

De pequenino se traça o caminho

WORKSHOP - Encontro entre Pais
Estratégias para uma Parentalidade Positiva

Psicólogas:
Ana Machado
Cecília Santos



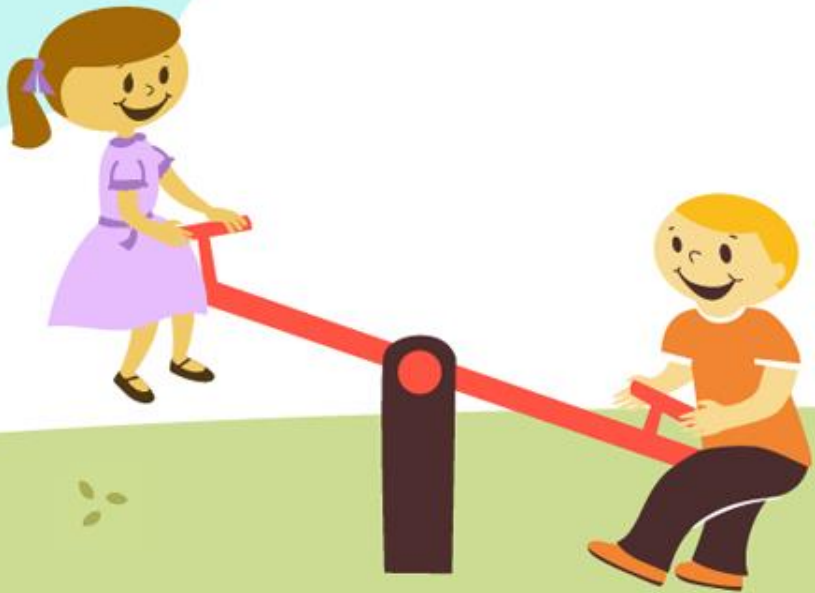
18 de março 2024 🌻

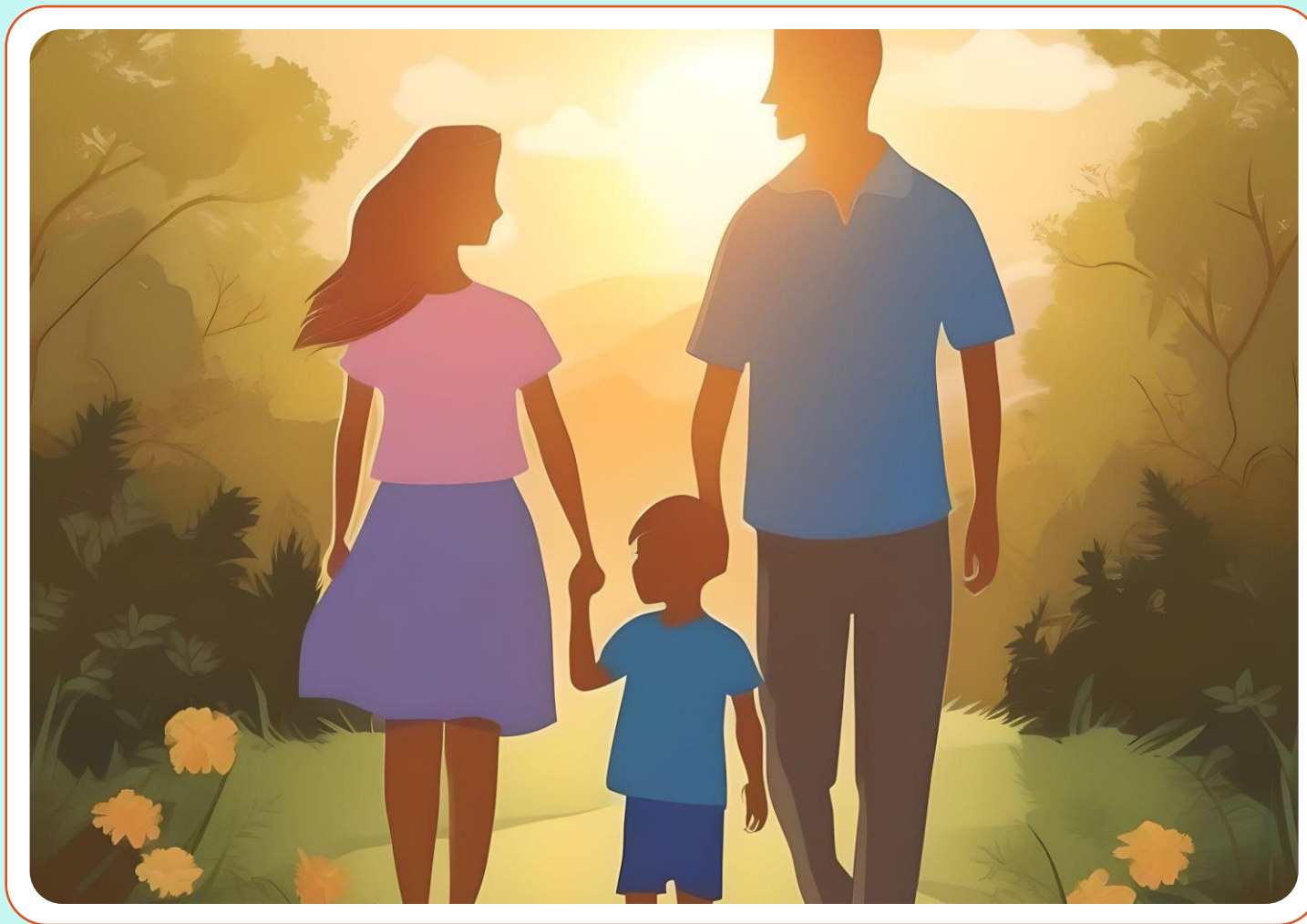
Hoje vamos falar sobre...

