



# **6 PASSOS PARA UM RELACIONAMENTO FORTE ENTRE PAIS E FILHOS**



# ÍNDICE

## **Introdução.....3**

Uma visão geral da importância de um relacionamento forte entre pais e filhos

## **1. Aqui mora uma família.....5**

Equilibrando suas necessidades e as de seu filho

## **2. Cada idade com sua possibilidade.....7**

Definindo expectativas realistas e como estabelecê-las

## **3. Brincadeira de respeito.....12**

Tempo de qualidade e conexão fortalecem o vínculo e promovem autoridade

## **4. Disciplina que ensina.....18**

Estabelecendo limites claros que todos conseguem aderir

## **5. Comunicação é a chave do negócio.....22**

Promovendo a confiança e a comunicação aberta com seu filho

## **6. O autêntico é perfeito.....25**

Nutrindo o bem-estar emocional do seu filho

## **O que faz um educador parental e como ele pode te ajudar.....29**

# INTRODUÇÃO

Todo pai e toda mãe quer um relacionamento forte e amoroso com seus filhos.


Eu e você incluídos.

Mas a realidade é que conquistar esse vínculo de confiança, respeito e harmonia é muito mais difícil do que imaginávamos.

De um lado, queremos o filho perfeito, idealizado. Não tem nada de errado com isso. Como pais e mães amorosos é da nossa natureza querer que nossos filhos desenvolvam a personalidade e os comportamentos que acreditamos serem os mais eficazes para sua sobrevivência e prosperidade.

Do outro lado, nossos filhos têm a capacidade de nos provocar as piores reações, como mais ninguém na vida. Eles sabem como nos tirar do sério e acabamos nos comportando de uma forma reativa no calor do momento, que logo depois nos enche de remorso e tristeza.

Terminamos mais um dia longe daquele comercial de margarina, cheios de angústia e dúvidas. O que tem de errado com meu filho? O que tem de errado comigo? Será que é só aqui em casa?



Calma, não tem nada de errado com o seu filho. Não tem nada de errado com você. E não, não é somente na sua casa que o bicho pega.

É com todos nós. De um jeito ou de outro, maternar é completamente diferente do que imaginávamos, e um milhão de vezes mais desafiador.

Esse e-book da Canguru apresenta uma introdução sobre a educação parental e um plano de seis pontos para você desenvolver um relacionamento mais forte com seu filho.

A educação parental busca equipar os pais com as habilidades, percepções e ferramentas necessárias para cultivar relacionamentos fortes, amorosos e resilientes entre pais e filhos.

Quando os pais estão bem informados e equipados com estratégias parentais eficazes, os seus filhos têm a ganhar de inúmeras maneiras. Estes benefícios estendem-se muito para além dos limites da casa da família, impactando o bem-estar geral da criança, o desenvolvimento e a sua eventual contribuição para a sociedade.

# **1. AQUI MORA UMA FAMÍLIA EQUILIBRANDO SUAS NECESSIDADES E AS DE SEU FILHO**

As necessidades dos recém-nascidos são tão avassaladoras, que é normal os pais focarem toda a sua energia em mantê-los vivos e saudáveis. No entanto, rapidamente os recém-nascidos crescem, se tornam nenéns rechonchudos, crianças e adolescentes, mas os pais nunca mais se permitiram olhar para si mesmos e suas necessidades.

Quando a gente coloca a família em primeiro lugar, fica muito mais fácil entender os limites e possibilidades de cada um.

O bem-estar dos pais é crucial para um relacionamento familiar forte. Reconhecer a importância de cuidar de si mesmo – fisicamente, emocionalmente e mentalmente – não é egoísmo, mas sim essencial para ser um pai e mãe mais presente e capaz.

Manter uma vida equilibrada significa encontrar harmonia entre alcançar seus objetivos pessoais, cuidar da sua saúde e dedicar tempo e energia à parentalidade. Isso envolve estabelecer expectativas realistas para si mesmo e compreender que ser o melhor pai implica ser a melhor versão de si mesmo.

