

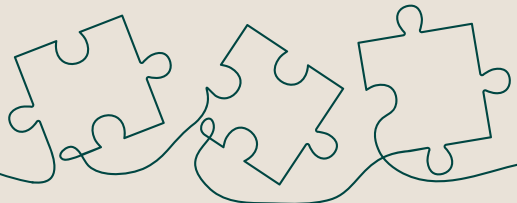


ANS - nº 335690

PARENTALIDADE POSITIVA

Programa de Orientação Parental

Amplia - Clínica de Atendimento ao Autismo

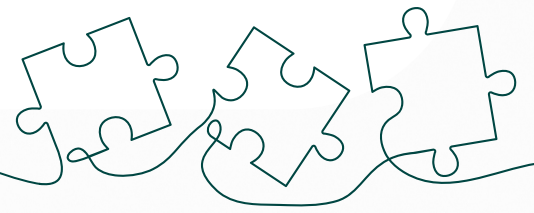


Índice

Estilos parentais	4
Estilo participativo	5
Estilo permissivo	6
Estilo autoritário	7
Estilo negligente	8
Parentalidade positiva	9
Dicas para aplicar a parentalidade positiva	13
Indicação de leitura	15
Glossário	16
Referências bibliográficas	18



Este material foi elaborado pela equipe do **Programa de Orientação Parental da Amplia**, oferecido pela Unimed Campinas, para auxiliar pais e familiares no tratamento da criança com Transtorno do Espectro Autista - TEA. Nesta cartilha, falaremos sobre o conceito de parentalidade positiva, auxiliando pais a estabelecerem um vínculo saudável com suas crianças. Esse tema é o início da nossa conversa sobre os desafios alimentares.



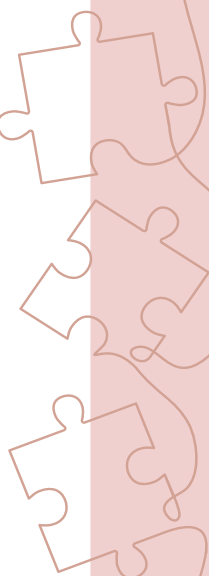
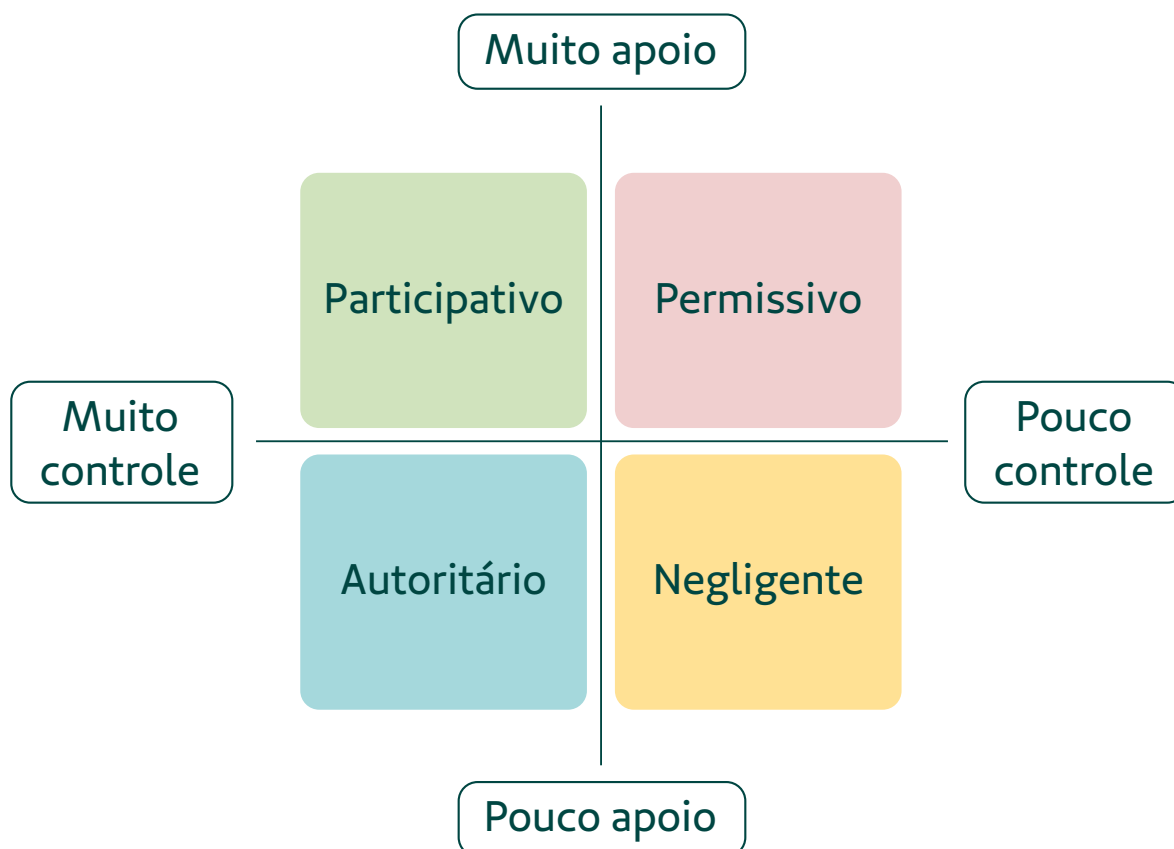
Estilos parentais