- I. Tenho um(a) filho(a) pequeno(a) e agora?
- II. Aprender a lidar com o comportamento infantil/Regras e limites
- III. Casos práticos/estratégias práticas
- IV. O Bem-Estar das Mães e dos Pais
- V. Avaliação da sessão



Dinâmica de Grupo





“Diz-me e eu esquecerei;
Ensina-me e eu poderei lembrar-me;
Envolve-me e eu aprenderei...”

Benjamin Franklin



Os pais/cuidadores
são modelos para
os filhos



“Faz o que eu digo, não faças o que eu faço”

VS



“Faço o que tu fazes, raramente faço o que tu dizes”



I- Tenho um(a) filho(a) pequeno(a) e agora?

As principais dimensões da capacidade parental:

- Cuidados básicos;
- Segurança;
- Dar atenção, cuidar, suporte emocional;
- Valores, limites e estabilidade;
- Orientação, dar o exemplo.



Fase de desenvolvimento - dos 6 aos 9 anos

A entrada das crianças no 1º ano

Momento de mudanças, emoções e anseios.

- Distinção entre o certo e o errado;
- Mais interesse no relacionamento interpessoal e noção de regras de convivência;
- Distinção entre a fantasia e a realidade.

Precisam da estabilidade que as normas lhes dão.



Maiores desafios dos pais

Lidar com as
próprias
frustrações

Pressão social para a
utopia da
parentalidade perfeita

Dizer Não

Parentalidade
digital

(Des)equilíbrio entre a
vida familiar e
profissional

Ritmo de vida
acelerado

“Cultura da culpa”

Gerir as exigências dos
filhos



II- Aprender a gerir o comportamento infantil!

Regras e limites para quê?

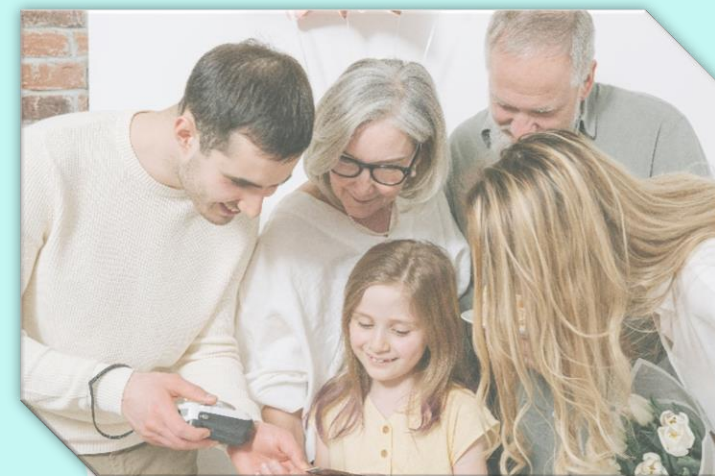
- Perceção de segurança e confiança;
- Estruturação psicológica;
- Convivência saudável;
- Respeito mútuo.



As crianças tentam pôr em causa as regras dos pais e as ordens que recebem deles.

É uma das formas que as crianças utilizam para perceber quais as regras que existem.

Querem perceber até onde podem ir.



**As ordens não devem ser contraditórias.
É importante que haja coordenação
entre pai, mãe, tios/as e avós**





Regras e limites
+
Afeto/Atenção



Porquê que as crianças se portam “mal”?

