



# adélia

PROJETO PARENTALIDADE POSITIVA

DICA 26

**Os desafios da  
parentalidade no  
Século XXI**



Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

Ser pai ou mãe é um grande desafio. Hoje em dia, este parece ser ainda maior. Isto porque as famílias são diferentes, bem como as relações e as formas de estarmos em comunidade.

Muitos pais, mães ou cuidadores confrontam as práticas antigas e heranças de modelos parentais com as “novas” práticas educativas, procurando respostas, na nova realidade do século XXI.

Apesar das dificuldades, das dúvidas e inseguranças, a parentalidade é uma jornada de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. É, portanto, um desafio, mas também uma oportunidade.



**Deixamos algumas breves dicas para o/a ajudar a sentir-se mais seguro/a neste papel.**

Referências Bibliográficas:

Araújo, M. S. (2018). Educar olhando em frente: orientações para uma parentalidade mais consciente. Lisboa: Coisas de ler.  
Oberst, U. (2016). La crianza desde la Psicología Individual de Alfred Adler. Afín, 18. Consultado em 4/11/2020 e disponível em file:///C:/Users/lsbsg-mnloureiro/Downloads/afin\_a2016m3n81iSPA.pdf.  
Övén, M. (2015). Educar com Mindfulness. Porto: Porto editora.  
Sanchez, L. (2016). Mindfulness Para Pais. Manuscrito não editado.  
Seligman, M. (2018). The Optimistic Child: A Revolutionary Approach to Raising Resilient Children. Londres: Nicholas Brealey Publishing.

