluídas em mensagens de rádio, usadas durante conversas informais ou em todas as outras formas e oportunidades que surgirem. Sinta-se à vontade para usá-las como quiser. Agradecemos seu trabalho na promoção de uma educação positiva em sua comunidade.

Nas páginas seguintes, você descobrirá como estas dicas positivas para os pais estão alinhadas com os princípios e valores encontrados na Bíblia.

1

## Mantenha uma comunicação positiva

O elogio vai longe! Tiago 3: 1-12 fala sobre o quão poderosas e influentes são as nossas línguas. Nossas palavras são poderosas e têm um impacto significativo em nossa vida e na vida de outras pessoas.

2

## Estrutura é importante

A estrutura é essencial e pode ter um impacto positivo na criação de nossos filhos. Eclesiastes 3: 1-8 é famoso por falar sobre haver "um tempo para tudo", criar uma estrutura para tudo o que precisa acontecer a cada dia pode ser libertador, não restritivo.

3

## Passar um tempo só com eles

O contato individual é o melhor presente que os pais podem dar, mas pode ser muito difícil em meio às ocupações da vida diária. Em pelo menos uma ocasião, os discípulos de Jesus tentaram manter as crianças longe dele, porque pensaram que Ele estava ocupado demais para ser incomodado e distraído pelos jovens. Mas Jesus deixou claro que queria passar mais tempo com as crianças e expôs como as crianças são importantes.

4

## Incentive o bom comportamento

Todas as crianças e adolescentes se comportam mal, portanto, a disciplina com impacto positivo é uma parte importante da educação e o impacto pode ser duradouro. Conforme o provérbio 22:6 diz: "Inicie os filhos no caminho que devem seguir e, mesmo quando envelhecerem, não se desviarão dele."

5

## Mantenha a calma e administre seu estresse

A criação dos filhos é estressante e é importante que os pais reservem um tempo para si mesmos. Filipenses 4: 6-7 nos dá ótimos conselhos sobre manter a calma e administrar o estresse, e passar um tempo com Deus todos os dias pode ser uma parte importante.

# MANTENHA-SE POSITIVO

Quando crianças e adolescentes estão trancados em casa podem facilmente ficar frustrados e esquecer as regras. Mas existem algumas coisas positivas que você pode fazer! Fique atento quando seus filhos estiverem se comportando bem e os ELOGIE! Isto ajudará as crianças e adolescentes a querer melhorar e a aprender a serem gratos. Pergunte a si mesmo: eu disse algo bom hoje? Elogie a si mesmo também. O país inteiro está orgulhoso de você por continuar a criar seus filhos durante a pandemia.



## Faça um rascunho do roteiro do rádio

### Versículo do dia:

*"A ansiedade pesa no coração, mas uma palavra gentil o anima."* Provérbio 12:25 (NIV)

### Reflexão Bíblica:

Quando crianças e adolescentes estão trancados em casa podem facilmente ficar frustrados e esquecer as regras. Mas existem coisas positivas que você pode fazer!

A Bíblia nos lembra quão poderosas são as nossas palavras. Elas podem destruir ou edificar as pessoas. Elas podem ter um impacto grande e duradouro. Portanto, toda avaliação positiva das realizações de seus filhos será um apoio moral, incentivando-os a olhar para a vida de forma positiva e aprender a serem gratos.

Fique atento quando as crianças e adolescentes estiverem se comportando bem e os ELOGIE. Isto os ajudará a querer melhorar.



## Sugestão de sermão

### Passagens da Bíblia

Tiago 3: 1-12 - O poder da língua

### Ideia principal:

Nossas palavras são poderosas e têm um impacto significativo em nossas vidas e nas vidas de outras pessoas. Os versículos 4 e 5 dizem "... tome os navios como exemplo. Embora sejam grandes e impulsionados por ventos fortes, são conduzidos por um leme muito pequeno na direção que o piloto deseja. Da mesma forma, a língua é uma pequena parte do corpo, mas faz muito alarde." As ideias que esta passagem contém e as várias imagens memoráveis que ela fornece nos lembram de quão poderosas são as palavras dos pais. Lembre-se de manter o positivismo em suas palavras! Não se concentre no impacto negativo de nossas palavras raivosas, concentre-se no impacto positivo de nossas palavras amorosas e afirmativas.



