



Parentalidade para Prevenção: Resiliência

Dr. Kenneth Ginsburg

O Modelo de Resiliência dos 7C's

O que é resiliência?

Simplificando, a *resiliência* é a capacidade de superar situações difíceis, o que nos permite avançar com confiança, mesmo em meio a adversidades ou dificuldades. Como pais, nosso instinto pode ser intervir quando nosso filho enfrenta adversidades e tentar resolver um problema para ele, ou talvez até protegê-lo de desafios, para evitar dificuldades. Na verdade, o contrário é verdade! A melhor coisa que podemos fazer é apoiá-lo em situações difíceis, promover habilidades adequadas de resolução de problemas e estratégias de enfrentamento, e ajudá-lo a aplicar essas lições para experiências futuras.

RESILIÊNCIA E ESTRESSE

O estresse é uma parte normal da vida. Algum estresse é bom - encoraja-nos a trabalhar mais, a tentar coisas novas ou enfrentar um risco positivo. Outro estresse é ruim - interfere com a nossa capacidade de realizar tarefas e pode ter um impacto na nossa saúde física e mental.

A resiliência se desenvolve ao longo do tempo, enquanto aprendemos as habilidades de vida mais efetivas, que podem ajudar a mitigar as ocorrências do estresse ruim. Relações de apoio com pais, colegas e outros, bem como crenças culturais e tradições que nos ajudam a lidar com os desafios da vida, todos constroem a resiliência da pessoa.

As crianças podem trabalhar no desenvolvimento de atitudes e comportamentos para construir resiliência, que pode ajudar a influenciar sua capacidade de gerenciar o estresse:

- ✓ Pense na mudança como uma parte desafiadora e normal da vida.
- ✓ Acredite que você terá sucesso se continuar trabalhando em busca dos seus objetivos.
- ✓ Aja para resolver os problemas que surgem.
- ✓ Construa relacionamentos fortes e mantenha compromissos com familiares e amigos.
- ✓ Tenha um sistema de apoio e peça ajuda.
- ✓ Participe regularmente de atividades de relaxamento e diversão

Competência: descreve a sensação de saber que você pode lidar com uma situação efetivamente. Podemos ajudar o desenvolvimento da competência por:

- ~ Ajudar as crianças a se concentrarem em pontos fortes individuais
- ~ Empoderando crianças para tomar decisões

Confiança: a crença de uma criança em suas próprias habilidades é derivada da competência. Crie confiança por:

- ~ Concentrar-se no melhor em cada criança, para que ele / ela possa ver isso, também
- ~ Reconhecer quando ele ou ela fez algo bem feito

Conexões: o desenvolvimento de laços estreitos com a família e a comunidade, criando uma sensação de segurança, ajudando a levar a valores fortes e a evitar caminhos destrutivos alternativos de amor e atenção. Ajude seu filho a se conectar com outros:

- ~ Construindo um senso de segurança física e segurança emocional dentro de sua casa
- ~ Permitindo a expressão de todas as emoções, para que as crianças se sintam confortáveis, para enfrentarem os tempos difíceis

Caráter: o conjunto de costumes e valores para determinar o certo do errado e demonstrar uma atitude atenciosa em relação aos outros. Para fortalecer o caráter do seu filho, comece por:

- ~ Demonstrar como os comportamentos afetam os outros
- ~ Ajudar seu filho a se reconhecer como uma pessoa atenciosa

Contribuição: as crianças devem perceber que o mundo é um lugar melhor, porque estamos nele e entendemos que a contribuição pessoal pode servir como fonte de propósito e motivação. Ensine seus filhos a contribuir:

- ~ Enfatizando a importância de servir os outros, sendo um modelo de generosidade
- ~ Criando oportunidades para cada criança contribuir de forma específica.

Lidar: aprender a lidar com eficácia com o estresse ajudará seu filho a estar melhor preparado para superar os desafios da vida. Os exemplos positivos incluem:

- ~ Dar exemplos de estratégias positivas de enfrentamento de forma consistente
- ~ Orientar seu filho a desenvolver estratégias de enfrentamento positivas e efetivas

Controle: as crianças que percebem que podem controlar os resultados de suas decisões são mais propensas a perceber que têm a capacidade de se recuperar. A compreensão de seu filho de que ele ou ela pode fazer a diferença promove ainda mais competência e confiança. Você pode tentar capacitar seu filho por:

- ~ Ajudar seu filho a entender que a maioria dos eventos da vida não é puramente aleatória, mas acontece como resultado das escolhas e ações de outro indivíduo
- ~ Aprender que disciplina é sobre ensinar, não punir ou controlar

Para mais estratégias, acesse: <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/The-7-Cs-Model-of-Resilience.aspx>

5 Passos para fomentar a resiliência em seu filho

Sendo um Modelo de Resiliência

Uma das melhores coisas que podemos fazer como pais, mas também uma das mais difíceis, às vezes, é sermos um modelo de resiliência. Para fazer isso, devemos estar cientes de nossos próprios sentimentos sobre perda, falha ou incerteza. Quando podemos identificar nossas próprias estratégias de enfrentamento para situações difíceis, podemos apoiar melhor as nossas crianças durante a sua vida.

Empatia

Mostre ao seu filho que você entende o que ele está sentindo. Use palavras como "Wow, deve ser decepcionante / frustrante que você perdeu o jogo". Validar seus sentimentos ajuda a construir autoestima e resiliência.

Fazendo Sentido

Quando seu filho estiver pronto para falar mais, faça-lhe perguntas, para ajudar seu filho a entender melhor a situação e dar-lhe uma sensação de controle. Por exemplo, "Você acha que não se saiu bem no teste, porque não se preparou tão bem quanto deveria?"

Tolerando Incertezas

Coisas podem acontecer em nossas vidas sobre as quais não temos controle. Por exemplo, a doença de um familiar pode ser assustadora, porque pode não fazer sentido para uma criança. Usar a empatia para reconhecer seus sentimentos e conversar com eles para compreenderem a situação pode tranquilizar seus medos e ajudá-los a lidar com isso.

Solução de Problemas

As crianças não têm o benefício de uma vida de experiências para se apegar quando confrontadas com um novo problema. Para ter sucesso, as crianças devem aprender com os erros, mas precisam de sua ajuda para desenvolver habilidades construtivas de tomada de decisão. Experimente o debate ou inversão de papéis com seu filho para ajudá-lo a encontrar suas próprias soluções.

Adaptado de 5 Passos para Fomentar Resiliência no seu Filho. GoodTherapy.org 22 de julho de 2014 Ruth Wyatt MA, LCSW

A informação incluída neste folheto de dicas foi adaptada de alguns dos recursos abaixo

Associação Psicológica Americana: Guia de Resiliência para os Pais e Professores

<http://www.apa.org/helpcenter/resilience.aspx>

Melhor Início

http://www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/pdf/BSRC_Resilience_English_fnl.pdf

HealthyChildren.org

<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/The-7-Cs-Model-of-Resilience.aspx>

Kenneth Ginsburg, M.D., M.S. Ed, Ph.D.- Fomentando Resiliência: 7C's

http://www.fosteringresilience.com/7cs_parents.php

Kenneth Ginsburg, M.D., M.S. Ed, Ph.D.: Construindo Resiliência em Crianças e Adolescentes e Criando Adolescentes para o Sucesso

www.fosteringresilience.com/books.php

Parentalidade para Prevenção é uma série educacional da Coalizão Decisões em Cada Volta (Decisions at Every Turn Coalition) para pais e outros cuidadores para aumentar a percepção e o conhecimento sobre assuntos importantes da juventude e para encorajar o diálogo sobre a tomada de decisões saudáveis. Por favor, visite <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para acessar nossa biblioteca completa de folhetos de dicas.

Decisions at Every Turn Coalition • 65 East Union Street, Ashland MA 01721
www.AshlandDecisions.org • CoalitionInfo@AshlandDecisions.org • 508.881.0177 ramal 8284