Sabe aquela fala da aeromoça sobre vestir primeiro a sua máscara de oxigênio? Quando incluem o autocuidado e o equilíbrio, os pais podem reduzir o estresse, aumentar sua felicidade geral e, conseqüentemente, contribuir positivamente para o relacionamento pai-filho. É o reconhecimento de que o bem-estar do pai está interconectado com o bem-estar da família como um todo.

### **10 ações para cuidar de si com carinho:**



1. Tempo de qualidade com outros adultos queridos



2. Sono regular



3. Atividade física regular



4. Alimentação saudável e consciente



5. Tempo ao ar livre



6. Momentos para aprendizado contínuo



7. Hobbies e paixões pessoais



8. Meditação ou momentos de introspecção e calma



9. Desconectar digitalmente



10. Tempo para descansar

## **2. CADA IDADE COM SUA POSSIBILIDADE**

### **DEFININDO EXPECTATIVAS REALISTAS E COMO ESTABELECÊ-LAS**


As crianças têm capacidades progressivas conforme vão crescendo e se desenvolvendo.

O que uma criança de 2 anos é capaz de realizar é diferente do que uma criança de 10 anos é capaz de realizar.

Muito estresse e tensão desnecessários no relacionamento entre pais e filhos podem vir do desconhecimento da capacidade de cada idade e de expectativas irrealistas por parte dos pais que levam ambos à frustração e decepção. Esperar demais de uma criança e querer que ela se comporte de uma forma que ainda não tem maturidade fisiológica e psicológica para corresponder é decepção na certa.

Igualmente fazer por uma criança o que ela já pode realizar sozinha é frustrante e nocivo para seu desenvolvimento.





Ter expectativas práticas e alcançáveis envolve compreender o estágio de desenvolvimento da criança, considerar seus pontos fortes e fracos individuais e reconhecer suas próprias capacidades como pai. Trata-se de alinhar as suas expectativas com a realidade da situação, reconhecer que o crescimento e o progresso levam tempo e celebrar pequenas vitórias ao longo do caminho.

## **5 expectativas irreais mais comum do que a gente pensa**

**1. Comportamento Impecável:** Esperar que a criança se comporte perfeitamente, sem considerar atitudes apropriadas para a idade ou erros ocasionais.

**2. Concordar sem Reclamar:** Assumir que a criança deve sempre estar de acordo com as opiniões ou decisões dos pais.

**3. Popularidade:** Esperar que a criança seja universalmente apreciada e popular entre os adultos e os colegas.

**4. Felicidade Constante:** Esperar que a criança deve estar sempre feliz e alegre, sem permitir que ela experimente e navegue por uma variedade de emoções.

**5. Espelho da Imagem do Pai/Mãe:** Esperar que a criança siga exatamente os passos do pai ou da mãe em termos de personalidade, interesses ou conquistas.



# Atividades que as crianças são capazes de realizar sozinhas

Até os 2 anos



Comer sozinho usando as mãos ou uma colher



Lavar as mãos e rosto



Se acalantar até adormecer



Vestir sozinho um short ou saia



Colocar roupa suja no cesto



Ajudar na organização da mesa na hora da refeição



Guardar brinquedos e calçados



Limpar pequenas superfícies

## Até os 5 anos



Arrumar  
a mochila  
da escola



Se vestir  
sozinho



Ajudar a  
arrumar  
o quarto



Tirar pó  
de alguns  
móveis



Regar  
plantas



Colocar roupas  
na máquina  
de lavar



Guardar  
louças lavadas  
no armário



Organizar  
itens da casa  
(como guardar  
as compras)