## Tópicos de conversas

- Na última semana, quais foram os melhores momentos entre você e seus filhos?
- É fácil nos concentrarmos nos momentos em que nossos filhos estão se comportando mal e não nos momentos em que estão se comportando bem. Esta semana, observe quando seus filhos e adolescentes estão se comportando bem e os ELOGIE. Isto os ajudará a querer melhorar.
- Sendo líder da igreja, incentive os pais a não serem duros consigo mesmos quando erram e falam com os filhos de forma severa. Em vez disso, incentive-os a fazer uma pausa e usar isso como uma oportunidade de aprendizagem: o que eles poderiam dizer de forma diferente na próxima vez, que causaria um impacto mais positivo?
- Incentive os pais a serem gentis consigo mesmos! Sugira que todos os dias eles se perguntem: "O que fiz de bom hoje?" E se elogiem pelo que fizeram.



## Sugestões de mensagem de texto

Dica do dia para os pais: quantas vezes você se pega dizendo "Pare com isso!" a seus filhos? Hoje, concentre-se em elogiar seu filho quando estiver se comportando bem. Isto os ajudará a querer melhorar.

(E faça o mesmo por você – não se concentre nos seus erros – concentre-se naquilo que você faz bem!)



## Redes sociais



### Mantenha-se positivo!

É difícil se sentir positivo quando nossos filhos estão nos enlouquecendo. Muitas vezes dizemos: "Parem com isso!" Mas eles ouvirão melhor suas instruções positivas e seus elogios pelo que fazem certo."

Leia: Tiago 3:1-12

#COVID19Parenting tips:  
[www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)

É complicado para crianças, adolescentes e para você quando fecham a escola, principalmente se não pudermos sair. Organizar seu dia pode ajudar vocês todos a manterem a positividade. Planeje seu dia incluindo tempo para atividades domésticas, dever de casa, jogos e lazer. Os filhos podem ajudar a organizar o dia. Se você puder, faça exercícios todo dia. Pode ser algo simples como brincar de "estátua" em casa. Coloque um pouco desta energia para fora!



## Faça um rascunho do roteiro do rádio

### Versículo do dia:

*"Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo propósito debaixo do céu"*  
(Eclesiastes 3:1).

### Reflexão Bíblica:

É complicado para crianças, adolescentes e para você quando fecham a escola e não podemos sair. Organizar o dia pode ajudar vocês a manterem a positividade.

Eclesiastes nos diz que há um tempo para todas as coisas. Parece que todos nós suportamos melhor quando dividimos o tempo em pedaços pequenos e fáceis de administrar!

Planeje seu dia incluindo tempo para atividades domésticas, dever de casa, jogos e lazer. Os filhos podem ajudar a organizar o dia.

Se você puder, faça exercícios diariamente. Pode ser algo simples como brincar de "estátua" em sua casa. Coloque um pouco desta energia para fora!



## Sugestão de pregação

### Passagens Bíblicas

Eclesiastes 3:1-8

### Ideia principal:

Parece que todos nós suportamos melhor quando dividimos o tempo em pedaços pequenos e fáceis de administrar!



## Para iniciar a conversa

- Como você e sua família estão passando os dias neste momento?
- Você encontrou atividades – e uma sequência para elas – que funciona particularmente bem?
- Explique como organizar o dia de forma simples pode ajudar crianças, adolescentes – e os pais! Crianças e famílias estão acostumadas a uma certa organização da escola e criar uma nova estrutura pode ajudar todos a manterem a positividade.





## Sugestões de mensagem de texto

Dica parental do dia: Um dia organizado ajuda as crianças a se sentirem seguras, fazendo com que sejam mais fáceis de lidar – para você e para eles. Faça um calendário com dever de casa, jogos, tempo livre, exercícios e lavagem das mãos. Organizar o dia pode ajudar vocês a manterem a positividade.



## Redes sociais



### Crie uma rotina

Um dia organizado ajuda as crianças a se sentirem seguras e cuidar deles fica mais fácil.

Tente fazer um calendário com dever de casa, jogos, tempo livre, exercício e lavagem das mãos. Cuide de seus dias.