Ser pai ou mãe não é uma tarefa fácil, pois desperta uma mistura de sentimentos. Pode ser desafiador em muitos momentos, afinal, não há uma “receita pronta” do que fazer ou como fazer, mas é algo que vai sendo descoberto na prática do dia a dia.

A literatura nos mostra que existem quatro estilos parentais mais comuns adotados para se educar uma criança: participativo, permissivo, autoritário e negligente. Aqui, vamos falar sobre cada um deles e seus impactos.

“É preciso uma aldeia inteira para se educar uma criança.”

Provérbio Africano



Estilo participativo

Nesse estilo parental, a família se comunica com a criança de maneira assertiva, clara, coerente e flexível, colocando-se em uma posição de suporte para a criança.

É o estilo mais adequado, pois respeita os sentimentos da criança, estabelecendo limites claros e coesos.



- Limites claros e coerentes;
- Demonstração de amor e carinho;
- Firmeza, porém, é mantida uma relação terna com a criança;
- Paciência e empatia com a criança;
- Pais ensinam a criança a fazer escolhas, expor seus sentimentos e pensar de maneira clara.

Estilo permissivo

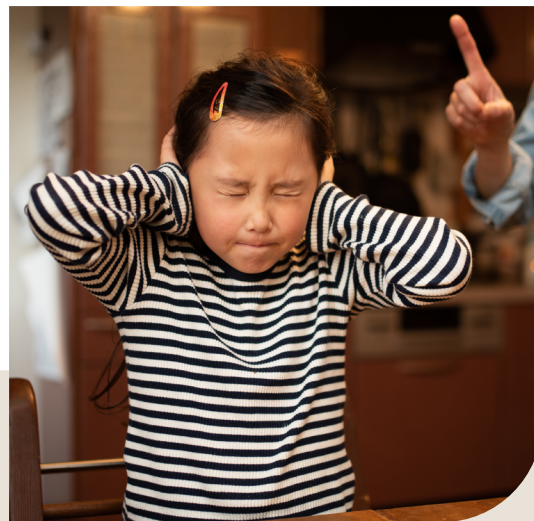
Nesse estilo parental, a família se comunica com a criança de maneira confusa, sem clareza ou estabelecimento de limites, deixando o filho solto demais, sem regras dentro da casa.



- Limites incoerentes;
- Pouca disciplina no dia a dia;
- A criança manda na família;
- Regras e valores não são claros para a criança, logo, ela mesma os desenvolve, sem orientação adequada;
- A criança não obedece, desafia e afronta a família.

Estilo autoritário

Nesse estilo parental, a família se comunica com a criança de maneira extremamente autoritária, sendo rude e hostil em certos momentos, deixando a criança desconfortável em algumas situações punitivas.