- Fome;
- Cansaço;
- Insegurança;
- Ansiedade;
- Instabilidade emocional;
- Ciúme;
- Desmotivação;
- Solidão;
- Curiosidade;
- Temperamento



III - Estratégias e casos práticos



- ✓ Construir uma Relação Positiva
- ✓ Estabelecer Limites Claros e Consistentes
- ✓ Ensinar pelo exemplo
- ✓ Promover a autonomia
- ✓ Resolução de Conflitos
- ✓ Consistência e previsibilidade
- ✓ Escuta ativa



Os princípios da Parentalidade



Construir uma Relação Positiva com a criança

Exemplo: Reserve um tempo todos os dias para se conectar com seu filho, fazendo algo que eles gostem.

Pode ser ler um livro juntos, jogar um jogo ou simplesmente conversar sobre como foi o dia.



Estabelecer regras e limites

Exemplo: É estabelecida a regra de que os brinquedos devem ser guardados após brincar. Quando a regra não é cumprida, em vez de serem os pais a arrumar, lembrar a criança da regra e a importância de cuidar das suas coisas.

Exemplo: O seu filho recusa-se a desligar a *Playstation* quando o tempo combinado acaba. Em vez de o punir com uma semana sem jogar, podemos explicar que por não ter desligado na hora combinada, no próximo dia ele terá menos tempo para jogar, reforçando a importância de seguir os acordos.



Ensinar pelo Exemplo

Exemplo: Pedir desculpa ao seu filho depois de perder a paciência, explicando que todos nós temos emoções fortes e o importante é reconhecê-las e pedir desculpa quando afetamos os outros.



Promover a Autonomia

Exemplo: Permitir que o seu filho escolha a roupa que quer usar (dentro de opções apropriadas que os pais selecionaram), incentivando a independência e a tomada de decisões.

Permitia a autonomia na escolha do momentos de fazer os trabalhos de casa (antes ou depois do jantar)



Resolução de Conflitos

Exemplo: Quando há um desentendimento entre irmãos, os pais devem ajudar a expressar os seus sentimentos um para o outro e a encontrar uma solução que satisfaça ambos (estabelecer um horário para cada um brincar).

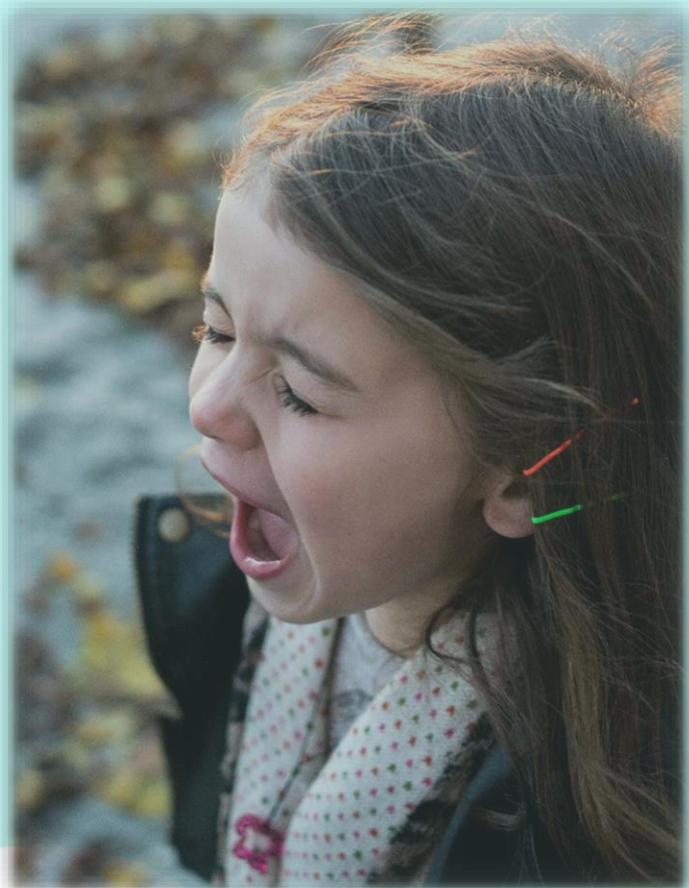




Consistência e Previsibilidade

Rotina: alimentação, sono, horários...





Numa situação em que a criança está frustrada ou zangada e responde de forma agressiva, tentando bater...

Como podemos ajudar a criança?

