

A photograph of a family of three sitting on a patterned rug. A woman with curly red hair is on the left, a man with a beard is on the right, and a young child is in the center. A small dog is visible in the foreground. The image is overlaid with a semi-transparent white rectangle containing the title text.

ESTILOS PARENTAIS



MARA SANTOS

INTRODUÇÃO

Qual impacto é provocado nas crianças que são educadas por diferentes estilos parentais?

A maioria (senão todos) os pais, não sabem o seu estilo parental, até se depararem efetivamente com a educação dos filhos.

Educar os filhos pode parecer algo simples quando estamos planejando ou passando por uma gestação, e a nossa única preocupação é o enxoval e o quarto do bebê.

Porém, com a chegada do bebê e a mudança na dinâmica familiar, os pais assumem posicionamentos que caracterizam seu estilo parental.

Estudos desenvolvidos ao longo dos anos, mostram que o estilo parental dos pais, ou seja, a maneira que os pais lidam e educam os filhos, têm um forte impacto na formação de aspectos emocionais, socioemocionais e comportamentais dos filhos.

Os estilos parentais são formados por um conjunto de atitudes, ações e práticas dos pais, que caracterizam aspectos da interação entre pais e filhos, como: tom de voz, expressões faciais, linguagem corporal, mudança de humor e práticas para corrigir e incentivar os filhos.

Pesquisas apontam inclusive que, o estilo parental dos pais impactam diretamente o desempenho escolar dos filhos, onde foi visto que filhos de pais com o estilo parental autoritário e permissivo possuem um maior índice de notas baixas.

Em contrapartida, filhos de pais com o estilo parental assertivo, desenvolvem mais aspectos positivos, emocionais, sociais e intelectuais.

Conseguir identificar o estilo parental e compreender o impacto das características desse estilo a curto e longo prazo na vida dos filhos, pode ajudar os pais a escolherem e praticarem atitudes mais construtivas e saudáveis para a relação familiar e para o desenvolvimento dos filhos.

Neste ebook iremos nos aprofundar em quatro estilos parentais: autoritário, permissivo, negligente e assertivo, e compreender como cada um desses estilos podem impactar aspectos, emocionais, psicológicos, socioemocionais e intelectuais no desenvolvimento dos filhos, dessa forma, você conseguirá ter mais informações para identificar seu estilo e reconhecer se as suas práticas parentais, estão ou não favoráveis para o bom desenvolvimento do seu filho e do ambiente familiar.



ÍNDICE CONTEÚDO

5 A INFLUÊNCIA DOS SEUS PAIS;

10 QUAIS SÃO OS ESTILOS
PARENTAIS E QUAIS SEUS
IMPACTOS;

14 COMO IDENTIFICAR OS ESTILOS
PARENTAIS NO SEU DIA A DIA;

SOBRE A AUTORA

Dra. Mara Santos -
Psicanalista e supervisora
clínica.

Professora do Instituto
Alliance

Mestre em Teoria
Psicanalítica

Dra. Neurobiologia e
Neurociência

Professora Pesquisadora na
universidade Rutgers
(2010/2011), NJ - EUA.

Acupunturista e Homeopata
Embaixadora contra a
violência Infantil

Especialista InfantoJuvenil
Graduada em Ciencia da
Felicidade psicologia de
conflitos



Mara Santos

CONECTE-SE COMIGO NAS REDES SOCIAIS



@marasantoscrizel



@mameu jeito



53-999095141

1

A INFLUÊNCIA DOS SEUS PAIS

Quando criança você tomou suas próprias decisões sobre si mesmo, sobre os outros e sobre diversos aspectos da vida, baseado na atmosfera familiar, nos valores e princípios que seus pais te passaram e na maneira que seus pais te educaram.

Este conjunto de ações e atitudes que seus pais tomaram para te educar, influenciou as suas próprias decisões e desenvolveram suas crenças, mas não as determinam, pois você fez suas próprias interpretações a respeito do ambiente que viveu e do que vivenciou em família, a verdade

é que você não tomou decisões baseadas no que de fato aconteceu no seu ambiente familiar, e sim baseada no que esses acontecimentos significaram para você.

Dessa forma, você também foi influenciado pelo estilo parental dos seus pais, a forma que seus pais lidaram com você e te educaram teve um forte impacto nas decisões que você foi tomando ao longo da sua vida, sobre a sua visão de vida, sobre como você deveria ou não ser ou o que deveria esperar das pessoas.

As opiniões que você formou sobre família, dinheiro, trabalho, sexo, casamento, amigos, doença, sucesso, drogas etc... vieram de valores que seus pais te passaram através da vivência familiar, conselhos e do próprio comportamento deles diante dessas questões.

Seus pais criaram a atmosfera familiar em que você e seus irmãos viveram, a forma como eles se relacionavam entre eles e com as outras pessoas, a maneira como te disciplinaram, quem eles eram como pessoas e como organizavam a casa e a família, influenciou você a desenvolver sua lógica pessoal, que se tornou seu sistema de crenças subconscientes e também os seus “deveriam”, que te norteiam em como você enxerga a si mesmo, as pessoas ao seu redor e a vida, e também te direciona para o que você define como prioridade e como essencial ou abominável nas pessoas e nas suas atitudes.

O seu sistema de crenças subconscientes se tornaram os seus “deveriam”, e dessa forma, tornaram-se sua bússola interna para guiar o que você considera que você e as outras pessoas “deveriam” ou não, ser e fazer, ou como as coisas “deveriam” ou não ser.

E elas se externalizam com pensamentos, frases e posicionamentos do tipo “-Os homens não deveriam tratar suas esposas assim.”



ou “-Você não deveria gastar todo seu salário ajudando seu esposo nas despesas de casa.” entre tantos outros “deveriam” que norteiam suas opiniões e posicionamentos.

E essas decisões e opiniões que você tomou, não ficaram na infância, você trouxe esses valores e crenças com você,

e eles são espelhados nas suas atitudes e comportamentos, inclusive na relação que você está construindo com o seu filho.

A nossa sociedade alimenta uma série de crenças que passam de geração em geração a respeito da educação dos filhos e das crianças, e muitos de nós vivenciamos essas crenças na pele quando crianças, e agora, adultos e pais, corremos o risco de passar essas crenças para frente.

Crenças como:

- Criança não tem que achar nada;
- Criança que chora demais é mimada;
- Menino não chora;
- Criança tem que obedecer sem questionar;
- Conversa não adianta;
- Pata de galinha não mata pinto;
- Deixa a criança chorar até dormir;
- Criança tem que apanhar para aprender;
- Criança não tem que se meter em conversa de adulto;



Entre tantas outras crenças que norteiam os nossos “deveriam” sobre criação e educação dos filhos.

Não existe outra maneira de se desfazer dessas crenças se não, estudando sobre o desenvolvimento infantil, comportamento humano e aprendendo mais sobre práticas realmente eficazes para educar os filhos.

O caminho para não ceder a todas essas crenças na educação dos filhos é investindo em autoconhecimento e auto conscientização, essas crenças são algumas das tantas que estão enraizadas na sociedade, que você cresceu ouvindo e repetindo, e por tanto, provavelmente também está enraizada em você.

Estudos apontam que é mais fácil o ser humano aprender algo novo, do que desaprender algo que já foi aprendido, ou seja, é mais fácil você substituir um comportamento por outro, do que se forçar a deixar aquele comportamento de lado sem uma outra opção a recorrer.

Um exemplo disso é quando você aprende a dirigir, você não precisa desaprender a andar de bicicleta para aprender dirigir, você aprende uma nova habilidade, que é dirigir um carro, independente de saber ou não andar de bicicleta, e se você adquire as duas habilidades, você as usa conforme a sua necessidade, às vezes o que vai atender melhor a sua necessidade será a bicicleta, outras vezes pode ser o carro.

Da mesma forma acontece com essas crenças que podem estar tão enraizadas em você que influenciaram e formaram o seu estilo parental, a sociedade continua fortalecendo e alimentando as crenças sobre bater, castigar, punir, deixar chorar e etc... E para resistir a essas crenças é necessário desenvolver outras habilidades e aprender ferramentas e estratégias que possam substituir práticas automáticas na sua forma de educar.



Dessa forma o estilo parental dos seus pais também pode ter influenciado o seu estilo parental, de forma que você pode ter decidido se inspirar na maneira que seus pais te educaram ou pode ter decidido dedicar mais tempo a aprender a ser uma mãe ou pai bem diferente e melhor.

Vamos então entender como esses quatro estilos parentais podem influenciar a visão de vida de uma criança em desenvolvimento e de que forma essas decisões, mesmo tomadas de forma inconsciente e imatura, podem determinar o que se pensa sobre si mesmo e sobre os outros.