Escolher seu  
prato em um  
restaurante

## Até os 10 anos



Se arrumar sozinho  
e escolher as  
próprias roupas



Preparar lanche  
e refeição  
simples



Ter cuidado  
com facas  
e fogo



Se preparar  
para dormir



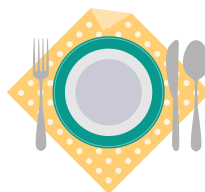
Escovar os  
dentes e passar  
fio dental



Fazer  
pequenas  
compras



Tomar banho  
sozinho



Colocar  
a mesa



Lavar a  
louça

### 3. BRINCADEIRA DE RESPEITO

#### TEMPO DE QUALIDADE E CONEXÃO FORTALECEM O VÍNCULO E PROMOVEM AUTORIDADE

Quer que seu filho te obedeça mais? Simples: Pare de dar broncas e brinque mais com ele. Parece contraintuitivo, mas os estudos indicam que crianças cujos pais brincam e passam tempo de qualidade juntos tendem a ser mais aderentes e responsivas aos comandos dos pais. Isso se deve a vários fatores:

**1. Fortalecimento do Vínculo Afetivo:** O tempo de qualidade cria uma base sólida para um vínculo emocional entre pai e filho. Crianças são mais propensas a responder positivamente aos pais com quem têm uma conexão emocional forte.

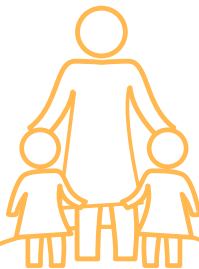
**2. Modelagem de Comportamento:** Ao passar tempo juntos, os pais têm a oportunidade de modelar comportamentos desejados. As crianças aprendem observando e imitando, e interações positivas durante o tempo de qualidade reforçam comportamentos adequados.

**3. Compreensão Mútua:** O tempo de qualidade permite que os pais entendam melhor as necessidades, interesses e perspectivas de seus filhos. Isso facilita uma comunicação mais eficaz e a capacidade de os pais fornecerem orientação de maneira mais personalizada.

**4. Aumento da Confiança e Segurança:** Crianças que passam tempo de qualidade com seus pais geralmente desenvolvem uma sensação de confiança e segurança emocional. Isso pode resultar em uma disposição mais positiva para seguir comandos e orientações dos pais.

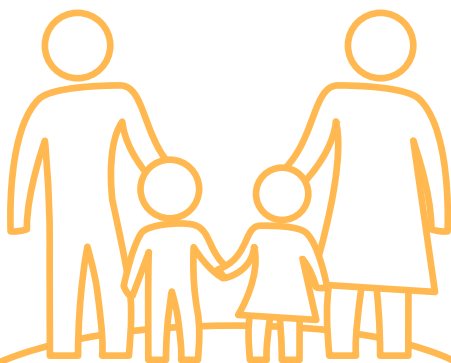
**5. Promoção do Desenvolvimento Emocional:** O tempo de qualidade contribui para o desenvolvimento emocional da criança, ensinando habilidades como regulação emocional e empatia. Crianças emocionalmente saudáveis tendem a responder mais positivamente às direções dos pais.

**6. Fomento da Autoestima:** Interações positivas durante atividades de qualidade podem fortalecer a autoestima da criança. Uma criança com uma autoestima saudável é mais propensa a ser cooperativa e responder de maneira positiva aos pais.



**7. Criação de Memórias Positivas:** O tempo de qualidade envolve a criação de memórias positivas, associando a presença dos pais a experiências felizes. Isso pode levar a uma disposição mais favorável para seguir instruções, pois a criança associa a presença dos pais a sentimentos positivos.

A vantagem de passar tempo de qualidade no relacionamento entre pai e filho vai além do comportamento imediato. Contribui para o desenvolvimento emocional, social e cognitivo da criança, estabelecendo as bases para uma relação saudável e positiva. Essa conexão sólida é valiosa para promover a obediência, a responsividade e, em última análise, o bem-estar geral da criança.