Estratégias de educação positiva

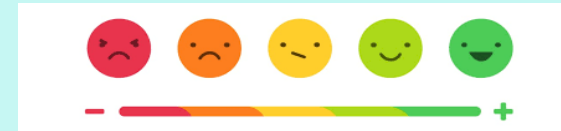
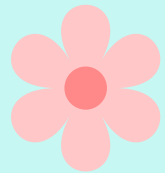
- Conectar antes de corrigir, ou seja, escolher o momento de corrigir o comportamento.
- Opções limitadas.
- Fazer perguntas de curiosidade.
- Antecipar - Isto permite à criança preparar-se mentalmente, e auto-regular o seu comportamento.



Em situações de instabilidade emocional...

Ensine técnicas de relaxamento e de resolução de problemas:

- Técnica da nuvem e/ou da tartaruga;
- Desenhar emoções;
- Cheirar uma flor
- Soprar uma vela



Ajude a criança a partilhar como se sente:

- Falar sobre as emoções e sobre os problemas ajuda-os a sentirem-se compreendidos e a aprender a lidar com as situações.





Escuta Ativa!



Escuta Ativa!

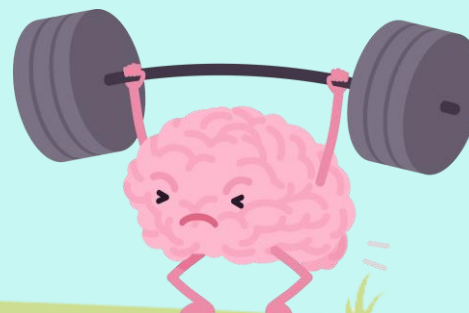


No dia-a-dia...

- Ajude a criança a lidar com as consequências dos seus comportamentos e a assumir que errou;
- Aprender a pedir desculpa;
- Arranjar o que estragou.



- Restrinja o uso do telemóvel/tablet ou PC:
- As redes sociais, o Youtube desenvolvem a adição e têm uma gratificação imediata.
- Procure promover o gosto pelos jogos;
- Puzzles, labirintos, jogos de memória...



Indicações claras e objetivas:

- ✗ “Vamos arrumar os brinquedos?”
- ✗ “Vamos tomar banho?”
- ✗ “Vamos dormir?”



Arruma os brinquedos ✓

Está na hora de tomar banho ✓

São horas de dormir ✓



Antecipar:



Se o seu filho estiver a ver TV, avise-o de que “dentro de 10 min ele vai...”.

Um pouco depois diga-lhe que “dentro de 2 minutos...”.

Isto permite à criança preparar-se mentalmente, e auto-regular o seu comportamento.



Exemplos de afirmações assertivas:

Exemplo:	Em vez de dizer:	Seja mais preciso/a e diga:
Se a criança lhe pede para brincar.	“Já vou!”	“Da-me 5 minutos, depois brinco contigo!”
Quando a criança entorna o sumo enquanto o está a beber.	“Tem cuidado, és sempre a mesma coisa!”	“Pega no copo com as duas mãos!”
Arrumar os brinquedos.	“Vamos lá arrumar os brinquedos!”	“São horas de arrumares os brinquedos!”



Não criticar a criança mas sim o seu comportamento

“Já não gosto de ti” ✗

“Não gosto do que fizeste” ✓

“Estou muito triste contigo” ✗

“Estou muito triste com o que fizeste” ✓



Reforçar e elogiar

É fundamental elogiar quando cumprem. Vão dar mais atenção aos seus pedidos e aumenta a probabilidade de serem obedientes.



Tente “apanhar” o seu filho a portar-se bem e a valorizar as pequenas coisas.



A criança prefere que ralhem com ela do que não ter atenção...

Se as crianças não recebem atenção positiva (elogios) quando estão a portar-se bem, é possível que tentem atrair a atenção pela negativa, portando-se mal.



Exemplos de elogios

“Estás tão bem ai sentadinha na cadeira”;

“Gostei muito de te ouvir dizer obrigado”;

“Muito bem, arrumaste os legos quando eu te disse”;

“Obrigado por limpar a mesa”;

“Estou muito orgulhoso de ti, emprestaste o brinquedo ao teu irmão.”



5 coisas que devemos dizer aos nossos filhos:

Eu amo-te!

Já viste o que consegues
fazer?

Bom trabalho!

És muito importante para
mim.

Tu consegues!





IV – O Bem-Estar das Mães e dos Pais

Autocuidado

Pais felizes...
Crianças felizes!!!



Obrigada!

Ser Mãe e Pai é a arte de ensinar as asas e preparar o voo, enquanto se aprende a ancorar o coração num amor que liberta e acolhe em cada regresso...