Leia: Eclesiastes 3:1-8

#COVID19Parenting tips:  
[www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)

O melhor presente que os pais podem dar. O isolamento está sendo difícil para todas as famílias, mas há coisas simples que você pode fazer sem custo. Tente passar todo dia um tempo 'a sós' com suas crianças e adolescentes. Este momento pode ser aproveitado conforme a escolha deles, como ouvir uma história ou conversar sobre uma pessoa famosa que sua filha adolescente admira. Ou pode ser usado para lavar a louça ou varrer juntos enquanto se canta uma música. Ter este momento especial com você fará cada um de seus filhos sentirem-se importantes e amados. Só 20 minutos ao dia já os ajudam a suportar este período difícil. Lembre-se destes três passos divertidos: Escutar, Olhar e Rir!



## Faça um rascunho do roteiro do rádio

### Versículo do dia:

*“As pessoas traziam crianças para que Jesus tocasse nelas, mas os discípulos os repreendiam. Quando Jesus viu isso, ficou indignado. Ele lhes disse: “Deixem vir a mim as crianças, não as impeçam, pois o reino de Deus pertence aos que são semelhantes a elas”*  
(Marcos 10:13-14).

### Reflexão Bíblica:

O isolamento é duro para todas as famílias. Para alguns, pode ser bem agitado e, para outros, o tédio é um desafio maior. Mesmo assim, tente passar um tempo 'a sós' com seus filhos pequenos e adolescentes. Fará com que cada um de seus filhos se sinta importante e amado.

Em ao menos uma ocasião, os discípulos de Jesus tentaram manter as crianças longe dele – talvez pensaram que estivesse muito ocupado para elas. Mas Jesus disse: “Deixem vir a mim as crianças.” Jesus valorizava as crianças passando tempo com elas – fazendo elas se sentirem importantes e amadas. Ao passar tempo com seus filhos, os pais farão com que se sintam importantes e amados.

O que você poderia fazer em seu tempo 'a sós'? Você pode fazer algo à escolha deles – como ler uma história juntos. Ou conversar sobre uma

pessoa famosa que seu filho adolescente gosta. Ou ainda lavar a louça ou varrer juntos enquanto cantam uma música.

Só 20 minutos ao dia já os ajudam a suportar este período difícil.

Lembre-se dos três passos: Escute, Olhe e Ria!

O fechamento das escolas nos dá a oportunidade de melhorar o relacionamento com nossos filhos. Um tempo a sós é divertido e gratuito: desenhe, dance, e nada de celular ou TV. Ajudará seus filhos a se sentirem seguros e amados.



## Sugestão de pregação

### Passagens Bíblicas

João 3:1-12 – O poder da língua. Lucas 10:38-42 – Jesus na casa de Marta e Maria  
Marcos 10:13-14 – Jesus convidando as crianças a virem a Ele

### Ideia principal:

Passar um tempo de qualidade com as pessoas é importante – mostra que nós as valorizamos. Aproveite o isolamento para passar um tempo de qualidade com Deus e, caso seja um pai ou cuidador, com seus filhos.



## Para iniciar a conversa

- Para você e seus filhos, o que está sendo mais difícil durante o "lockdown"?
- O que vocês estão curtindo?
- Entre a agitação – ou tédio – passar tempo a sós com seus filhos fará como que se sintam importantes e amados. Só 20 minutos ao dia já os ajudam a suportar este período difícil.
- O que você poderia fazer hoje para passar um tempo a sós com seus filhos?
- O que seu filho gosta de fazer? Seu filho é bom em fazer alguma coisa?
- Seu filho poderia ajudá-lo a fazer alguma coisa juntos?

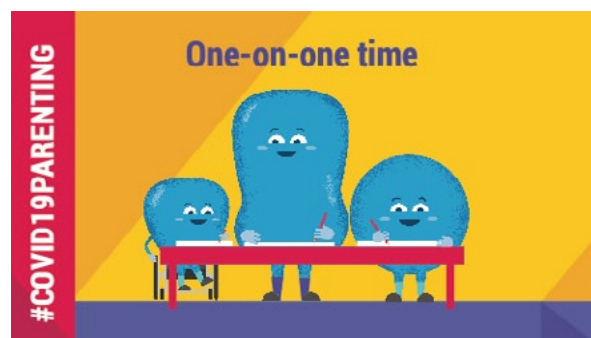


## Sugestões de mensagem de texto

Dica parental do dia: O que você pode fazer hoje para passar um tempo a sós com seus filhos? 20 minutos ao dia já ira ajudá-los a suportar este período difícil – fará cada um se sentir importante e amado.



## Redes sociais



### Passe um tempo a sós com seus filhos!

O fechamento das escolas dá uma oportunidade de criarmos relacionamentos melhores com nossos filhos. Passar tempo a sós não custa nada e é divertido: desenhe, dance e nada de celular ou TV. Ajudará seus filhos a se sentirem seguros e amados.

Leia: Marcos 10:13-14

#COVID19Parenting tips:  
[www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)

## MANTENHA A POSITIVIDADE

Não existe criança ruim, apenas comportamentos difíceis: Todas as crianças e adolescentes se comportam mal de vez em quando. Tendo poucas oportunidades de fazer alguma atividade, fica mais difícil para eles se comportarem bem. Você pode ajudar a reduzir comportamentos difíceis. Elogie quando seus filhos se comportarem bem. Isto é importante para todos – desde bebês até adolescentes. Se eles estiverem se comportando mal, pode ser que precisem de uma atenção a mais ou que estejam se sentindo preocupados ou frustrados. Algumas vezes, as crianças expressam suas frustrações fazendo birra. Incentive-os a falar sobre o que estão sentindo. Com empatia, dê ouvidos a eles e tente entender o que eles podem estar passando. Explique também como suas atitudes prejudicam a eles próprios e aos outros. Conversar com eles pode ajudá-los a se sentirem e comportarem melhor. E depois, ofereça a eles uma oportunidade de fazerem algo de bom – e elogie-os por isto. Previna, proteja e elogie. Lide com o comportamento problemático com antecedência, e redirecione suas crianças e adolescentes para algo interessante ou divertido. Por exemplo, se seu filho estiver desenhando na parede, você pode dizer, “Vem desenhar nesse papel aqui.” Se você está preocupado por seu adolescente estar passando muito tempo na frente de uma tela, você pode dizer, “Que tal a gente jogar juntos em vez de cada um ficar no celular?”



### Faça um rascunho do roteiro do rádio

#### Versículo do dia:

*“Educa a criança no caminho que deve andar, e até quando envelhecer não se desviará dele”*  
(Provérbios 22:6).

#### Reflexão Bíblica:

Toda criança e adolescente se comporta mal de vez em quando. Ficar preso dentro de casa dificulta o bom comportamento. Você pode ajudar a reduzir comportamento problemático e desafiante.

“Educa a criança no caminho em que deve andar.” PREVINA comportamentos problemáticos orientando suas crianças a se comportarem bem.

Uma maneira simples e direta de se fazer isso é distanciando eles dos maus comportamentos e apresentá-los uma boa alternativa. Ao distrair eles com uma atividade positiva, as crianças acabarão se sentindo positivas, envolvidas e felizes.

Outra abordagem é ELOGIAR o que uma criança faz de bom. Isto é importante para todos – desde bebês até adolescentes. Fazer isso irá PROTEGER eles do mal comportamento futuro.

Porém, lembre-se que toda criança e adolescente se comporta mal uma vez ou outra! Por isso, não se culpe por não conseguir eliminar esses comportamentos difíceis – isso não é possível.

Se os comportamentos da criança forem difíceis, incentive eles a falarem sobre o que sentem. Com empatia, dê ouvidos a eles e tente entender o que eles podem estar passando. Com gentileza, explique a eles como suas atitudes prejudicam eles próprios e/ou outros. Essa abordagem pode ajudar eles a se sentirem e a se comportarem melhor. E depois, ofereça a eles uma oportunidade de fazerem algo de bom – e ELOGIE eles por isso. Previna, proteja e elogie.



## Sugestão de pregação

### Passagens Bíblicas

Provérbios 22:6

#### Ideia principal:

Toda criança e adolescente se comporta mal de vez em quando. Ajude a guiar crianças e adolescentes para um bom comportamento e para longe do mau comportamento.



## Para iniciar a conversa

- Você acha que seus filhos estão se comportando diferente durante o lockdown? De que modos?
- Achou algo que funciona para ajudar eles a lidarem com seus próprios comportamentos?
- Reafirme a eles que toda criança e adolescente se comporta mal alguma vezes.
- Defina duas estratégias: - Prevenir comportamento difícil guiando eles à um bom comportamento. Uma maneira de fazer isso é ELOGIANDO o que fazem de bom. Isto é importante para todos – desde bebês até adolescentes.
  - Incentive suas crianças a falarem de seus sentimentos. Com empatia, dê ouvidos a eles e tente entender o que eles podem estar passando. Conversar com eles poderá ajudá-los a se sentirem e a se comportarem melhor. E depois, ofereça a eles uma oportunidade de fazerem algo de bom – e ELOGIE eles por isso.



## Sugestões de mensagem de texto

Dica parental do dia: Toda criança e adolescente se comporta mal de vez em quando. Não acontece só com você e seus filhos, então não se culpe. Ao lidar com um comportamento difícil de sua criança, respire fundo, escute ela, tente enfatizar mostrando consideração e compreensão, e envolva-se em uma atividade positiva com ela. Você pode prevenir comportamentos complicados focando no que as crianças fazem de bom e elogiá-las por isso. Isto é importante para todos – desde bebês até adolescentes.



## Redes sociais



### As crianças em casa estão te deixando louco!

Está sentindo vontade de gritar? Toda criança se comporta mal de vez em quando – é normal. Prevenir comportamentos difíceis pode ajudar. Tente redirecioná-los a comportamentos positivos. Prevenir, proteger, e elogiar!

Leia: Provérbios 22: 6

#COVID19Parenting tips:

[www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)

# MANTENHA A CALMA E CONTROLE O ESTRESSE

Á todos que estão tomando conta de suas crianças e adolescentes em casa – vocês merecem elogios! Sabemos o quanto isso é estressante, então separe um tempo para vocês mesmos. Se estiver se sentindo sozinho, fale com alguém. Quando as crianças estiverem dormindo, faça uma pausa. Tente essa pausa simples. Sente-se, feche os olhos. Ouça sua respiração entrando e saindo. Perceba como você se sente. Quando estiver pronto, abra os olhos de novo. Cuide de si mesmo, para que você possa cuidar dos seus filhos!



## Faça um rascunho do roteiro do rádio

### Versículo do dia:

*“Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresente seus pedidos a Deus. E a paz de Deus, que excede todo entendimento, guardará os seus corações e as suas mentes em Cristo Jesus”*  
Filipenses 4:6-7 (NIV).

### Reflexão Bíblica:

Á todos que estão tomando conta de suas crianças e adolescentes em casa – vocês merecem elogios! Sabemos o quanto isso é estressante, então separe um tempo para vocês mesmos. Não esqueçam de passar tempo com Deus. Se estiver se sentindo sozinho, fale com alguém. Quando as crianças estiverem dormindo, faça uma pausa.

Enquanto estiver em pausa e orando, por quê não tentar este simples exercício. Sente-se, feche os olhos. Ouça sua respiração entrando e saindo. Perceba como você se sente. Quando estiver pronto, abra os olhos de novo.

Cuide de si mesmo, para que você possa cuidar dos seus filhos!



## Sugestão de pregação

### Passagens Bíblicas

Filipenses 4:6-8

Você também pode querer consultar Marcos 1:35-37 e Mateus 28:20b

### Ideia principal:

Passar tempo sozinho, e com Deus, é muitas vezes uma das primeiras coisas que perdemos quando a vida se torna agitada e estressante. Mas isso só piora as coisas! Deus quer que levemos nossas preocupações até ele (Filipenses 4:6-8) – não precisamos fingir que temos 'tudo sob controle' quando oramos. Jesus separou um tempo para ficar a sós com Deus (Marcos 1:35-37) – se foi importante para Jesus, também é para nós! (Ainda que, durante o lockdown, pode ser que não tenhamos força para isso!) E durante esse período, devemos lembrar da promessa de Deus mais constante na Bíblia, “Eu estou convosco” (Mateus 28:20b).



## Para iniciar a conversa

- Quais atividades você faz para se revigorar? Você ainda consegue fazer elas durante esse período de COVID-19? Se não, há algo que você possa fazer como um substituto de relaxamento para você mesmo?
- O que impede você de reservar um tempo para você mesmo e para falar com Deus? Como você pode superar estes obstáculos?
- Você tem um lugar especial onde pode ficar sozinho e se conectar com Deus? Quais mudanças você poderia fazer para proporcionar a você mais tempo naquele lugar esta semana?