- Exigências exacerbadas e incoerentes;
- Cobrança excessiva;
- Castigo e punições constantes;
- Pouco carinho e baixa expressão de sentimentos entre pais e filhos;
- O adulto é visto como bravo e descontrolado, e a criança se encontra sempre com medo;
- O adulto se coloca em uma postura ríspida, rude e ditadora de regras;
- Há pouca conversa em casa.

Estilo negligente

Nesse estilo parental, a família aparenta estar desinteressada com os cuidados da criança, sendo ausente e distante, não estabelecendo limites, conversando pouco e sem expressar sentimentos.



- Exigências incoerentes;
- Pais ignoram a criança, não se envolvendo nos assuntos do dia a dia dela;
- Adulto bravo e agressivo em alguns momentos de frustração;
- Os pais desconhecem as necessidades da criança, não dando espaço para ela falar sobre como se sente.

Parentalidade positiva

O processo surge como uma filosofia que se baseia na promoção do **respeito mútuo entre pais e filhos**, na qual a educação das crianças tem como pilares conceitos como **firmeza, empatia e gentileza**, com o objetivo de estabelecer vínculos saudáveis e duradouros.

Relacionada com o estilo parental **participativo**, a parentalidade positiva busca educar a criança com base na escuta de seus sentimentos e anseios, além de combinados de regras e limites coerentes, sem usar a punição coercitiva para barrar um comportamento inadequado.



**“Só é possível ensinar
uma criança a amar,
amando-a.”**

Joahann Goethe

Essa prática educativa busca mostrar meios para a criança lidar com o seu próprio crescimento, expandindo todo o seu potencial de maneira positiva, baseando-se na empatia, na ternura e no respeito, deixando de lado modelos punitivos, autoritários e hostis.

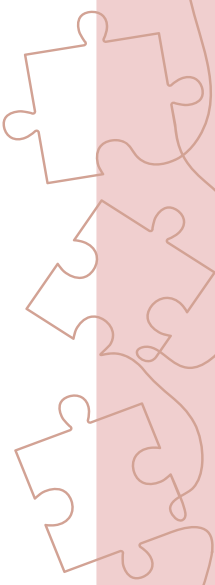
Dessa forma, é tarefa da família ser ativa e presente na educação das crianças, definindo um projeto educativo com objetivos claros e coerentes com o desenvolvimento saudável de seus filhos, ajudando-os a se tornarem adultos preparados para uma vida em sociedade.

É extremamente importante que os pais auxiliem e ensinem suas crianças e adolescentes a se tornarem independentes e autônomos, demonstrando como realizar uma atividade de maneira adequada, de acordo com a idade e habilidade de cada um, por exemplo: se vestir, ter uma rotina, cozinhar, lidar com as emoções etc.



Para saber mais sobre como desenvolver autonomia e independência em crianças e adolescentes, veja nossa cartilha sobre **Atividades de Vida Diária**.

Ao clicar na imagem da próxima página, veja também algumas sugestões de livros infantis que você pode ler com suas crianças como forma de auxiliá-las a lidar com algumas situações difíceis no dia a dia, como entender e expressar seus próprios sentimentos.



Coleção “Conto com você”



Nossos livros - Coleção Conto com você
(colecaocontoconvoce.com.br)

Outra forma de trabalhar sentimentos com a criança é você mesmo expressando os seus para ela, por meio da expressão e, também, da comunicação, dizendo como se sente ou como se sentiu em uma determinada situação.

Utilizar uma ajuda visual (figuras) serve como auxílio para explicar seus sentimentos para a criança ou para ajudá-la a se expressar de maneira adequada. Para maiores informações sobre como utilizar essa técnica em casa, veja nossa cartilha sobre **Ajuda Visual**.



TRISTE



AMEDRONTADO



FRUSTADO



FELIZ

A criação de vínculos com as crianças também é essencial para estabelecer uma relação de confiança com o adulto, com base no convívio positivo que preza pela empatia, sinceridade e respeito mútuo.

Atentar-se às necessidades da sua criança é essencial para entendê-la e para saber as melhores maneiras de lidar com ela.

É por meio da brincadeira, da interação com o outro e da comunicação, principalmente com os pais, que a criança amplia as possibilidades de contato com o mundo, proporcionando o enriquecimento das suas relações interpessoais e individuais. A experiência desses encontros faz com que ela adquira novos repertórios comportamentais e sociais, inserindo-a no contexto sociocultural de maneira ativa e segura de si.

A seguir, veja algumas dicas de como trabalhar a parentalidade positiva com crianças e adolescentes.



Dicas para aplicar a parentalidade positiva

Crianças:

- Evite ofensas na hora de dar broncas;
- Evite gritar com a criança na hora da raiva;
- Sempre explique o motivo da bronca e diga ou demonstre qual é o comportamento adequado para aquela situação;
- Quando a criança estiver triste, abrace-a, tente acolhê-la e entender o que aconteceu;
- Sempre elogie os bons comportamentos, incentivando-a a superar obstáculos no dia a dia;
- Não economize em carinho e demonstre afeto sempre que possível;
- Imponha limites com empatia;
- Entenda os aspectos de cada fase do desenvolvimento infantil;
- Conheça as habilidades e dificuldades da sua criança para não solicitar algo que ela não consiga realizar, deixando-a frustrada e irritada.



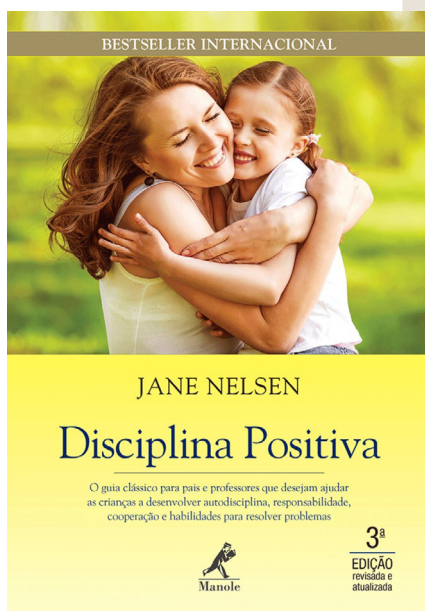
Adolescentes:

- Esteja atento(a) para ouvir o que ele tem a dizer;
Se envolva nas atividades de interesse dele;
- Instigue-o a fazer perguntas, questionando-o sobre alguns assuntos;
Elogie-o sempre que tiver um comportamento adequado;
- Deixe-o tomar algumas decisões na sua rotina do dia a dia para estimular a autonomia e independência;
Respeite seus sentimentos;
- Em caso de estresse, dê um tempo para ele ficar sozinho e se acalmar antes de tentar retomar a conversa.

Em casos de crianças ou adolescentes que apresentam muitos comportamentos de birras, leia a cartilha sobre **Comportamentos Inadequados** para entender como lidar com isso de maneira assertiva.



Indicação de leitura

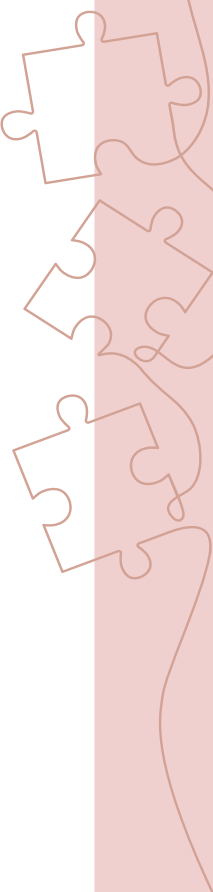


Livro: Disciplina positiva – O guia clássico para pais e professores que desejam ajudar as crianças a desenvolver autodisciplina, responsabilidade, cooperação e habilidades para resolver problemas.

Autora: Jane Nelsen

Editora: Manole

Ano: 2015



Glossário

Ajudas Visuais: recursos que você faz com figuras ou objetos que ajudam a criança a entender mais sobre a vida e se expressar.

Assertivo: demonstrar segurança, decisão e firmeza nas atitudes e palavras.

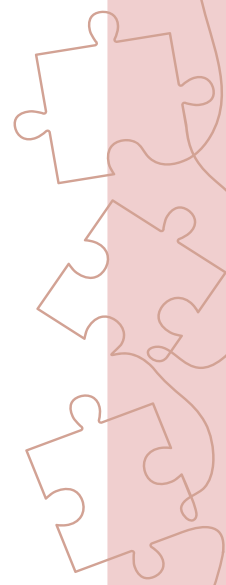
Autonomia: consiste na pessoa ser capaz de decidir, querer, desejar e expressar algo.

