

Dicas para uma coparentalidade melhor com as pessoas que moram com você



Coparentalidade acontece quando você compartilha os cuidados da criança com outra pessoa da casa. Pode ser o outro pai/mãe, seu parceiro ou cônjuge. Você também pode dividir os cuidados com os avós da criança ou outra pessoa próxima. Coparentalidade significa que os cuidadores trabalham juntos para serem *parceiros* melhores na criação da criança. Você e o coparente nem sempre concordarão sobre o que é melhor. A comunicação é fundamental.

AQUI ESTÃO ALGUMAS DICAS PARA REDUZIR O ESTRESSE NA COPARENTALIDADE.



Organize-se. Experimente usar um calendário ou aplicativo para ajudar sua família a manter a rotina. Reserve tempo para momentos divertidos também! Criem tradições, como histórias antes de dormir em família ou passeios ao parquinho aos domingos. Esses rituais fortalecem a conexão em meio à correria do dia a dia. Uma rotina ajudará você a se sentir mais organizado. Ela também ajudará a criança pequena a se sentir segura, pois saberá o que esperar.

Compartilhe os cuidados. Talvez um cuidador tenha mais paciência para lidar com birras. Talvez outro seja melhor em viagens longas de carro e o avô seja ótimo na hora de dormir. Seja flexível sobre quem faz o quê. Se precisar mudar as coisas, peça ajuda de forma clara: "*Você pode lidar com a próxima birra, por favor? Estou tendo um dia difícil*".

Admita quando errar. Se você cometer um erro, peça desculpas na frente das crianças. Às vezes, você também pode pedir desculpas diretamente aos seus filhos. Pedir desculpas fortalece os relacionamentos e dá um bom exemplo para a criança seguir.



Evite controlar tudo. Muitas vezes, um cuidador sente que o outro quer controlar demais a forma como as coisas são feitas. Esteja aberto a aprender um com o outro. Quando todos os cuidadores se sentem confortáveis para compartilhar suas perspectivas, todos trocam mais percepções.

Discorde com respeito. Procure falar de forma clara com o coparente. Evite palavras absolutas como "nunca" e "sempre", pois elas podem aumentar os conflitos.

Permita diferenças. O coparente nem sempre fará as coisas exatamente como você faria. E tudo bem! As crianças se desenvolvem bem mesmo quando as coisas são feitas de maneiras diferentes. Deixe que o coparente e a criança encontrem sua *própria* forma de se relacionar. Isso ajuda a fortalecer um vínculo especial entre eles.

Demonstre gratidão. Ser pai ou mãe dá muito trabalho! Ter um parceiro grato pode parecer algo pequeno, mas faz uma grande diferença. Valorize as pequenas coisas. Talvez a pessoa com quem você divide os cuidados faça o mesmo.

ESCANEIE PARA
MAIS INFORMAÇÕES

