

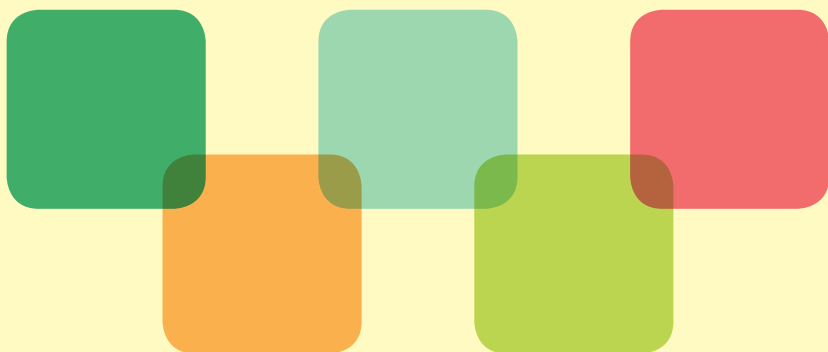


NOTAR E ANOTAR

**Guia de monitoramento
para pais e filhos**

**Jaqueline Malheiros
Paulo Knapp**







NOTAR E ANOTAR

Guia de monitoramento
para pais e filhos

Jaqueline Malheiros
Paulo Knapp



SINOPSYS
editora

2017

© Sinopsys Editora e Sistemas Ltda., 2017
Notar e anotar: guia de monitoramento para pais e filhos
Jaqueline Malheiros e Paulo Knapp

Capa/editoração: Mauzi Estudio
Supervisão editorial: Mônica Ballejo Canto

M249n Malheiros, Jaqueline
Notar e anotar: guia de monitoramento para pais
e filhos / Jaqueline Malheiros e Paulo Knapp. – Novo
Hamburgo : Sinopsys, 2017.
112p. ; 16x23 cm.

ISBN 978-85-9501-014-7

1. Psicologia – Pais – Filhos. I. Knapp, Paulo.
II. Título.

CDU 159.922-053.2

Catálogo na publicação: Mônica Ballejo Canto – CRB 10/1023

Todos os direitos reservados à Sinopsys Editora

Fone: (51) 3066.3690

e-mail: atendimento@sinopsyseditora.com.br

www.sinopsyseditora.com.br

DADOS PESSOAIS DA CRIANÇA

Nome: _____

Endereço: _____

Telefone: _____ Celular: _____

E-mail: _____

Pai (Responsável): _____

Mãe (Responsável): _____

Telefone: _____ Celular: _____

E-mail: _____

Em caso de acidente avisar:

Nome: _____ Telefone: _____

Nome: _____ Telefone: _____

Convênio médico: _____

E-mail: _____

Telefone: _____ Grupo sanguíneo: _____

Alérgico: _____

**“A mente que se abre
a uma nova ideia
jamais voltará ao seu
tamanho original.”**

Albert Einstein



PARA QUE SERVE O GUIA DE MONITORAMENTO PARA PAIS E FILHOS

Este guia serve como um meio importante para o monitoramento de seu filho ou filha. Com ele, busca-se ajudar o desenvolvimento saudável da criança.

Ele deve ser usado principalmente em conjunto com a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), visando manter à disposição informações importantes relativas ao tratamento.

Com ele, vocês também estarão atentos às dificuldades e conquistas de seu filho ou filha. Dessa forma, estarão acompanhando as evoluções na medida em que vão acontecendo.

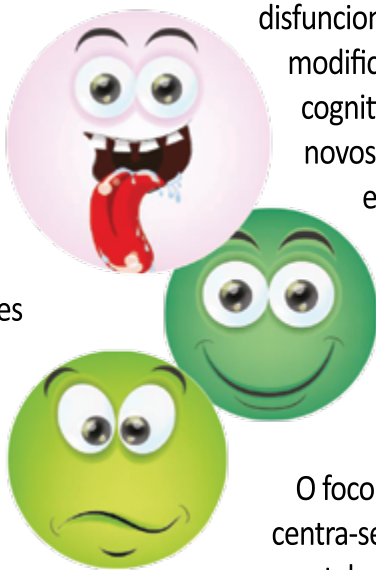
É relevante entender a criança e seus comportamentos para lidar melhor com as situações vividas. Assim, este guia pretende auxiliar às famílias, oferecendo melhores estratégias para o manejo de dificuldades. Existirão comportamentos que os pais já cuidam e outros que poderão aprimorar.

A TCC vem sendo estudada e aplicada no tratamento de diversos transtornos mentais da infância e da adolescência.