Autoritário: pessoa que se coloca numa posição firme, exigindo obediência total do outro.

Comunicação: quando uma pessoa envia uma mensagem a outra. Pode ser **pré intencional**, quando a criança faz coisas sem se dar conta de que suas ações, sons ou palavras possam ter efeito sobre outras pessoas, ou **intencional**, quando a criança entende que o que ela faz tem efeito sobre outra pessoa e se comunica com a intenção de enviar uma mensagem diretamente àquela pessoa.

Empatia: habilidade de se comunicar e ouvir genuinamente o outro sem julgamentos ou rotulação dos comportamentos e opiniões diferentes. É um esforço para ver o mundo como o outro vê, com compreensão dos seus sentimentos.

Independência: quando a pessoa adquire autonomia para realizar suas atividades por si só, sem ser dependente de uma outra pessoa.



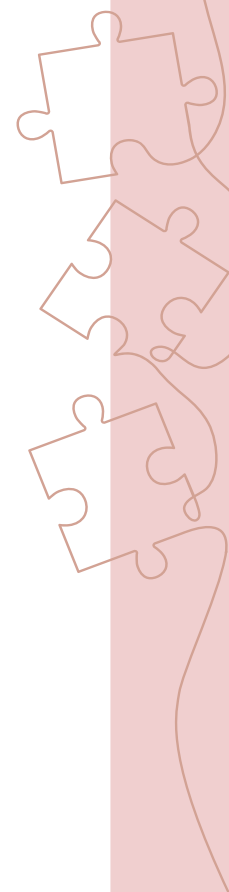
Interação: quando há uma conexão entre você e seu filho(a). É uma interação de ida e volta entre os dois, independentemente do que estiverem fazendo.

Parentalidade: conjunto de ações e valores envolvidos na criação de uma criança por seus genitores ou cuidadores.

Punição coercitiva: imposição de algo a outra pessoa, forçando-a de maneira firme e autoritária.

Rotina de autocuidado: rotina que você deseja que a criança faça de maneira autônoma.

Vínculo: relação entre a criança e o outro, uma ligação afetiva e respeitosa.

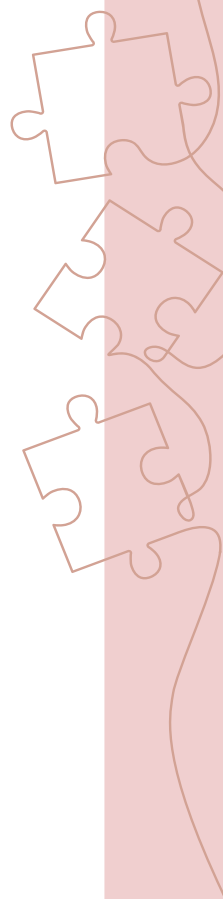


Referências bibliográficas

LAWRENZ, P. et al. **Estilos, práticas ou habilidades parentais: como diferenciá-los?**. Rev. bras.ter. cogn., Rio de Janeiro , v. 16, n. 1, p. 02-09, jun. 2020. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872020000100002&lng=pt&nrm=iso>.

LIMA; I. M. P. A. **Promover a Parentalidade Positiva – O Triple P em Portugal**. VI Seminário Internacional Cognição, Aprendizagem e Desempenho., Minho, p. 17-35, jun. 2018. Disponível em <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/117087/2/289945.pdf>.

NELSEN, J. **Disciplina positiva: O guia clássico para pais e professores que desejam ajudar as crianças a desenvolver autodisciplina, responsabilidade, cooperação e habilidades para resolver problemas**. São Paulo: Manole, 3º ed, 2015.





ANS - nº 335690

Amplia - Clínica de Atendimento ao Autismo

Av. Andrade Neves, 655/683 – Centro

CEP 13013-161 – Campinas/SP

(19) 3744-3745

www.unimedcampinas.com.br

Responsável Técnica:

Luana Fortaleza Selingardi

Psicóloga – CRP 06/160357