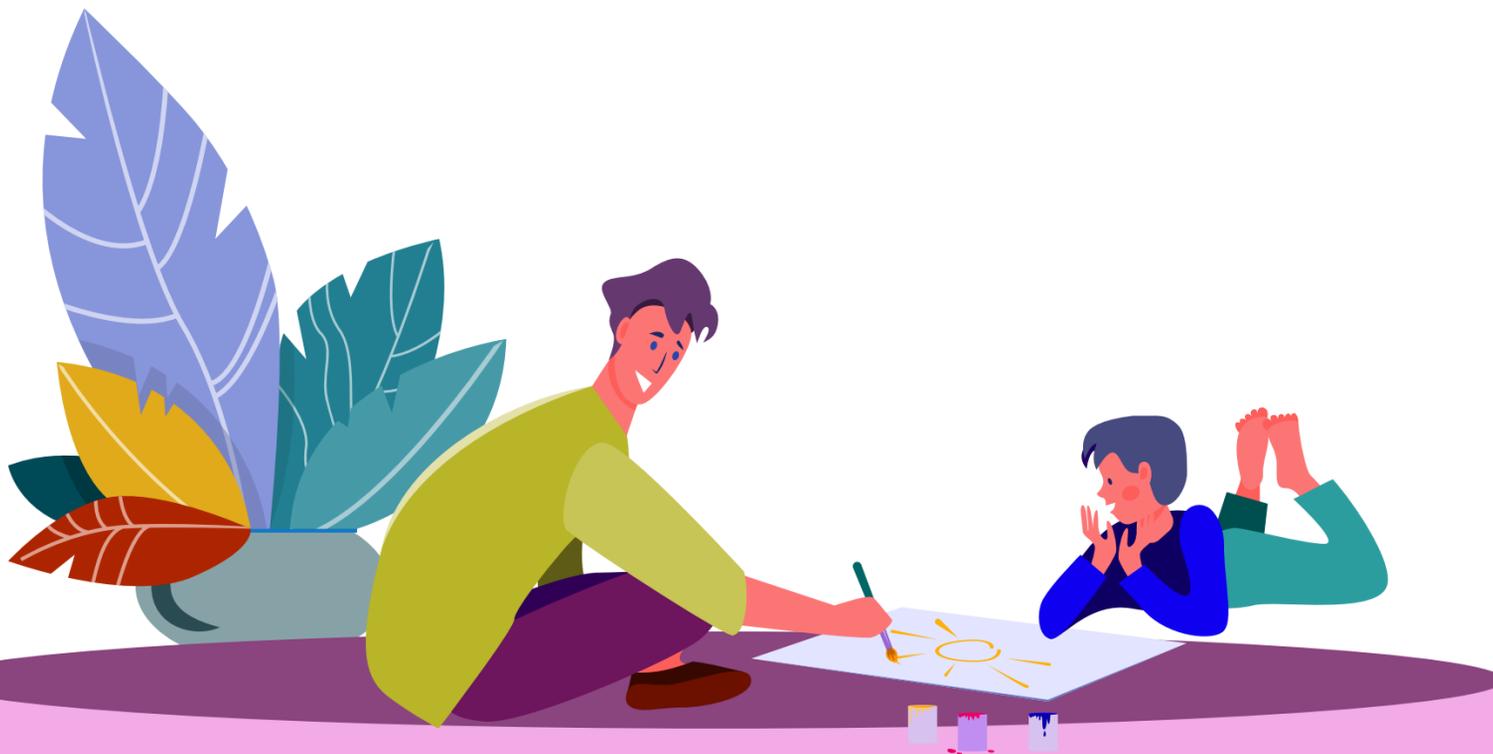


Cofinanciado por:



Refleta acerca da sua forma de educar, pense sobre as suas intenções nesse papel e mantenha o foco nos seus **objetivos**.

Coloque a si próprio/a questões sobre como gostaria que fosse a sua família e a sua relação com a criança, sobre os valores que quer transmitir e sobre a melhor forma de o fazer.



Referências Bibliográficas:

- Araújo, M. S. (2018). Educar olhando em frente: orientações para uma parentalidade mais consciente. Lisboa: Coisas de ler.  
Oberst, U. (2016). La crianza desde la Psicología Individual de Alfred Adler. Afín, 18. Consultado em 4/11/2020 e disponível em [file:///C:/Users/lbsg-mnloureiro/Downloads/afin\\_a2016m3n81iSPA.pdf](file:///C:/Users/lbsg-mnloureiro/Downloads/afin_a2016m3n81iSPA.pdf).  
Övén, M. (2015). Educar com Mindfulness. Porto: Porto editora.  
Sanchez, L. (2016). Mindfulness Para Pais. Manuscrito não editado.  
Seligman, M. (2018). The Optimistic Child: A Revolutionary Approach to Raising Resilient Children. Londres: Nicholas Brealey Publishing.



Cofinanciado por:



Procure **compreender** a criança como um todo, as suas necessidades, emoções, desejos e opiniões, adotando, ao mesmo tempo, uma postura firme e delicada.

Lembre-se que ela não interpreta o mundo como um adulto.

Mantenha uma postura de aceitação e de **não julgamento**, apostando na confiança como base fundamental para o estabelecimento de uma relação positiva e para a diminuição do stress.



Referências Bibliográficas:

- Araújo, M. S. (2018). Educar olhando em frente: orientações para uma parentalidade mais consciente. Lisboa: Coisas de ler.  
Oberst, U. (2016). La crianza desde la Psicología Individual de Alfred Adler. Afín, 18. Consultado em 4/11/2020 e disponível em [file:///C:/Users/lsbsg-mnloureiro/Downloads/afin\\_a2016m3n81iSPA.pdf](file:///C:/Users/lsbsg-mnloureiro/Downloads/afin_a2016m3n81iSPA.pdf).  
Övén, M. (2015). Educar com Mindfulness. Porto: Porto editora.  
Sanchez, L. (2016). Mindfulness Para Pais. Manuscrito não editado.  
Seligman, M. (2018). The Optimistic Child: A Revolutionary Approach to Raising Resilient Children. Londres: Nicholas Brealey Publishing.



Cofinanciado por:



Aja com **autenticidade**.

