

Os nove elementos que fortalecem a parentalidade positiva



Quando você está com pedaços de cereal no cabelo ou ouvindo o choro de uma criança pequena que se recusa a entrar no carro, o termo "parentalidade positiva" pode fazer você revirar os olhos e cerrar os dentes. Mas parentalidade positiva não significa ser perfeita, estar sempre alegre ou ter o Instagram mais bonito. A parentalidade positiva dá nome ao que pais e mães fazem todos os dias, incluindo os desafios, e ajuda a manter em mente o panorama geral.

Aqui estão nove elementos importantes que fortalecem uma abordagem positiva da parentalidade:

1. Tente imaginar o ponto de vista da criança, principalmente nos momentos difíceis.

Todos queremos manter a calma! Às vezes, ajuda lembrar que a perspectiva da criança é muito diferente da sua. Ela realmente fica arrasada por não poder usar sandálias quando está nevando. Diga a si mesma: "Ela ainda é pequena e está aprendendo" ou "Ela só tem 2 anos".

2. Reconheça e valorize os pontos fortes, as habilidades e a capacidade da criança de aprender e se desenvolver. Cada criança é única, crescendo e aprendendo no seu próprio ritmo. Talvez sua filha seja uma exploradora destemida que mexe em tudo, ou talvez seu filho seja mais reservado até conhecer melhor as pessoas. Faça um esforço consciente para realmente enxergar a criança. A principal coisa de que toda criança precisa é alguém completamente encantado por ela.

3. Aproveite os momentos de conexão com a criança. É fácil se perder nas tarefas do dia a dia da parentalidade: lavar louça, cuidar da roupa, lidar com cochilos e passar de uma atividade para outra. Lembre-se de fazer uma pausa e olhar nos olhos da criança enquanto prende o cinto da cadeirinha do carro. Ofereça sorrisos verdadeiros quando ela quiser mostrar alguma coisa e dê abraços aconchegantes enquanto vocês leem um livro. É aí que está a magia: encontrar espaço, no meio da correria do cotidiano, para o amor e a conexão.

4. Responda aos sinais da criança com interesse e sensibilidade. Cada criança comunica suas necessidades de uma forma diferente. Reservar um tempo para observar e compreender os sinais e formas de comunicação da criança ensina a ela que é importante

Nove elementos que fortalecem a parentalidade positiva

e querida. Seu bebê pode mostrar que precisa de uma pausa desviando o olhar. A criança pequena pode demonstrar que o shopping está estimulante demais fazendo uma birra na praça de alimentação. Responder da forma mais sensível possível nesses momentos ajuda a garantir que a criança receba de você aquilo de que precisa.

5. Ofereça orientações, limites e regras consistentes e adequados à idade.

A parentalidade é uma combinação de acolhimento e estrutura. Toda criança precisa de orientação sobre como se comportar. Manter rotinas previsíveis e estabelecer limites gentis, mas firmes, ajuda muito. A criança tem mais chances de cooperar se você se abaixar até a altura dela, fizer contato visual e colocar a mão em seu ombro antes de dizer que está na hora de trocar a fralda.

6. Reconheça e regule seus próprios sentimentos e comportamentos antes de responder à criança. Isso parece simples, mas é muito mais difícil na prática do que muitos de nós imaginávamos. Crianças pequenas são naturalmente guiadas por emoções intensas. Nós conseguimos agir melhor como pais (e também como exemplos!) quando respiramos fundo e nos acalmamos antes de responder ao comportamento delas.

7. Entenda que a parentalidade pode ser estressante e que erros fazem parte de criar uma criança. Não conseguimos estar calmos e tranquilos o tempo todo. Sempre haverá momentos em que perderemos a paciência. Pedir desculpas quando erramos e reparar a situação faz parte da construção do relacionamento e ajuda as crianças a aprenderem a fazer o mesmo à medida que crescem.

8. Procure equilibrar as suas necessidades e as necessidades da criança. Não se esqueça de você! É muito fácil se perder nas demandas da parentalidade, a ponto de acabar deixando o autocuidado de lado. Planeje pequenas pausas ao longo do dia; até dois minutos de respiração profunda podem ajudar. Também preste atenção às suas necessidades de convívio social, sono, atividade física e alimentação.

9. Busque ajuda, apoio ou mais informações sobre parentalidade quando precisar. Em algum momento, toda mãe e todo pai se deparam com desafios na criação dos filhos. As crianças demandam muito dos adultos ao seu redor, e os pais acabam tendo que lidar com muitas responsabilidades ao mesmo tempo. Não hesite em pedir ajuda a amigos, familiares ou profissionais. Toda mãe e todo pai precisam (e merecem) apoio.

Também ajuda olhar para a parentalidade pensando em longo prazo. Criar uma criança é uma maratona, não uma corrida de velocidade. Sempre haverá erros e tropeços, mas parte de ser um ótimo pai ou uma ótima mãe é reconhecer quando algo não saiu bem e responder com amor para reparar a relação. Isso é a parentalidade positiva na prática.

Este artigo foi escrito pela equipe do departamento de Recursos de parentalidade da ZERO TO THREE. A definição de parentalidade positiva mencionada acima foi desenvolvida por um comitê da ZERO TO THREE formado por membros da equipe, do conselho administrativo e pesquisadores. Copyright ZERO TO THREE 2018.