

# Estratégias de parentalidade saudável

## Parentalidade e direitos das crianças: que relação?

A Parentalidade saudável e positiva é um lugar seguro, onde se promove a participação e a autonomia da criança, a sua saúde, o bem estar social e emocional de acordo com as suas características e idade.

Deve ser:

- Capaz de satisfazer as necessidades básicas
- Estruturar e apresentar limites
- Reconhecer e reforçar a criança
- Promover a sua autonomia
- Exercida de modo não violento
- Estar de acordo com o crescimento da criança
- Apoiada pela comunidade



## Como fazer?

CONSTRUIR RELAÇÕES FORTES	CONSTRUIR UMA COMUNICAÇÃO EFICAZ	CONSTRUIR AMBIENTES SEGUROS E MOTIVADORES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Incentive em vez de criticar, reforçando a autonomia</li><li>• Tempo de qualidade: Passe tempo com as crianças sem distrações</li><li>• Mostre carinho com gestos e palavras</li><li>• Seja um exemplo de flexibilidade, autocontrolo e empatia</li><li>• Seja colaborativo com outros adultos</li><li>• Não seja abusivo ou violento</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esteja sempre pronto a ouvir e ajude a resolver os problemas</li><li>• Comunique regras e limites de forma clara, consistente e firme</li><li>• Escuta ativa: dedique tempo a compreender a criança, sem interromper</li><li>• Permita que as crianças expressem emoções sem as julgar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Seja consistente e consequente na aplicação de regras</li><li>• Reforce comportamento que deseja ver na criança</li><li>• Explique porque alguns comportamentos não são corretos e quais as suas eventuais consequências</li><li>• Brinque, leia e desafie a criança</li></ul>

## Resumo dos principais benefícios para as crianças e pais/cuidadores:

- Aumento da capacidade para resolver problemas
- Aumento da responsabilidade
- Melhoria da autoestima
- Aumento da capacidade de colaborar com os outros
- Melhoria da criatividade, imaginação e linguagem
- Maior sensação de estabilidade e segurança para a criança
- Relação mais próxima
- Maior motivação e envolvimento entre pais/cuidadores e as crianças

Estas estratégias permitem a diminuição dos comportamentos desequilibrados, promovendo assim maior bem-estar para todos.

## Não se esqueça que:

Assim como as crianças crescem e aprendem, os pais e cuidadores também devem aperfeiçoar-se, com mais informação e formação, por exemplo, através de leituras, cursos ou aconselhamento.



Saiba mais sobre parentalidade positiva e dicas em Projeto Adélia

<https://www.cnpdpcj.gov.pt/adelia-apoio-a-parentalidade-positiva>