Isso facilita a comunicação e a confiança entre as figuras parentais e as crianças.

Não esqueça que também comunicamos com os gestos, o tom de voz, o olhar. Na comunicação, a concordância entre a linguagem verbal e não verbal é fundamental.



Referências Bibliográficas:

Araújo, M. S. (2018). Educar olhando em frente: orientações para uma parentalidade mais consciente. Lisboa: Coisas de ler.  
Oberst, U. (2016). La crianza desde la Psicología Individual de Alfred Adler. Afín, 18. Consultado em 4/11/2020 e disponível em [file:///C:/Users/lsbsg-mnloureiro/Downloads/afin\\_a2016m3n81iSPA.pdf](file:///C:/Users/lsbsg-mnloureiro/Downloads/afin_a2016m3n81iSPA.pdf).  
Övén, M. (2015). Educar com Mindfulness. Porto: Porto editora.  
Sanches, L. (2016). Mindfulness Para Pais. Manuscrito não editado.  
Seligman, M. (2018). The Optimistic Child: A Revolutionary Approach to Raising Resilient Children. Londres: Nicholas Brealey Publishing.



Cofinanciado por:



Incute **otimismo** às crianças. Vários estudos indicam que as crianças com um padrão de pensamento otimista apresentam melhor humor, melhor saúde física e mesmo melhoria no desempenho escolar. Para promover essa forma de pensar:

- Ajude a identificar os sentimentos, associando-os a situações concretas (“Brincaste com muita alegria”);
- Explique que os sentimentos são temporários e que é possível agir para mudar aquilo que sentimos (“Ficaste triste agora por vir embora do parque, mas quando chegarmos a casa vais sentir-te mais alegre, porque poderás escolher ao que vamos brincar”);
- Identifique e estimule os pontos fortes da personalidade da criança, valorizando-a com reforços concretos (“Hoje foste muito valente no médico. Sei que não foi fácil para ti fazeres este exame, mas demonstraste que és muito corajoso”) e estimulando-a a desenvolver outros interesses.



Referências Bibliográficas:

- Araújo, M. S. (2018). Educar olhando em frente: orientações para uma parentalidade mais consciente. Lisboa: Coisas de ler.
- Oberst, U. (2016). La crianza desde la Psicología Individual de Alfred Adler. Afín, 18. Consultado em 4/11/2020 e disponível em [file:///C:/Users/lsbsg-mnloureiro/Downloads/afin\\_a2016m3n81iSPA.pdf](file:///C:/Users/lsbsg-mnloureiro/Downloads/afin_a2016m3n81iSPA.pdf).
- Övén, M. (2015). Educar com Mindfulness. Porto: Porto editora.
- Sanches, L. (2016). Mindfulness Para Pais. Manuscrito não editado.
- Seligman, M. (2018). The Optimistic Child: A Revolutionary Approach to Raising Resilient Children. Londres: Nicholas Brealey Publishing.



Cofinanciado por:



Promova a **colaboração**, deixando que o/a seu/sua filho/a assuma responsabilidades e tarefas adequadas à idade.

Ao mesmo tempo, estimule a noção de **responsabilidade**. Aborde a importância das escolhas, dos comportamentos e das emoções. Uma forma de promover este aspeto é possibilitar a opção entre alternativas e a tomada de decisão, desde pequenos.

Por exemplo, permitir que uma criança escolha entre alternativas para o pequeno almoço ou alternativas para auxiliar em tarefas domésticas (“Preferes ajudar o papá a limpar o pó ou preferes ajudar a arrumar os brinquedos?”).