## 8 ATIVIDADES QUE OS PAIS PODEM FAZER PARA PROMOVER UM RELACIONAMENTO FORTE ENTRE PAIS E FILHOS:



**1. LER JUNTO:** Escolha livros apropriados à idade e leiam juntos regularmente. Discuta as histórias, personagens e temas para alinhar os pontos de vista e promover o compartilhamento de valores familiares



**2. NOITE DE JOGOS:** Reúna-se para jogos de tabuleiro, cartas ou quebra-cabeças. Jogar em família incentiva o trabalho em equipe e proporciona bons momentos juntos.



**3. COZINHAR:** Envolver seu filho na cozinha. Cozinhar ou assar juntos permite a criatividade compartilhada, ensina habilidades práticas e resulta em uma guloseima saborosa.



#### **4. CONTATO COM A NATUREZA:**

Explore a natureza fazendo caminhadas ou passeios ao ar livre. Discuta a flora e a fauna que você encontra e aproveite a oportunidade para falar sobre o mundo ao seu redor.



#### **5. PROJETOS DE ARTE E ARTESANATO:**

Participe de atividades artísticas e artesanais, como pintura, desenho ou artesanato. Esses projetos criativos oferecem uma oportunidade de autoexpressão e experiências artísticas compartilhadas.



#### **6. ESPORTES E ATIVIDADES FÍSICAS:**

Participe de atividades físicas como andar de bicicleta, fazer caminhadas ou até mesmo brincar de pega-pega no quintal. O exercício pode ser uma maneira divertida de criar laços e permanecer saudáveis juntos.





**7. NOITE DE CINEMA:** Assistam juntos a filmes ou programas de TV apropriados para a idade. Depois, discuta o enredo, os personagens e as lições aprendidas com a história.



**8. VOLUNTARIADO EM FAMÍLIA:** Envolver-se em serviço comunitário ou trabalho voluntário em conjunto. Isso promove bem-estar além de ensinar empatia e o valor de retribuir à comunidade.


A chave para essas atividades não é apenas o que você faz, mas como você as faz. Participe de conversas abertas, ouça ativamente seu filho e crie um ambiente caloroso e acolhedor onde ele se sinta confortável em compartilhar seus pensamentos e sentimentos. Estas experiências partilhadas podem fortalecer a relação entre pais e filhos e criar laços duradouros.

## **4. DISCIPLINA QUE ENSINA ESTABELECENDO LIMITES CLAROS QUE TODOS CONSEGUEM ADERIR**

Não estabelecer limites para o comportamento de uma criança é como colocá-la na beira de um precipício sem guarda-corpo. Estabelecer limites é fundamental para criar um ambiente seguro e previsível. Definir claramente as expectativas e as regras ajuda a criança a entender o que é aceitável e o que não é, promovendo uma sensação de segurança e estrutura.

Punir e castigar unicamente até mostra para a criança o que não fazer, mas não ensina o que é esperado dela, porque esperam isso dela e como ela pode aderir. Em uma próxima situação, parecida, mas não idêntica, a criança não vai saber como se comportar adequadamente e possivelmente ela vai recair no erro.

A disciplina efetiva refere-se a estratégias que buscam desenvolver o comportamento da criança de maneira construtiva, promovendo o desenvolvimento de habilidades sociais, emocionais e comportamentais. Em vez de focar apenas em punições, a disciplina adequada visa ensinar a criança sobre valores, consequências e responsabilidades, contribuindo para o seu crescimento e aprendizado.



Para promover uma disciplina efetiva, aqui estão algumas dicas que os pais podem considerar:

**1. SEJA CLARO:** Explique as razões por trás das regras de maneira clara e compreensível. Isso ajuda a criança a entender o propósito das expectativas e as consequências associadas.

**2. SEJA COERENTE:** leve em consideração a gravidade e recorrência do comportamento indesejado e estabeleça consequências coerentes.

**3. SEJA CONSISTENTE:** consistência é fundamental. As regras devem ser aplicadas de maneira consistente para que a criança compreenda claramente as expectativas e se sinta segura.