## Mensagem de texto sugerida

Dica do dia sobre cuidados parentais: o que você está fazendo hoje para cuidar de si mesmo? É fácil esquecer de passar um tempo com você mesmo e com Deus. Mas certifique-se de fazer isto! Separar uns minutos para ficar longe dos filhos - em um momento apropriado - não é uma má criação, é uma boa criação! Isto nos tornará mais eficientes. Você pode passar mais tempo consigo mesmo, ler uma passagem da Bíblia e fazer uma oração ou contemplação e pedir a Deus para falar com você através das Suas palavras.



## Redes sociais



### Mantenha a calma e controle o estresse

Casa cheia? Estressado? #COVID19 é uma época estressante. Compartilhe os seus sentimentos. Faça uma pausa. Cuide de si mesmo para que você possa cuidar dos seus filhos. Você consegue!

Leia: Filipenses 4:6-7

#COVID19Dicas para os pais:  
[www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)

# 6

## Monitoramento e Avaliação: Entendendo, Implementando e Comunicando Impacto

Sendo líder de igreja, você tem muitas oportunidades de impactar sua comunidade, especialmente ao orientar famílias a adotarem uma educação positiva dos filhos. Para ajudar você a entender, comemorar e comunicar melhor a diferença que você está fazendo, gostaríamos de compartilhar com você ferramentas de monitoramento e avaliação que você pode usar no seu compromisso com pais e filhos.

### O QUE É monitoramento e avaliação?

**O monitoramento vê COMO.** É o processo de coleta de informações para rastrear e entender o seu progresso e as suas conquistas.

**A avaliação vê o IMPACTO.** Ajuda você a entender o que funciona e o porquê - assim você tem um impacto mais significativo nas suas comunidades.

### POR QUE o monitoramento e a avaliação são importantes?

Sendo líder de igreja, você tem um impacto significativo nas comunidades, já que você compartilha mensagens de educação positiva nestes tempos difíceis. O monitoramento e a avaliação podem ajudar você a entender como o seu trabalho está fazendo a diferença nas vidas das famílias e da comunidade, além de entender o que funciona melhor para cada família. Isto pode nos ajudar a melhorar o auxílio para as famílias de todo o mundo!

### COMO eu monitoro e avalio meu trabalho?

Há duas ferramentas para monitorar e entender o seu impacto (consulte as tabelas na seção "Ferramentas para Monitoramento e Avaliação de Impacto"):

#### 1) Anote e compartilhe como você está se relacionando com as famílias:

- Documente **COMO** você se relaciona com as famílias quando está compartilhando dicas sobre criação de filhos. Pode ser através de mensagens em sermões, redes sociais ou rádio, por exemplo.
- Acompanhe **QUANTOS** pais, cuidadores e crianças você está alcançando com as dicas

sobre criação de filhos. Escreva o número de pais com os quais você compartilhou dicas através de visitas comunitárias ou das redes sociais, por exemplo.

- A Tabela 1 resume as informações acima. Preencha estas informações quando completar suas sessões de FOCO e envie para o e-mail [Research@covid19parenting.com](mailto:Research@covid19parenting.com).
- 2) **Peça aos pais que respondam um pequeno questionário:**
  - Se você decide usar as cinco sessões de FOCO no seu trabalho, através de sermões, mensagens de texto ou conversa, por exemplo, você pode dar o questionário da Tabela 2 para os pais e cuidadores responderem **depois** que você finalizar a última sessão de FOCO.
  - Você pode enviar as respostas dos questionários para [Research@covid19parenting.com](mailto:Research@covid19parenting.com). **Envie um e-mail para nós antes de realizar a pesquisa para que possamos ajudar você nos preparativos!**
  - Estas questões são importantes porque nos ajudam a entender se as dicas de criação dos filhos que você está compartilhando estão ajudando os pais a passarem mais tempos com seus filhos, controlar o estresse parental e ajudar os pais a disciplinar os filhos através do encorajamento do bom comportamento. Estas informações vão nos ajudar a entender como podemos auxiliar melhor as famílias no futuro.
  - Ressalte que este questionário é totalmente voluntário. Os pais são livres para decidir se querem ou não respondê-lo sem precisar de justificativas.

Obrigado! Se você está interessado em outras ferramentas de medição de impacto nas famílias, como os questionários iniciais e finais, entre em contato conosco para saber mais.

### Preciso de ajuda. Com quem devo entrar em contato?

Envie um e-mail para [Research@covid19parenting.com](mailto:Research@covid19parenting.com) e ficaremos felizes em ajudar você!



# FERRAMENTAS PARA MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO DE IMPACTO!

Tabela 1 Monitorando o seu Alcance (envie para [Research@covid19parenting.com](mailto:Research@covid19parenting.com) depois de finalizar as sessões de FOCO)

Conte para nós <b>COMO</b> você compartilhou os recursos da Educação em Tempos de Covid-19? (Ex.: reuniões da igreja; websites; e-mails; redes sociais, como Facebook/Twitter, mensagens de texto; mídia impressa; rádio ou anúncios de serviço público; vídeos, webinars).	Insira aqui a sua resposta
<b>QUANTOS</b> pais e cuidadores no total você estima que foram alcançados pelos recursos da educação em tempos de COVID-19? Especifique por plataforma, se possível (ex.: Facebook, SMS, rádio).	Insira aqui a sua resposta

Tabela 2 Questionário para Pais (dê após finalizar todas as sessões de FOCO)

Conte-nos sua opinião!  Gostaríamos de saber mais sobre sua experiência como pai/cuidador durante a pandemia de COVID-19. A sua participação e qualquer informação que você der será usada anonimamente por pesquisadores para saber como auxiliar melhor famílias como a sua.  Você concorda em participar?	Sim/Não
Qual é o seu gênero?	Masculino/Feminino/Outro
Quantos anos você tem?	
Quantos filhos você tem?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 ou mais
Selecione o(s) grupo(s) de idade de todos os seus filhos:	Abaixo de 2 anos; de 2 a 9 anos; de 10 a 17 anos; prefiro não responder
Diga como você recebeu as mensagens da Educação em Tempos de COVID-19. Selecione tudo o que se aplica.	Na igreja ou de um líder de igreja Redes sociais SMS ou mensagem de texto on-line Televisão Rádio Alto-falante público Webinar sobre criação de filhos Folheto Indicação
Pode ser difícil e estressante cuidar dos filhos durante estes tempos difíceis. Pense nestas últimas semanas ou no mês passado, após receber as dicas de criação de filhos.  <b>Em uma escala de 1 a 5 (1 = discorda totalmente; 2 = discorda; 3 = neutro; 4 = concorda; 5 = concorda totalmente), diga o quanto você concorda ou discorda das seguintes afirmativas:</b>	
Estou passando mais tempo brincando com os meus filhos ou fazendo outras atividades divertidas com eles.	1, 2, 3, 4, 5
Sou mais capaz de controlar o meu estresse como pai/mãe/cuidador.	1, 2, 3, 4, 5
Estou usando menos disciplina física, como bater, dar palmadas ou tapas.	1, 2, 3, 4, 5
Estou gritando menos com meus filhos.	1, 2, 3, 4, 5
Sinto-me mais confiante em usar o que aprendi sobre ter uma relação positiva com meus filhos.	1, 2, 3, 4, 5
Sinto-me mais confiante em proteger meus filhos de abuso sexual on-line ou ao vivo.	1, 2, 3, 4, 5
Obrigado por responder estas perguntas. A sua participação está fazendo a diferença para outras famílias no mundo!	

# REFLEXÕES TEOLÓGICAS SOBRE O DOM E OS DIREITOS DAS CRIANÇAS

Uma Reflexão Teológica em Mateus 18:1-4: Empoderando Crianças para Participarem e Contribuírem para a Vida em Comunidade Durante a Pandemia de COVID-19 - Rev. Fred Nyabera, Diretor, Arigatou International, End Child Poverty

Em um momento de grande debate teológico com seus discípulos sobre a essência do Reino dos Céus, Jesus escolhe uma das crianças (um menino) dentre as que o seguia e "o pôs no meio deles" (Mateus 18:2). Depois, Jesus disse a seus discípulos que provavelmente nenhum deles vai entrar no Reino dos Céus a não ser que "se convertam e se tornem como crianças". (Mateus 18:3)

Ao escolher e colocar uma criança no meio de um debate tão importante para a maioria dos discípulos e seus compatriotas e por tão obviamente colocar a criança no holofote desta reunião, Jesus vira o debate e o mundo físico de ponta cabeça. Não só a criança física vira o ponto de atenção, mas o ser criança ou como uma criança torna-se um requisito novo e primário para merecer uma cidadania no futuro Reino. Numa sociedade que raramente permitiu crianças ou prestou atenção nelas no espaço público, uma sociedade em que ser criança era uma deficiência grave, os discípulos e seguidores de Jesus são instruídos a serem como uma criança, com o exemplo poderoso de uma criança na presença de todos, bem no meio deles.