Referências Bibliográficas:

- Araújo, M. S. (2018). Educar olhando em frente: orientações para uma parentalidade mais consciente. Lisboa: Coisas de ler.  
Oberst, U. (2016). La crianza desde la Psicología Individual de Alfred Adler. Afín, 18. Consultado em 4/11/2020 e disponível em [file:///C:/Users/lbsbg-mnloureiro/Downloads/afin\\_a2016m3n81iSPA.pdf](file:///C:/Users/lbsbg-mnloureiro/Downloads/afin_a2016m3n81iSPA.pdf).  
Övén, M. (2015). Educar com Mindfulness. Porto: Porto editora.  
Sanches, L. (2016). Mindfulness Para Pais. Manuscrito não editado.  
Seligman, M. (2018). The Optimistic Child: A Revolutionary Approach to Raising Resilient Children. Londres: Nicholas Brealey Publishing.



Cofinanciado por:



Estimule a **empatia**.

Promova a capacidade de nos colocarmos no lugar do outro, compreendendo verdadeiramente o que essa pessoa pensa e sente.

Esta capacidade está intimamente relacionada com a abolição de todas as práticas abusivas na infância, sejam de natureza física ou verbal/emocional.



Referências Bibliográficas:

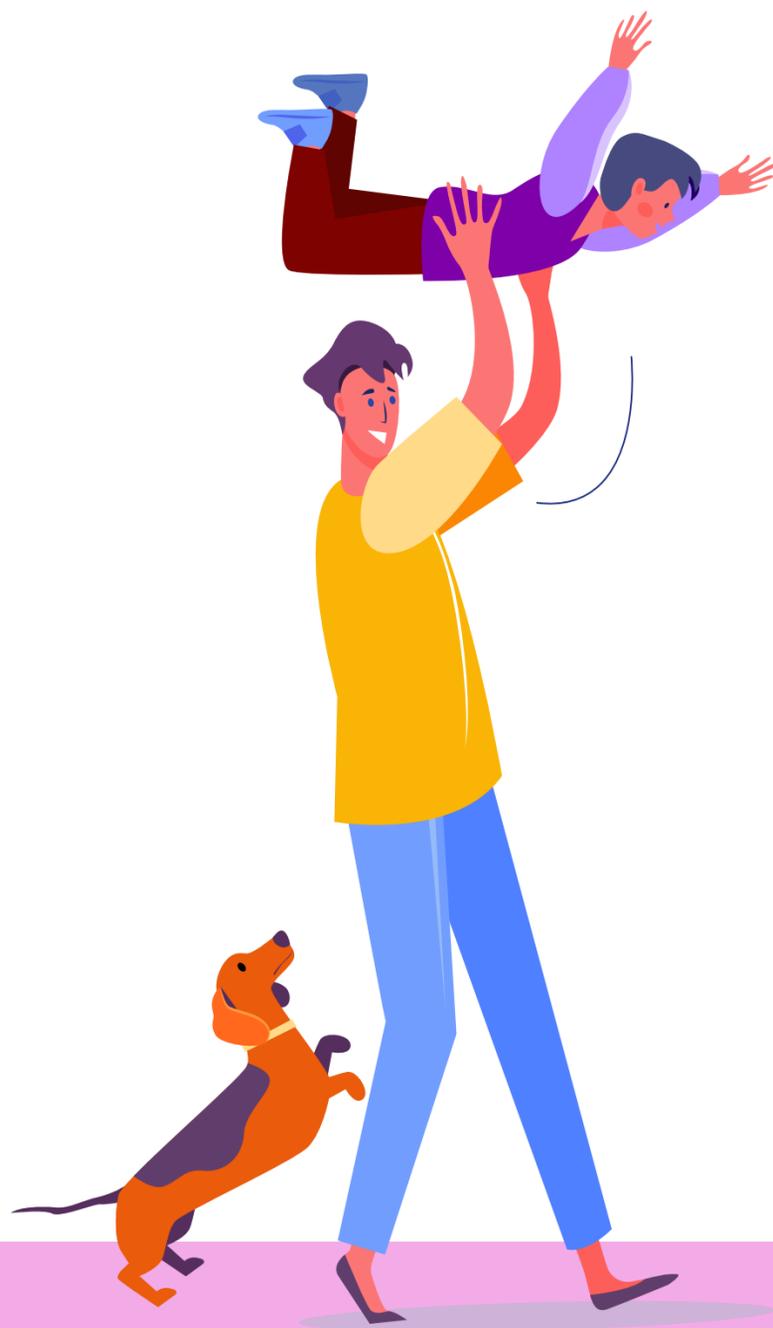
- Araújo, M. S. (2018). Educar olhando em frente: orientações para uma parentalidade mais consciente. Lisboa: Coisas de ler.  
Oberst, U. (2016). La crianza desde la Psicología Individual de Alfred Adler. Afín, 18. Consultado em 4/11/2020 e disponível em [file:///C:/Users/lbsg-mnloureiro/Downloads/afin\\_a2016m3n81iSPA.pdf](file:///C:/Users/lbsg-mnloureiro/Downloads/afin_a2016m3n81iSPA.pdf).  
Övén, M. (2015). Educar com Mindfulness. Porto: Porto editora.  
Sanches, L. (2016). Mindfulness Para Pais. Manuscrito não editado.  
Seligman, M. (2018). The Optimistic Child: A Revolutionary Approach to Raising Resilient Children. Londres: Nicholas Brealey Publishing.



