



O programa “Parentalidade Sábia com Adolescentes; Mais Família, Mais Jovem” tem como objetivos promover a qualidade da relação pais-criança e a utilização de estratégias disciplinares positivas em pais de crianças e adolescentes entre os 10 e os 18 anos. A nível dos/as adolescentes, o programa tem como objetivos promover o ajustamento e reduzir a delinquência juvenil e de consumo de substâncias. Adicionalmente, pretende-se aumentar as competências de resolução de problemas, melhorar a comunicação família-escola e promover o sucesso escolar. O programa atua assim nos níveis seletivo e indicado, mas pode também ser utilizado a nível de prevenção universal. Os modelos teóricos subjacentes à intervenção são o modelo cognitivo-comportamental e o modelo sistémico.

O programa utiliza como recursos os cenários (em DVD) do programa original *Parenting Wisely - Urban Teen UK Version*, dobrados e legendados em língua portuguesa, o que permite a implementação junto de pais com baixas competências de literacia. As situações-problema abordadas nos DVDs são: (1) Conseguir que os filhos ajudem nas tarefas em casa; (2) Ajudar os filhos a teres melhores resultados na escola; (3) Chegar tarde a casa; (4) Gerir conflitos entre o filho e o padrasto em famílias reconstituídas; (5) Lidar com um amigo que é uma má influência; (6) Obedecer às ordens e falar de forma educada com os pais – o problema da música alta; (7) Obedecer às ordens e falar de forma educada com os pais – o problema do telefone; (8) Levantar-se da cama de manhã e ficar pronto para ir para a escola; (9) Resolução de conflitos. Gerir brigas entre irmãos. As estratégias parentais desenvolvidas são: comunicação positiva através da utilização de afirmações “Eu”, contratos, reforço positivo e elogios, sistemas de pontos, modelagem, gestão de contingências, estabelecimento de limites, supervisão do estudo e das relações com os pares, disciplina assertiva, resolução de problemas, utilização de consequências, parentalidade em equipa, e antecipação de novos problemas.

O programa pode ser aplicado em formato: (1) grupal, com recurso aos cenários do programa original, comportando 12 sessões de 2 horas cada, (2) auto-aplicado, com recurso ao DVD completo (interativo), e (3) individual, também com recurso aos cenários do programa original.