**4. SEJA JUSTO:** Leve em consideração a idade e o estágio de desenvolvimento da criança ao estabelecer expectativas. O que é apropriado para uma idade pode não ser para outra.

**5. TREINE E MODELE:** Os pais são modelos importantes. Demonstrar os comportamentos desejados e reservar um tempo para treiná-los ajuda a criança a entender e imitar atitudes apropriadas.

**6. SEJA ESTRATÉGICO E INCLUSIVO:** Inclua a criança na criação de regras sempre que possível. Isso dá a ela uma sensação de controle e responsabilidade em relação ao seu comportamento.

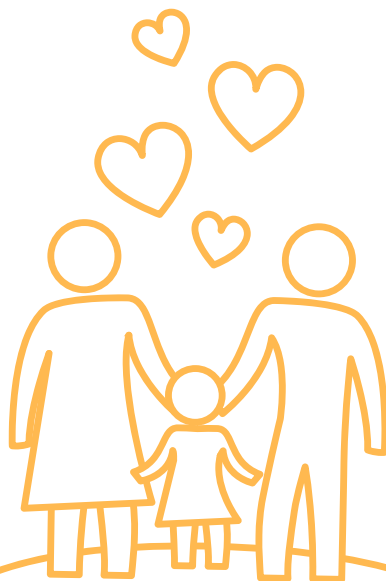
**7. CELEBRE O BOM COMPORTAMENTO:** Reconhecer e encorajar o bom comportamento e o esforço para alcançá-lo favorece a determinação e o senso de capacidade da criança.

**8. SEJA FLEXÍVEL QUANDO APROPRIADO:** Às vezes, situações excepcionais podem exigir uma abordagem mais flexível para garantir que as regras sejam justas.

**9. SEMPRE QUE POSSÍVEL, NÃO INTERFIRA:** Permita que as consequências naturais ao comportamento sejam vivenciadas. Isso ajuda a criança a entender as relações de causa e efeito.

**10. DÊ TEMPO PARA REFLEXÃO:** Em situações mais desafiadoras, permita que a criança tenha tempo para refletir sobre seu comportamento. Isso pode promover a autorreflexão e a responsabilidade.

**Lembrando que cada criança é única, e as estratégias de disciplina podem precisar ser ajustadas de acordo com as necessidades individuais. O objetivo principal é promover um ambiente seguro, respeitoso e educativo para o desenvolvimento saudável da criança.**




## **5. COMUNICAÇÃO É A CHAVE DO NEGÓCIO PROMOVENDO A CONFIANÇA E A COMUNICAÇÃO ABERTA COM SEU FILHO**

A gente se frustra quando sente que nossos filhos não nos escutam ou não nos compreendem. As crianças também. Comunicar é difícil para os dois lados.

A comunicação vai além da simples troca de palavras; ela envolve a capacidade de ouvir atentamente, expressar sentimentos de maneira clara e compreender as necessidades emocionais da criança.

Estabelecer uma comunicação sólida com seu filho é crucial para promover um ambiente saudável e o desenvolvimento emocional e cognitivo da criança, construindo uma relação de confiança.





Ao proporcionar um espaço onde seu filho se sinta ouvido e compreendido, você fortalece os vínculos afetivos, permitindo que ele compartilhe suas experiências e desafios. Além disso, uma comunicação aberta facilita a resolução de conflitos, promove o desenvolvimento de habilidades sociais e contribui para o fortalecimento da autoestima. Ao cultivar um canal de diálogo, você não apenas cria um ambiente familiar mais acolhedor, mas também estabelece as bases para um relacionamento saudável e duradouro com seu filho.

### **5 formas de melhorar a comunicação com os filhos:**

**ESCUTA ATIVA:** Pratique a escuta ativa, demonstrando interesse genuíno nas preocupações e experiências da criança. Isso fortalece a confiança ao mostrar que suas vozes são valorizadas.

**EMPATIA:** Busque compreender as emoções e perspectivas da criança de maneira empática. Isso contribui para um ambiente onde a criança se sente compreendida e apoiada.

**TRANSPARÊNCIA:** Seja transparente ao comunicar expectativas, regras e consequências de maneira clara. Isso reduz mal-entendidos e constrói confiança por meio da previsibilidade.

**HISTÓRIAS PESSOAIS:** Ao compartilhar suas próprias experiências e emoções, você cria um ambiente de abertura que incentiva a criança a fazer o mesmo.

**LIMITES COM EMPATIA:** Estabeleça limites, mas de uma maneira que seja acompanhada por empatia e compreensão, ajudando a criança a entender o propósito por trás das regras.

Essas estratégias visam criar um ambiente de confiança e abertura, fundamentais para o desenvolvimento saudável da relação entre pais e filhos. Ao construir uma base sólida de comunicação e confiança, os pais podem fortalecer os laços familiares e proporcionar um espaço seguro para o crescimento e o desenvolvimento da criança.





## **6. O AUTÊNTICO É PERFEITO**

### **NUTRINDO O BEM-ESTAR EMOCIONAL DO SEU FILHO**

As emoções são assustadoras para as crianças. E para seus pais. Medo, raiva, ciúmes, tristeza, repulsa são sentimentos que habitam todos nós, mas com os quais temos dificuldade de aceitar e nos relacionar.

A manifestação desses sentimentos por parte da criança costuma ser motivo para castigos e reprimendas. No entanto, se ela se sente obrigada a suprimir emoções genuínas para se adaptar às expectativas dos pais, isso pode resultar em dificuldades emocionais, identitárias e de relacionamento que a acompanharão para o resto da vida.

**IMPACTO NA IDENTIDADE:** A criança pode enfrentar desafios no desenvolvimento de uma identidade autêntica, pois adapta seu comportamento para se encaixar nas expectativas dos outros.

**DIFICULDADES EMOCIONAIS:** A repressão de sentimentos autênticos pode levar a dificuldades emocionais, como ansiedade, depressão ou frustração, devido à falta de expressão genuína.


**PROBLEMAS DE RELACIONAMENTO:** A desconexão do eu autêntico pode influenciar negativamente os relacionamentos futuros, pois a criança pode ter dificuldade em estabelecer conexões profundas e significativas.

**DESAFIOS NA TOMADA DE DECISÕES:** A falta de compreensão e conexão com o eu autêntico pode tornar a tomada de decisões mais desafiadora, já que a criança pode não estar alinhada com suas verdadeiras necessidades e desejos.

**ESTRESSE E PRESSÃO INTERNA:** A tentativa constante de atender às expectativas externas, em detrimento da autenticidade, pode gerar estresse interno e uma sensação de pressão para se conformar.

Por outro lado, uma abordagem de aceitação e orientação cria um ambiente onde a criança se sente segura para ser autêntica, expressar emoções livremente e receber apoio dos pais.

Quando os pais aceitam e orientam as emoções da criança, proporcionam um ambiente favorável para a construção de uma base emocional sólida.



Conheça algumas práticas que visam cultivar um ambiente emocionalmente saudável, onde a criança se sinta apoiada para explorar e compreender suas emoções:

**VALIDAÇÃO DE EMOÇÕES:** Destaca a importância de validar as emoções da criança, reconhecendo e aceitando seus sentimentos como legítimos, o que promove uma compreensão mais profunda.

**COMUNICAÇÃO ABERTA SOBRE EMOÇÕES:** Incentiva os pais a criar um ambiente onde a criança se sinta à vontade para expressar suas emoções, promovendo uma comunicação aberta e a construção de um vocabulário emocional.

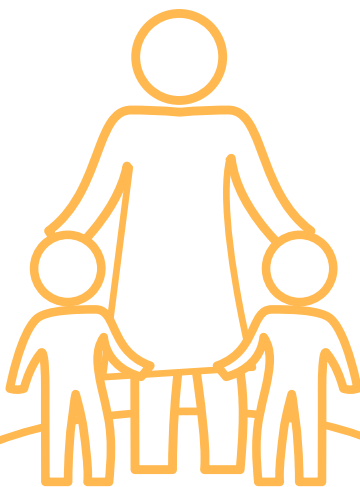
**ENSINO DE ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL:** Sugere a orientação sobre estratégias para que a criança aprenda a regular suas emoções, desenvolvendo habilidades para lidar com situações desafiadoras.

**EMPATIA E APOIO EM MOMENTOS DIFÍCEIS:** Enfatiza a importância de demonstrar empatia e oferecer apoio durante momentos emocionalmente desafiadores, ajudando a criança a sentir-se compreendida e apoiada.

**PROMOÇÃO DE UM AMBIENTE POSITIVO:** Destaca a influência do ambiente familiar na saúde emocional da criança, encorajando os pais a criar um lar que seja seguro, positivo e nutra o bem-estar emocional.

**MODELAGEM DE COMPORTAMENTO EMOCIONALMENTE SAUDÁVEL:** Ressalta o papel dos pais como modelos, demonstrando comportamentos emocionalmente saudáveis e oferecendo uma referência positiva para a criança.

A construção do bem-estar emocional está intrinsecamente ligada à aceitação e orientação dos pais. Isso não apenas fortalece a saúde emocional imediata da criança, mas também estabelece as bases para relacionamentos saudáveis, autoconhecimento e resiliência emocional ao longo da vida.



# EDUCADOR PARENTAL

## A AJUDA QUE ME FALTAVA E EU NEM SABIA

Estabelecer um bom relacionamento entre pais e filhos pode ser uma tarefa gratificante, mas nem sempre é possível conseguir isso sozinho. Várias dificuldades podem impedir o desenvolvimento de um relacionamento forte e saudável entre pais e filhos, incluindo:

**1. Problemas de comunicação:** Falhas de comunicação podem dificultar o entendimento entre pais e filhos. As diferenças na forma como pais e filhos se expressam podem criar tensão.

**2. Disparidade entre gerações:** Diferenças em valores, crenças e expectativas geracionais podem levar a conflitos e mal-entendidos. Pais e filhos nem sempre concordam em vários assuntos.

**3. Equilíbrio entre vida profissional e pessoal:** Agendas lotadas e compromissos de trabalho podem limitar o tempo que os pais passam com os filhos. Encontrar um equilíbrio entre trabalho, vida pessoal e família pode ser um desafio.

**4. Estresse e fadiga:** Os pais podem enfrentar estresse e fadiga devido às demandas da vida cotidiana. Esses fatores podem afetar a paciência e a capacidade dos pais de se envolverem positivamente com seus filhos.

**5. Estilos parentais:** Diferentes estilos parentais dentro de uma família podem criar confusão e inconsistência para os filhos. Os pais podem ter abordagens diferentes em relação à disciplina ou à tomada de decisões.

**6. Problemas familiares não resolvidos:** Conflitos ou questões não resolvidas entre os pais podem afetar o relacionamento entre pais e filhos, criando tensão emocional.

**7. Rebelião adolescente:** Durante a adolescência, os filhos muitas vezes buscam a independência, o que pode levar a conflitos à medida que os pais navegam nesta fase de desenvolvimento.

**8. Pressões sociais:** As pressões sociais e as influências externas, como os pares, os meios de comunicação social e as expectativas da sociedade, podem afetar a relação entre pais e filhos e os valores que as crianças adotam.

**9. Rivalidade entre irmãos:** Os conflitos e a rivalidade entre irmãos podem afetar a dinâmica dentro da família e, subsequentemente, o relacionamento dos pais com cada um dos filhos.

**10. Estresse parental ou problemas de saúde mental:** Os pais que enfrentam estresse ou problemas de saúde mental podem ter dificuldade em fornecer apoio emocional e estabilidade aos filhos.