Cofinanciado por:



Estabeleça **regras e rotinas**, pois a criança sente-se mais segura quando sabe o que é esperado e quando consegue mais facilmente prever os acontecimentos do seu dia-a-dia.



Referências Bibliográficas:

- Araújo, M. S. (2018). Educar olhando em frente: orientações para uma parentalidade mais consciente. Lisboa: Coisas de ler.  
Oberst, U. (2016). La crianza desde la Psicología Individual de Alfred Adler. Afín, 18. Consultado em 4/11/2020 e disponível em [file:///C:/Users/lsg-mnloureiro/Downloads/afin\\_a2016m3n81iSPA.pdf](file:///C:/Users/lsg-mnloureiro/Downloads/afin_a2016m3n81iSPA.pdf).  
Övén, M. (2015). Educar com Mindfulness. Porto: Porto editora.  
Sanches, L. (2016). Mindfulness Para Pais. Manuscrito não editado.  
Seligman, M. (2018). The Optimistic Child: A Revolutionary Approach to Raising Resilient Children. Londres: Nicholas Brealey Publishing.



Cofinanciado por:

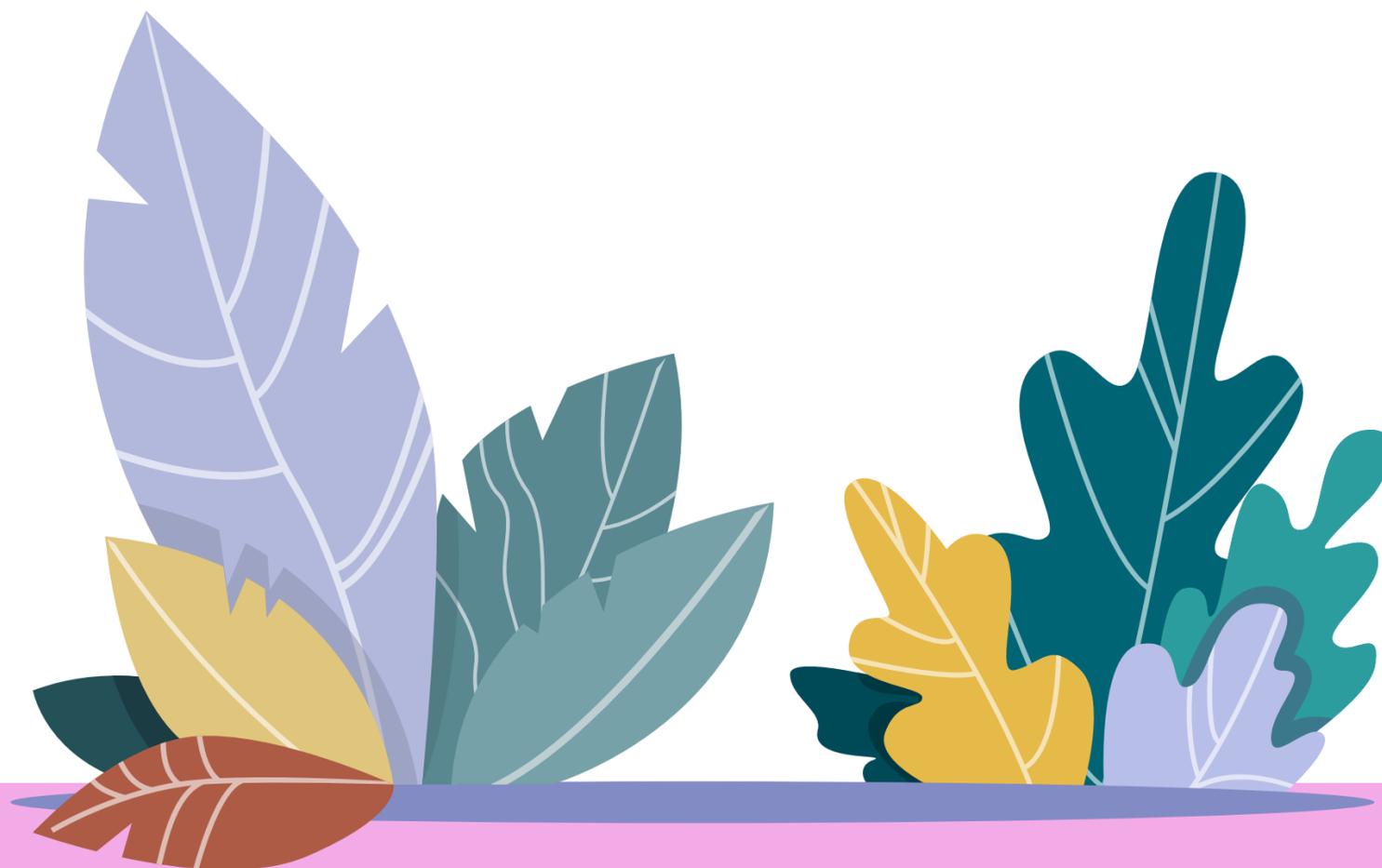


Por fim, valorize a ocorrência ou surgimento de **emoções positivas** e aplique esta regra também a si próprio/a.