## O cerne do texto

Esta injunção surpreendente coloca todo o projeto e o conceito da nossa responsabilidade e relacionamento com crianças em uma nova trajetória. Não apenas é direito das crianças participar da vida pública, mas a criança é apresentada como um guardião, o modelo da virtude e aquele a quem o Reino dos Céus pertence. Discípulos e seguidores de Jesus Cristo têm que ser como crianças para entrar no Reino Prometido.

## O que este texto nos ensina

Apesar da faculdade ética das crianças ainda estar em desenvolvimento, e elas precisarem de proteção e cuidados da família, da comunidade e do estado, a criança é criada à imagem de Deus (Gênesis 1:27), pré-moldada e pré-conhecida por Deus (Salmos 139:13-16). Portanto, a Bíblia retrata crianças como membros e participantes plenos da comunidade por direito. Por exemplo:

- Crianças sempre **estavam presentes** na vida pública e religiosa de Jesus e O seguiam com o resto da multidão. De acordo com Mateus 19:14, quando os discípulos de Jesus as mandavam embora, Ele as acolhia e reprendia os discípulos. "Deixem vir a mim as crianças e não as impeçam; pois o Reino dos Céus pertence aos que são semelhantes a elas." (Mateus 19: 14)
- Crianças eram **participantes ativas** nos ministérios de Jesus. "Mas quando os chefes dos sacerdotes e os escribas, vendo os prodígios que Ele fizera e as crianças que exclamavam no Templo: 'Hosana ao Filho de Davi!', ficaram indignados." (Mateus 21:15)
- De acordo com Jeremias 9:21, a falta ou ausência de crianças na vida pública é um **indicador chave** da saúde precária da comunidade e da sociedade: "A morte entrou por nossas janelas e adentrou nossas fortalezas, removeu as crianças das ruas e os jovens das praças públicas." (Jeremias 9:21)

# Formulário para a pandemia atual

A pandemia de Covid-19 nos convida a refletir sobre a relação entre o ensino e os valores da fé Cristã e a pandemia em relação às crianças. Encontrar maneiras inovadoras e transformadoras de incentivar e empoderar crianças em tempos de crise é importante para ajudá-las a fortalecer o senso de pertencimento na sua comunidade e o senso de propósito. Nós podemos: ouvir o que as crianças têm a dizer, seus medos e preocupações. Criar espaços para escutar suas ideias e encorajar suas propostas sobre como elas podem se ajudar.

- Estar conscientes do seu bem-estar - mental, físico, emocional e espiritual. Dar espaço a elas, como Jesus deu.
- Usar a internet e as redes sociais, rádios, TVs e telefones para promover e encorajar a participação de crianças e jovens em atividades religiosas. Isto pode ser feito pedindo às crianças para contribuir, de suas casas, com orações, músicas ou mensagens para outras crianças e para a comunidade e também criando espaços para elas participarem de maneira significativa durante cultos on-line, conectando-as assim com a sua comunidade e seus colegas.
- Organizar atividades específicas on-line com membros da comunidade para crianças praticarem e aprofundarem sua fé ao ouvir histórias, cantar músicas e conectarem-se entre si.
- Incentivar crianças e jovens a organizarem atividades on-line e outras ajudas visuais para os jovens, ou então fazer vídeos ou mensagens nas redes sociais e atividades on-line para a comunidade religiosa.

# Conclusão

O modelo estabelecido nas Escrituras não é só ouvir as crianças, mas reconhecer e afirmar a sua intervenção e, assim, inclui-las no discurso da pandemia de Covid-19 em andamento. Para fazer isto, os adultos devem aceitar um conceito de criança mais emancipado, um que reconhece e afirma que crianças têm uma voz, têm algo a dizer e são competentes para fazê-lo e o que elas dizem é importante e constitui o relacionamento público.

## A Sua Opinião Importa

Você tem alguma pergunta ou sugestão para nós? Gostaria de nos dizer como você está usando o Pacote de Líder de Igreja na sua comunidade?

Entre em contato conosco em [covid19parenting@gmail.com](mailto:covid19parenting@gmail.com)