**11. Falta de apoio:** Alguns pais podem não ter acesso a redes de apoio, tornando difícil adquirir o conhecimento e as habilidades necessárias para cultivar um relacionamento forte.

**12. Traumas e experiências passadas:** Experiências traumáticas passadas ou questões não resolvidas da infância dos pais podem impactar sua capacidade de cuidar dos filhos de forma eficaz.

**13. Eventos de vida externos:** Eventos de vida inesperados, como divórcio, doença ou dificuldades financeiras, podem causar estresse adicional no relacionamento entre pais e filhos.

**Para superar estas dificuldades, os pais podem se beneficiar em saber que não precisam sofrer sozinhos. Procurar apoio de educadores parentais, grupos de apoio ou recursos educativos pode ser valioso para enfrentar estes desafios e fortalecer a relação entre pais e filhos.**





## O QUE FAZ UM EDUCADOR PARENTAL?

Focado na ciência do desenvolvimento humano, da psicologia e da educação, o **Educador Parental** tem um escopo extenso de possibilidades



Auxilia famílias na jornada de abordagens como a educação respeitosa e a disciplina positiva;



Realiza planejamentos estratégicos e acolhedores que promovam a harmonia em família;



Apoia no processo de aprendizagem dos pais que desejam conhecer mais sobre desenvolvimento humano e a psicologia do indivíduo;



Intermedia situações de conflito para favorecer o autoconhecimento e o convívio familiar;



Promove conexões potentes entre os integrantes da família;



Sugere medidas educativas respeitadas para o ambiente familiar e escolar;



Acolhe as famílias e seus dilemas;



Protege os direitos e a dignidade da criança;



Orienta o adulto em seu processo de reeducação emocional.

Além de tudo isso, o **Educador Parental** é capaz de apoiar nas tomadas de decisões familiares e nas condutas, sugerindo caminhos estratégicos, pavimentados pelo respeito e que evitam rótulos e agressões.

São muitas as áreas e os temas nos quais os Educadores Parentais podem ajudar a família:

**DESENVOLVIMENTO:**

- Desfralde
- Rotina de sono
- Introdução alimentar

**ROTINAS:**

- De estudo, sono
- Alimentação
- Higiene
- Gestão do tempo

## **COMPORTAMENTOS DESAFIADORES:**

- Birra
- Desobediência
- Agressividade
- Alteração de humor
- Briga entre irmãos
- Autolesão
- Uso de drogas
- Bullying
- Autoestima
- Timidez

## **EDUCAÇÃO SEXUAL:**

- Sexualidade
- Prevenção de violências sexuais
- Disforia de gênero

## **TECNOLOGIAS:**

- Tempo de telas
- Acesso a redes sociais
- Videogame
- Jogos eletrônicos

## **RELACIONAMENTOS:**

- Conflitos amorosos
- Ciúmes
- Divórcio

## **NEURODIVERSIDADES E PESSOAS COM DEFICIÊNCIA**

- Crianças com transtornos (TDAH, autismo, dislexia, dispraxia, entre outros)
- Crianças com deficiência física, mental, auditiva ou intelectual
- Crianças com doenças raras
- Altas habilidades, etc.





## **SOBRE CLUBE CANGURU**

O Clube Canguru é uma comunidade de **Educação Parental** que surgiu da união de profissionais que querem transformar e empoderar pais, mães e cuidadores, impactando famílias para que possam contribuir de forma positiva no desenvolvimento dos seus filhos.

Nós acreditamos que juntos podemos, sim, contribuir para uma transformação na sociedade. Por isso, criamos um espaço de troca e de aprendizado conjunto. Uma rede na qual além de não nos sentirmos sós nesta jornada, ainda podemos crescer através de cursos, workshops, masterclasses e uma infinidade de conteúdos que são disponibilizados com acesso livre para todos os membros.