Concentre-se no que, para si, é importante no comportamento da criança, ignorando alguns aspetos que podem não estar tão bem.

Neste processo, é importante sermos pacientes e dar tempo para que as coisas ocorram, evitando reações impulsivas.

Lembre-se que as emoções são a base para a aquisição de algumas das competências estruturantes da personalidade (como a resiliência), para a aprendizagem, para a memória, entre outros processos cognitivos e de desenvolvimento.



Referências Bibliográficas:

Araújo, M. S. (2018). Educar olhando em frente: orientações para uma parentalidade mais consciente. Lisboa: Coisas de ler.  
Oberst, U. (2016). La crianza desde la Psicología Individual de Alfred Adler. Afín, 18. Consultado em 4/11/2020 e disponível em [file:///C:/Users/lsbgs-mnloureiro/Downloads/afin\\_a2016m3n81iSPA.pdf](file:///C:/Users/lsbgs-mnloureiro/Downloads/afin_a2016m3n81iSPA.pdf).  
Övén, M. (2015). Educar com Mindfulness. Porto: Porto editora.  
Sanches, L. (2016). Mindfulness Para Pais. Manuscrito não editado.  
Seligman, M. (2018). The Optimistic Child: A Revolutionary Approach to Raising Resilient Children. Londres: Nicholas Brealey Publishing.



Cofinanciado por:

