

CARTILHA #01

PADECOGE

Projeto Tom de Voz



parceria com
Guri Polo Brooklin

Sobre o PADECOGE – Projeto Tom de Voz



O PADECOGE – Projeto Tom de Voz foi criado para levar uma reflexão sobre o poder da fala no cotidiano das famílias.

A proposta do projeto é ajudar pais, mães e responsáveis a perceberem que pequenas mudanças na forma de falar podem produzir transformações significativas no alicerce familiar.

Ao longo dos encontros e materiais pedagógicos, o projeto convida as famílias a refletirem sobre temas como:

- vocabulário utilizado na rotina da casa
- construção de combinados com as crianças
- organização da fala na convivência familiar
- escuta ativa nas relações
- responsabilidade compartilhada na rotina

O projeto parte de um princípio central:

Família é a base da construção do caráter de uma criança, e a forma como falamos com ela molda como aprenderá a falar consigo mesma e com os outros, hoje e sempre.



Sobre a autora

Elaine Santos é jornalista, especialista em Psicologia Positiva aplicada à comunicação, psicanalista clínica e criadora do método PADECOGE.

Seu trabalho reúne comunicação, escuta psicanalítica e desenvolvimento humano, com foco na construção de relações mais conscientes, respeitosas e saudáveis.



Prefácio

Esta cartilha nasce de uma inquietação muito comum entre pais e responsáveis: como educar de forma amorosamente firme sem perder o vínculo com os filhos.

O PADECOGE – Projeto Tom de Voz nasce para propor uma reflexão simples e profunda:

A forma como falamos é o caminho pelo qual a criança aprende a se perceber no mundo, a lidar com responsabilidades e a construir relações saudáveis ao longo da vida.

Esta cartilha foi construída para apoiar as famílias nessa jornada, trazendo reflexões e exemplos práticos sobre como pequenas mudanças na fala podem transformar a convivência.

Educar não significa acertar sempre.

Educar significa construir, todos os dias, um ambiente onde os filhos se sintam seguros para aprender, errar e crescer.



Volume 1

Comunicação familiar e rotina da casa

Índice – Volume 1

1. Comunicação que constrói relações
2. O óbvio não existe
3. Quando dizemos “ajuda”
4. A rotina da casa e o pertencimento
5. Os combinados da família
6. O reencontro depois da escola
7. Atenção aos sentidos das palavras
8. Acertos e erros na comunicação da rotina
9. Comunicação amorosamente firme
10. Frases que organizam a rotina da casa
11. Uma pausa antes da fala – o princípio do PADECOGE
12. Exercício em família

01. Comunicação que constrói relações

A forma como falamos dentro de casa ensina muito mais do que regras.

Ela ensina a criança a compreender seu lugar na família, a lidar com responsabilidades e, principalmente, a se relacionar com as pessoas ao longo da vida.



2. O óbvio não existe

Aquilo que para o adulto parece claro pode não ter sido compreendido da mesma forma pela criança.

Muitas vezes a criança pode não lembrar do combinado.

Ao pedir para que a criança explique o que compreendeu do combinado, os pais conseguem perceber qual foi a compreensão da criança sobre aquilo.

Por isso, repetir e relembrar fazem parte do educar.



3. Quando dizemos “ajuda”

É comum ouvir frases como:

“Ajuda a mamãe.”

“Ajuda o papai.”

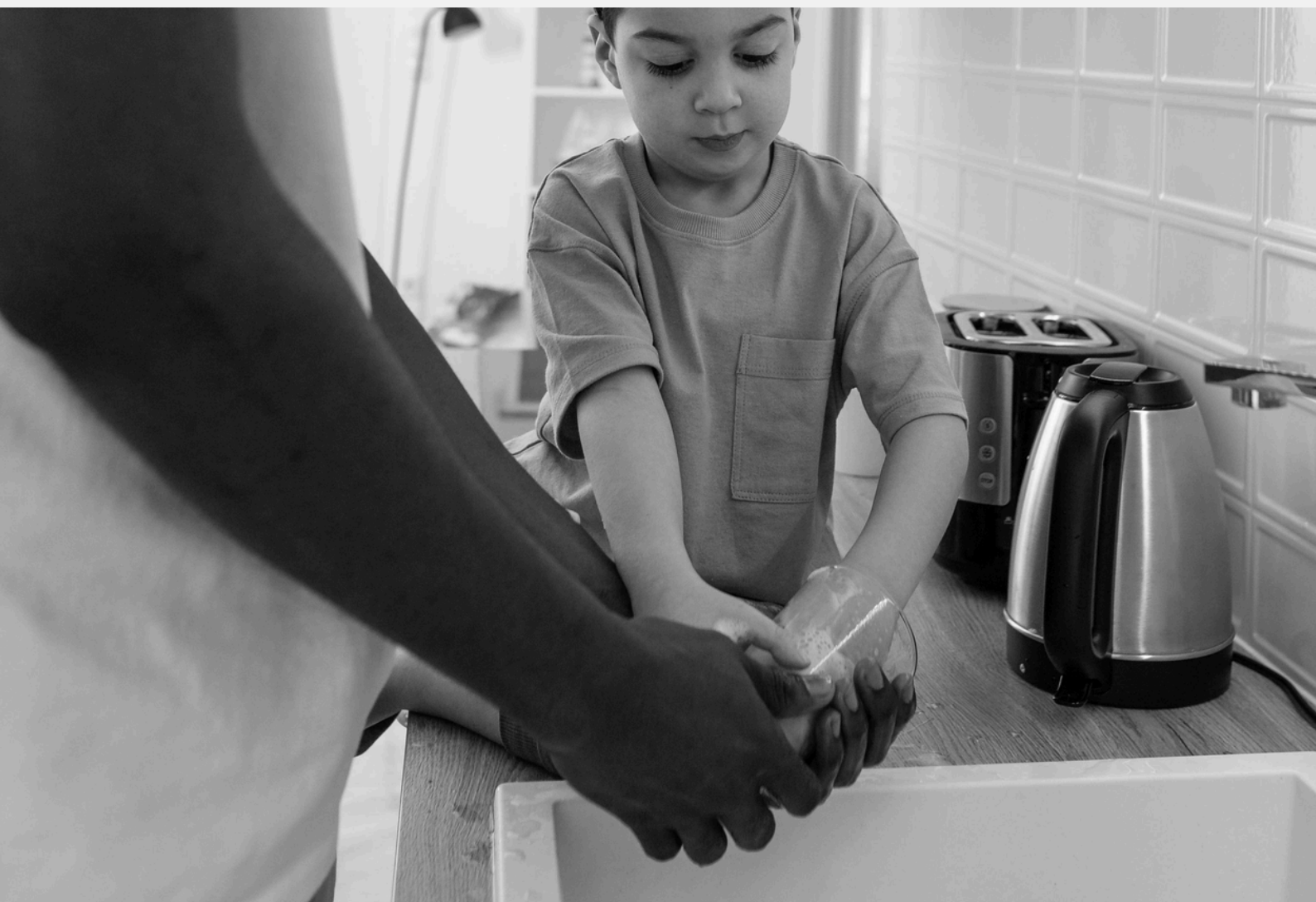
“Ajuda a arrumar a casa.”

Essas frases parecem carinhosas, mas a palavra ajuda pode levar a criança a acreditar que cuidar da casa é responsabilidade apenas dos adultos.

Dentro de uma família existe convivência e rotina compartilhada.

Arrumar a própria cama, guardar brinquedos ou organizar o próprio espaço não é um favor.

É parte natural da vida em comum.



4. A rotina da casa e o pertencimento

Quando o vocabulário muda, a criança entende que faz parte da casa.

✗ “Ajuda a mamãe a arrumar a mesa.”

✓ “Vamos arrumar a mesa.”

✗ “Ajuda a guardar os brinquedos.”

✓ “Agora é o momento de guardar os brinquedos.”

✗ “Você não quer ajudar?”

✓ “Essa é uma rotina da nossa casa.”

Isso não é punição.

É pertencimento.



5. Os combinados da família

Outro ponto muito importante na comunicação familiar são os combinados.

Muitas vezes o adulto diz:

“Quantas vezes eu já falei isso?”

Mas a criança pode não lembrar.

Por isso é importante perguntar:

“Você lembra qual era o combinado?”

“Me conta qual foi o combinado.”



6. O reencontro depois da escola

O momento de buscar o filho na escola é um dos encontros mais importantes do dia.

Muitos pais perguntam:

“Como foi a escola?”

E a resposta costuma ser curta:

“Foi bom.”

Uma forma de fortalecer o vínculo é começar compartilhando:

“Vou te contar como foi o meu dia.”



7. Atenção aos sentidos das palavras

As palavras que usamos na rotina da família constroem significados na mente da criança.

Quem tenta não faz.

Quem acha não acredita.

Elogio frequente não traz conquista.

Elogios ausentes trazem vazios frequentes.



8. Acertos e erros na comunicação da rotina

✗ “Tenta arrumar seu quarto todos os dias.”

✓ “Agora é hora de fazer o nosso combinado: arrumar seu quarto.”

Outros exemplos de combinados:

“fazer a lição de casa”

“brincar sem celular”

“guardar os brinquedos depois de brincar”

“Você precisa de ajuda para começar? Eu posso te ajudar, mas essa é uma responsabilidade sua.”



9. Comunicação amorosamente firme

A comunicação amorosamente firme orienta com clareza e mantém o respeito na fala.

Ela acolhe dúvidas, sustenta combinados e fortalece responsabilidades.



10. Frases que organizam a rotina da casa

“Agora é o momento de fazer o nosso combinado.”

“Você lembra o que combinamos?”

“Quer que eu explique novamente?”

“Eu posso te ajudar, mas essa parte é sua.”

“Primeiro fazemos isso, depois seguimos para a próxima atividade.”

“Percebi seu esforço.”



11. Uma pausa antes da fala – o princípio do PADECOGE

Antes de responder, coloca um pouco de PADECOGE nessa fala.

PA – Paciência para ouvir

DE – Delicadeza nas palavras

CO – Coragem para orientar com clareza

GE – Gentileza na convivência



12. Exercício em família

Durante esta semana, escolha um momento da rotina para praticar o PADECOGE.

Pode ser:

- organizar o quarto
- guardar brinquedos
- fazer a lição de casa
- desligar o celular

“Agora é o momento de fazer o nosso combinado.”

“Eu posso te ajudar, mas essa é uma responsabilidade sua.”





**Antes de responder, coloca um pouco
de PADECOGE nessa fala.**

Educar não é acertar sempre.

A fala que orienta também acolhe.

A fala que corrige também pode fortalecer.