2

OS ESTILOS PARENTAIS E SEUS IMPACTOS

Existem três pilares que norteiam os estilos parentais, e esses três pilares têm uma proporção menor ou maior de acordo com cada um dos estilos, sendo que alguns podem ter excesso ou ausência desses pilares, o que pode ser algo prejudicial para o desenvolvimento saudável de vários aspectos da criança. São esses os seguintes pilares:

Gentileza

Que diz respeito às atitudes compreensivas que os pais têm para com os filhos, e que visam através do diálogo, do encorajamento e do apoio emocional o desenvolvimento saudável do relacionamento com os filhos e da autonomia, autoestima e autoafirmação das crianças.

Algumas atitudes dos pais que representam a gentileza é: responder às necessidades da criança, abaixar-se na altura da criança, olhar nos olhos ao se comunicar, falar com um tom de voz gentil e uma linguagem mais compreensível, permitir que a criança expresse seus sentimentos e pensamentos, validar as emoções e oferecer apoio emocional.

A ausência da gentileza no estilo parental, pode provocar um ambiente hostil e ameaçador, já a gentileza em excesso, pode provocar um estilo parental permissivo, sem regras, limites e respeito pelo adulto da relação.

Por isso, se um estilo parental possui apenas um desses pilares e a ausência dos outros, pode não ser um estilo parental saudável para o desenvolvimento da criança.



Firmeza

Diz respeito às atitudes que os pais têm para controlar ou direcionar o comportamento dos filhos, definir regras e estabelecer limites. Como mencionado acima, não é saudável que um estilo parental possua apenas um desses pilares, porém todos eles são saudáveis quando usados de maneira equilibrada com os outros pilares e adequada a capacidade e fase de desenvolvimento da criança.

Algumas atitudes dos pais que representam a firmeza é envolver os filhos nas decisões familiares, promover reuniões de família, decidirem o que vão fazer e cumprirem, definir limites seguros para a criança, permitir que a criança tenha contato com as consequências naturais e lógicas de suas decisões, envolver as crianças na organização e limpeza da casa, não resgatar as crianças de seus sentimentos, etc...

Afeto

Diz respeito a forma que você expressa amor pelo seu filho, seja através de gestos, atitudes ou palavras.

Algumas atitudes que representam o afeto é o seu tom de voz ao se comunicar com seu filho, a forma que você o encoraja, as palavras que usa para expressar seu amor, os momentos de beijos, abraços, carinho, colo, diálogo e atenção e também ao tempo que você dedica para brincar e se envolver com coisas que seu filho gosta e que são importantes para ele.

Esses são três pilares que envolvem os estilos parentais, um estilo parental saudável consiste nesses três pilares de forma equilibrada e conjunta, como veremos nos próximos capítulos.

Pais Autoritários

Esse estilo parental é marcado pelo excesso de firmeza, e ausência de gentileza e afeto. Os pais que exercem esse estilo parental costumam impor regras rígidas e exercer controle extremo sobre os filhos.

Os recursos usados por pais autoritários para educar os filhos são frequentemente punições físicas e psicológicas, como: punições, castigos, ameaças, chantagens, palmadas, gritos, beliscões, puxões de orelha, barganha, entre outros. Acreditam que dessa forma estão incentivando os filhos a se comportarem melhor, costumam usar também prêmios e presentes para recompensar os filhos quando os mesmos se comportam bem ou agem de maneira que os agrada.

A relação com pais que exercem esse estilo parental é baseada em medo e pressão, pais autoritários não abrem espaço para diálogo ou discussão, acreditam que a última palavra sempre precisa vir deles e são eles quem sabem sempre o que é melhor para os filhos.

Dentro dessa relação não há flexibilidade ou liberdade, pais autoritários não costumam considerar a opinião, os sentimentos e as necessidades dos filhos, não oferecem espaço para acordos e conversas e colocam a obediência acima do relacionamento com os filhos, eles esperam que os filhos reprimam suas necessidades e vontades para não desagradá-lo.

E Costumam ser pais dominadores e educam segundo as suas próprias necessidades,as exigências desses pais estão sempre acima das necessidades e desejo dos filhos.

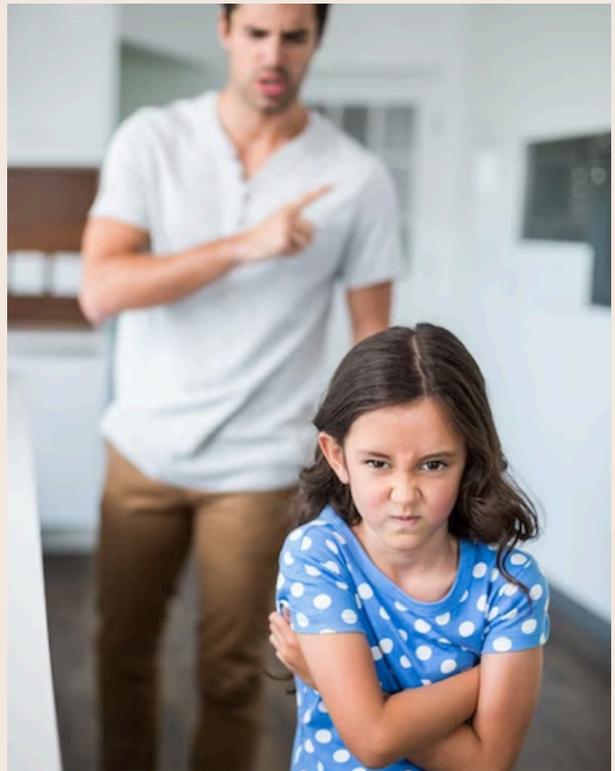
Pais que exercem um estilo parental autoritário são exigentes e inflexíveis, têm a necessidade de estarem sempre no controle da situação e frequentemente levam o comportamento da criança para o lado pessoal, acham que são superiores por isso as crianças lhes devem, respeito, gratidão e obediência.

Nessas relações o medo se sobrepõe ao respeito e o clima familiar pode se tornar pesado e desconfortável, pais autoritários acreditam que o bom comportamento dos filhos depende do seu próprio comportamento, e se os filhos se comportam mal é porque eles não estão punindo o suficiente, para manter os filhos no eixo da obediência, os pais autoritários castigam e oferecem recompensas.

Pais autoritários não se acham autoritários, eles acreditam que manter os filhos sob controle, e dizer sempre o que os filhos devem fazer e como devem fazer, vai ajudá-los a se comportar melhor e ser pessoas melhores, dentro do que eles acreditam que é certo e aceitável.



Os pais que exercem esse estilo parental costumam assumir o controle da vida dos filhos e dessa forma tomar para si as responsabilidades que deveria ser dos filhos, como as notas da escola, o comportamento em local público e na escola e até mesmo a vida social dos filhos.



Muitas vezes podem sentir pena de ver os filhos passando por uma situação desconfortável ou desafiadora que outra pessoa ou até mesmo a vida lhe impôs, e podem muitas vezes também superproteger os filhos, para que os filhos não tenham que lidar com injustiças e ameaças externas, pois acreditam que eles são a peça fundamental para ensinar os filhos sobre isso, e os filhos não deveriam viver ou aceitar isso fora do ambiente familiar.

Consequências

Os efeitos que esse estilo parental exerce sobre os filhos são de curto e longo prazo, assim como todos os outros, dessa forma, podemos encontrar crianças e adultos que:

-Apresentam ansiedade e se sentem inseguros;

-Pessoas com baixa capacidade de resolver problemas e conflitos; por crescerem em um ambiente onde quem tem razão é quem é mais forte, essas pessoas desenvolvem a crença de que precisam ser mais fortes, falar mais alto, se impôr mais, para então conseguir o “respeito” e sair dos conflitos de forma vitoriosa.

-Desenvolvem autocrítica muito grande e se sentem constantemente desmotivados; pois foram habituados a terem sempre uma motivação externa, dessa forma não conseguem encontrar motivações internas para alcançar o que almejam.

-São crianças ou adultos dependentes da aprovação dos outros; se sentem constantemente inseguros se estão fazendo certo ou errado, e precisam que alguém lhes diga, o que fazer e como fazer, para sentirem que estão fazendo certo.

-Pessoas com dificuldades de tomar decisões; por sempre terem tido uma pessoa que lhes diga “o que fazer” e “como fazer”, essas pessoas não desenvolvem a habilidade de tomada de decisões e tem dificuldades de se posicionar e escolher o que acha melhor.

-São crianças ou adultos que possuem dificuldade de se comunicar, de ouvir e de expressar seus sentimentos e pensamentos, por não serem ouvidos e não terem espaço para falar sobre o que pensam e o que sentem, essa é mais uma habilidade que não é desenvolvida na infância e que permanece na vida adulta.

-Este estilo parental estimula a rebeldia pelo fato da criança se sentir constantemente injustiçada, e não poder pensar ou decidir por ela mesma.

Pais Permissivos

Este estilo parental é marcado pelo excesso de gentileza e afeto e a ausência da firmeza.

Levando em consideração que a gentileza é importante para demonstrar respeito pela criança e a firmeza demonstra respeito pelo adulto, os pais que exercem este estilo parental por vezes são desrespeitosos com si mesmos, aceitando imposições das crianças ou se sentindo culpados pelas frustrações e comportamentos desafiadores dos filhos.

Pais que exercem este estilo parental, carregam consigo a responsabilidade total do bem estar e do bom humor da criança, acreditando que possuem o papel de evitar que a criança passe por frustrações e situações desconfortáveis, dessa forma, costumam ceder ao menor indício de birra, choro ou demonstrações fortes de emoções.

Algumas crenças que norteiam esse estilo parental é de que:

- "Meus filhos são mais importantes que eu."

- "Eu não sei lidar com essa situação, então é melhor evitá-la."

- "A infância é muito curta para ser tão limitada, meu filho tem todos os direitos."

Algumas crenças que norteiam esse estilo parental é de que:

- “Se eu deixar meu filho chorar ou sofrer eu estarei sendo uma péssima mãe/pai.”

- “Faço o que for possível para evitar que meu filho chore e sinta raiva.”

Dessa forma os pais acabam dando todo o poder para os filhos e não estabelecem regras ou limites no comportamento e na relação com as crianças, também acham que são responsáveis por evitar que a criança chore ou se frustre, acreditando que se derem e fizerem tudo que a criança pede, estarão educando da melhor forma possível.

Esses pais costumam se colocar para os filhos como uma peça para atender seus desejos e necessidades, e mesmo em situações que os pais podem não ter controle, as crianças insistem para que eles intervenham e evitem que elas se frustrem.

A insegurança e a sensação de despreparo para lidar com fortes emoções dos filhos pode ser uma referência deste estilo parental, pais permissivos se sentem despreparados para lidar com choro, birra, raiva, medo e emoções desconfortáveis, por isso tendem a evitar locais e situações que desencadeiam esses sentimentos e comportamentos nas crianças.

São pais considerados pelos familiares e amigos como liberais demais, molengas, bonzinhos e até mesmo “capacho” de seus filhos, pois são pais que sentem a obrigação de servir e agradar seus filhos a todo momento, nisso, acabam fazendo pela criança, aquilo que ela já consegue fazer por ela mesma e impedindo a criança de desenvolver importantes habilidades de vida.

Pais permissivos são pais amorosos, carinhosos e atenciosos, que se preocupam com as necessidades emocionais dos filhos, escutam e demonstram interesse.

Eles podem sugerir regras e limites, mas não conseguem ser consistentes diante de algum sinal de desconforto da criança.

É possível que os pais permissivos associam o amor que sentem pelos filhos pelo quanto eles fazem pelos filhos, e sintam medo de perder o amor dos filhos caso não estejam fazendo o suficiente ou estejam deixando que a criança chore ou sofra, por alguma situação que ele pode intervir ou resolver.

Por vezes pais permissivos podem se sentir culpados por trabalharem demais ou passarem tanto tempo longe dos filhos, e para recompensar essa culpa que eles sentem, eles acabam cedendo aos desejos e vontades da criança, às vezes até se endividando para suprir essa falta com presentes e brinquedos.

E ainda, pais que vieram de uma educação muito rígida, podem decidir não educarem da mesma forma que seus pais, partindo para o outro extremo, que é a permissividade.

Consequências

Os impactos deste estilo parental na vida de crianças, adolescentes e adultos podem ser de:

- Terem dificuldades de aceitar regras e limites; por serem crianças que conseguem aquilo que querem com facilidade.
- Desenvolver a crença de que os outros possuem a obrigação de atender aos seus desejos e necessidades.
- Acham que seus desejos e necessidades devem prevalecer sobre o de outras pessoas, esperam ser privilegiados e exige receber aquilo que lhe traga satisfação.

- Não desenvolve habilidades socioemocionais, como empatia, por exemplo, que é a habilidade de se colocar no lugar do outro, e promover alguma ação de cuidado e bem estar para quem necessita.
- Tem dificuldades de se comunicar com assertividade e expressar seus sentimentos de forma respeitosa.
- Tem a sensação de que a vida não é segura e acreditam que depende das outras pessoas para satisfazerem suas necessidades e lhes oferecerem o que precisam.
- Tendem a ter pouca autodisciplina e auto responsabilidade e ainda dificuldades de regular suas emoções.
- Possuem baixa autoestima e podem ser vistos como preguiçosos, por dependerem de outras pessoas para realizarem o que precisam.
- Não desenvolvem responsabilidade social e por perceberem que estão no comando da situação, acabam aprendendo a manipular seus pais, não de forma consciente ou proposital, mas simplesmente porque entendem a dinâmica familiar e como podem fazer para conseguirem o que desejam.

Pais Negligentes

Este estilo parental é marcado pela ausência de qualquer um dos três pilares que norteiam os estilos parentais, gentileza, firmeza e afeto.

Os pais que exercem esse estilo parental não assumiram o seu papel de mãe/pai e responsável pelos filhos e pela relação, são pais que acham que os filhos não precisam de suas intervenções e conselhos, e acreditam que eles aprenderão o que precisam aprender com as próprias experiências na vida.

Pais negligentes não usam gentileza e nem firmeza para educar e lidar com os filhos, não estabelecem limites ou regras claras e não se sentem na responsabilidade de educar, orientar e direcionar os filhos, por vezes, acham que outra pessoa, cumpre melhor esse papel de cuidar e educar a criança.

São pais que envolvem-se pouco com os filhos, e corresponde somente às necessidades básicas da criança, mantendo-as muitas vezes distantes fisicamente e emocionalmente.

Não suprem as necessidades físicas, emocionais, sociais e intelectuais da criança e estabelecem uma relação funcional com os filhos, fazendo o mínimo ou nada.

Não oferecem liberdade e nem limites e também não oferecem afetividade, esse perfil parental pode ser mais comum em pais que tenham algum tipo de vício, ou algum transtorno psicológico ou desordem de personalidade.

São pais considerados inconsistentes e imprevisíveis, de forma que os filhos não encontram em seus pais carinho, demonstração de amor, afeto, palavras de afirmação, conselhos, diálogo ou suporte emocional, são pais insensíveis, distantes e despreocupados que não sabem reconhecer as necessidades dos filhos e não fazem questão de estarem presentes em suas vidas.

Algumas crenças que norteiam esse estilo parental é de que:

- "Eu deveria ser uma mãe/pai melhor."

- "Existe alguém que cuida do meu filho melhor do que eu."

"Eu não sei como desempenhar meu papel de mãe/pai."

- "Eu deveria estar festejando e aproveitando minha vida."

- "Eu mais atrapalho do que ajudo nessa família."

Consequências

Este estilo parental leva crianças e adultos a desenvolverem crenças e comportamentos como:

- Acharem que não são vistos, importantes e amados.
- Acham que não merecem a atenção e amor das pessoas.
- Acreditam que não vale a pena as pessoas insistirem ou investirem nele, que ele é um caso perdido.
- Não se acham dignos de serem amados e cuidados.
- Não aprendem a cuidar e amar a si mesmos, justamente por não se sentirem dignos do amor.
- Isso gera uma baixa autoestima e crianças e adultos extremamente inseguros e inconstantes.
- Tendem a serem rebeldes e a terem atitudes mais destrutivas para si mesmos e para os outros, como vícios e contato sexual precoce.
- Costumam buscar afetividade em amigos e companheiros.
- Não aprendem sobre limites e não se sentem compreendidos.

Pais conscientes

Esse estilo parental é o que a disciplina positiva ajuda os pais a praticarem, ele é definido pelos três pilares que norteiam os estilos parentais, e esses três pilares, gentileza, firmeza e afeto, estão presentes no dia a dia da família que exercem a parentalidade consciente e assertiva.



Dentro da relação com pais assertivos, a criança tem a possibilidade de tomar decisões que são compatíveis com sua capacidade e maturidade.



Pais assertivos partem do princípio de que sua autoridade como mãe/pai não estão ameaçadas pelo comportamento ou emoções dos seus filhos, e compreende que comportamentos desafiadores fazem parte do desenvolvimento infantil e que portanto, as crianças precisam ser ensinadas e acompanhadas para desenvolverem habilidades que diminuam esses comportamentos.

Esse estilo parental é o que a disciplina positiva ajuda os pais a praticarem, ele é definido pelos três pilares que norteiam os estilos parentais, e esses três pilares, gentileza, firmeza e afeto, estão presentes no dia a dia da família que exercem a parentalidade consciente e assertiva.

São pais que não se acham superiores ou mais importantes que seus filhos, mas que incentivam um relacionamento horizontal, onde a criança tem liberdade e limite e acreditam que privilégios são acompanhados de responsabilidades, dessa forma, alguns privilégios só podem ser oferecidos quando os filhos possuem capacidade e maturidade para lidar com tais responsabilidades.

Gentileza, firmeza e afeto andam sempre juntos na relação com este estilo parental, ainda que os filhos apresentem comportamentos desconfortáveis e desafiadores, os pais se esforçam para acolherem o que a criança sente e direcioná-las para comportamentos aceitáveis e adequados diante de situações e emoções desafiadoras.

O erro faz parte deste estilo parental como qualquer outro estilo, pais que exercem uma parentalidade consciente e assertiva não estão isentos de erros, a única grande diferença é a forma que esses pais reagem diante dos erros, pais assertivos enxergam os erros como uma forma de aprendizado, e por isso, aprendem a reconhecer seus erros enquanto mães e pais, e a se desculparem e procurarem formas e estratégias de evitarem que aquele erro volte a acontecer.

São pais envolvidos na vida dos filhos, não estabelecendo um controle excessivo, mas uma conexão sincera e genuína que resulta em confiança e diálogo.

São pais que compartilham o poder com os filhos, os tratam com respeito e incentiva a criança a tomar decisões e aprender com seus erros.

São pais que se comunicam de forma clara e trazem explicações sobre regras e limites e as decisões que eles tomam.

E sempre que possível, envolvem os filhos nas tomadas de decisões, pois acreditam que habilidades como tomar boas decisões e resolver problemas começam a ser treinadas em casa, no ambiente familiar.

Outras características de pais assertivos são:

- Incentivam a independência e autonomia da criança;
- Direcionam a criança de forma gentil, firme e amorosa;
- Não acreditam que as crianças só aprendem sofrendo, através de gritos, palmadas e punições;
- Se sentem seguros para dizer não e lidar com emoções e situações desafiadoras com os filhos;
- Falam em um tom de voz gentil e amigável;
- Incitam a confiança;
- Escutam e compartilham sentimentos;
- Ensina a criança sobre responsabilidade, auto regulação e organização;
- Usam os desafios do dia a dia para construir valores e habilidades de vida nos filhos.

Consequências

O estilo parental assertivo é o que promove mais fatores positivos no desenvolvimento das crianças a curto e longo prazo em relação aos outros estilos.

Os impactos desse estilo são:

- Crianças e adultos com melhores habilidades de comunicação;
- Se sentem amados, vistos e respeitados e costumam ser mais cooperativos no ambiente familiar e em outros contextos;
- Possuem maior autoestima;
- Possuem maior capacidade de regulação emocional e autocontrole;
- Não são crianças e adultas isentas de errar, porém, aprendem a aprender com seus erros;
- Possuem maior resiliência e capacidade de tentar de novo mesmo após um erro ou fracasso;
- Respeitam a opinião dos outros, independente se os outros compartilham ou não da mesma opinião.
- Se sente capaz de se envolver e realizar coisas novas e de tomar decisões.
- Não se sente obrigado a ser perfeito e a corresponder sempre a expectativa dos outros;
- Possui mais autonomia, autoconfiança, responsabilidade social e auto responsabilidade.

Como identificar seu estilo parental no dia a dia

Sabemos que não é fácil identificar nossos Estilos Parentais, porém após vários estudos e definição de aplicação, concluiu-se que a classificação de Diana Baumrind era insuficiente para abranger toda a esfera dos diversos estilos parentais. Mas como podemos detectar os nossos estilos e adotar práticas corretas diante de situações com nossas crianças e adolescentes?

Vamos imaginar um pêndulo, o objetivo dele é se manter no centro, em equilíbrio, este somos nós - pais nos mantendo em equilíbrio - mas nem sempre este pêndulo está centrado é neste momento que trabalhamos a nossa identificação parental. Diversos estudos concluem que a maior parte dos pais não cabe numa só classificação. Antes, adotam várias atitudes de diversos estilos de educação que se ajustam a cada circunstância.

Vejamos algumas dicas para identificar o seu estilo parental:

Estilo Autoritário: A criança e o adolescente se tornam indivíduos passivos, com baixa autoestima, empáticas, obedientes, resultados escolares médio/bons e geralmente desenvolvem problemas emocionais.

Como identificar esse estilo no dia a dia da família: Falta conexão, um olhar afetuoso para dentro de si, compreensão, aceitação, levar em consideração a sua verdade interior, aceitar a própria vulnerabilidade, questionar os padrões aprendidos e a aprender a se amar de forma incondicional, mesmo quando tudo parece ir de mal a pior.

Estilo Negligente: Os lares de pais negligentes apresentam ausência de normas e afeto, o que não encoraja obediência ou cooperação. A criança ou adolescente apresenta baixas competências sociais, emocionais e cognitivas, e também baixos resultados escolares e desordem de conduta.

Como Identificar: Os pais não se envolvem nas suas funções parentais, havendo uma desresponsabilização crescente ao longo da vida da criança, mantendo apenas a satisfação de necessidades básicas (físicas, sociais, psicológicas e intelectuais). Por terem pais não envolvidos estas crianças estão propensas na adolescência a se envolverem com substâncias e terem contato sexual precoce.

Estilo Permissivo: A criança e o adolescente se tornam exigentes, com boa auto estima, baixa empatia, resultados escolares baixos ou médios tendo problemas de comportamento.

Como Identificar: Os pais são mais amigos dos filhos do que pais, são carinhosos, sempre prontos a apoiar e encorajar os filhos, porém a permissividade pode prejudicar os filhos no futuro, funcionam como recursos para os desejos das crianças, e não como modelos. Neste estilo existe a ausência de normas, não encorajando qualquer obediência. Futuramente, a criança e o adolescente se torna um adulto a qual entende que tudo pode, pois seus pais sempre lhe deram tudo e ele pode fazer tudo.

Estilo assertivo: A criança se torna líder, possui altas competências sociais e emocionais, são auto reguladas e socialmente responsáveis com excelentes resultados escolares, curiosas criativas e muito eficazes.

Como Identificar: Os pais possuem uma comunicação positiva e otimista, conseguem adequar a sua atitude à especificidade da criança, no tocante à sua idade e motivações, fazendo exigências de maturidade concordantes com as capacidades e interesses da criança.

Conclusão

Você como mãe ou pai pode ter percebido ao longo deste ebook que você pode apresentar atitudes de todos os estilos parentais dependendo do momento e da fase que está passando.

Você pode ter atitudes de todos esses estilos parentais em momentos diferentes, ou em períodos diferentes do dia, porém, o que é válido para te ajudar a identificar seu estilo parental é em qual desses estilos você mais permanece.

Você pode notar até mesmo que pode ter estilos parentais diferentes com seus filhos, pois a relação com o seu filho também influencia no estilo parental que você assume, isso acontece quando o seu estilo parental é influenciado diretamente pelo comportamento do seu filho e não por uma decisão consciente sobre quais práticas são mais saudáveis e assertivas para lidar com seus filhos, independente do comportamento que eles apresentem.

Além disso, fatores psicológicos e momentos delicados da vida também influenciam no papel parental que você assume, situações e fases mais turbulentas e com maior estresse podem te fazer assumir um papel que te desagrade e que te afaste da parentalidade que você busca praticar.

Se você se identificou hoje com um estilo parental que não é o que você gostaria de exercer, e foi inundada por culpa e peso, eu quero te lembrar que você tem dado o seu melhor como mãe/pai e tem hoje a possibilidade de começar a praticar o estilo parental que deseja assumir e que seja mais saudável para seu filho.

A culpa é um sentimento como outro qualquer, e não se pode defini-la como um sentimento ruim, pois ela pode ser um catalisador de mudanças quando você é capaz de usá-la para se movimentar, e dar o primeiro passo em direção ao que deseja alcançar.

A parentalidade consciente e o estilo parental assertivo não é um objetivo onde conseguiremos alcançá-lo com perfeição, objetividade e rapidez, ele é um caminho, uma jornada contínua, e esse caminho é real e possível, por isso ele é aberto para erros e sentimentos, sejam eles quais forem, nesse caminho você tem a possibilidade de enxergar os erros como oportunidade de aprendizado, coragem para praticar novas ações e vontade de fazer diferente e alcançar novas experiências nas relações familiares e nas sua relação individual com o seu filho.

Se você percebeu que seu estilo parental e a forma que você lida com seus filhos foi influenciado por questões que não estavam no seu controle, e por decisões inconscientes que você tomou ao longo da sua vida, assuma hoje o papel de influenciar seu estilo parental com consciência, estudo e desejo de mudança por uma convivência familiar mais saudável, leve e harmônica.

Ter o acompanhamento de uma profissional parental pode te ajudar a trilhar esse caminho com mais leveza e assertividade, encontrando caminhos que te levem para o estilo parental assertivo e saudável para o seu filho e para o ambiente familiar.

REFERÊNCIAS

LOTT, L; MENDENHALL, B. Autoconsciência, aceitação e o princípio do encorajamento. São Paulo: Manole editora, 2019.

FAVA, D; ROSA, M; DONATO, A. Orientação para pais: O que é preciso saber para cuidar dos filhos. 1.ª ed. Belo Horizonte: Editora Artesã, 2108.

NATALIA, L; MULLER, P; PAULA, ANA; JUSTEN, O. Identificação de Estilos Parentais: O Ponto de Vista dos Pais e dos Filhos, 2004.