Seu objetivo é reduzir o sofrimento psicológico e/ou o comportamento inadequado por meio da modificação dos pensamentos distorcidos ou disfuncionais, e isso é feito modificando processos cognitivos e desenvolvendo novos comportamentos. Os elementos essenciais desta abordagem originam-se das teorias cognitivas e comportamentais da atualidade.

O foco deste material centra-se no treinamento parental, que é capacitar os pais em novas habilidades cognitivas, comportamentais e emocionais. A criança precisa de apoio e estímulo para ter um bom desenvolvimento físico e mental.

Este modelo de terapia é focado em problemas específicos, vividos pelo indivíduo, tendo início, meio e fim no





processo de terapia. Esta abordagem terapêutica é empiricamente testada e aprovada cientificamente em diversos casos. Ela favorece uma melhor qualidade de vida para as crianças e adolescentes, bem como para os pais.

Com a utilização desta agenda, vamos estar atentos a três itens fundamentais da Terapia:

- Pensamentos;
- Emoções;
- Comportamentos.

Os nossos pensamentos, as nossas emoções e os nossos comportamentos

interagem entre si, podendo um interferir no outro.

Por exemplo:

1) Se penso que não vou conseguir fazer uma prova, me sinto triste, desanimado e ansioso.

Meu comportamento: fico paralisado e deixo questões em branco.

2) Pensamento alternativo: Posso fazer por partes e inicio pelas questões que sei. Depois faço as difíceis. Sinto-me: ansioso, determinado e confiante.

Meu comportamento: divido as tarefas e começo pela mais fácil e na difícil tento manter a calma e fazer.

A TCC tem como prioridade a correção das distorções cognitivas (pensamentos que nos atrapalham).

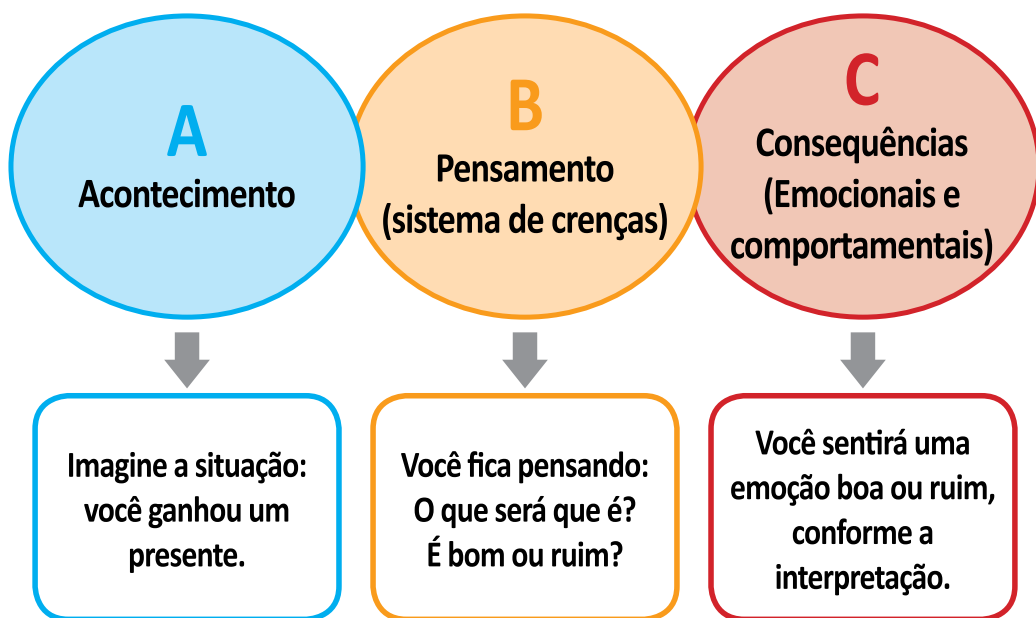
O treino de habilidades sociais e o aumento da autoeficácia para o enfrentamento das situações difíceis promovem padrões mais funcionais e saudáveis para as pessoas.

Em terapia, a pessoa utiliza técnicas cognitivas e comportamentais com o objetivo de promover a reestruturação cognitiva através da associação entre os pensamentos, comportamentos e emoções.

O MODELO ABC DE ALBERT ELLIS

Nesta terapia, conta-se com as ideias do psicólogo americano Albert Ellis (Terapia Racional Emotiva) e com o modelo ABC. Este modelo serve para identificar a relação entre o acontecimento A, os pensamentos e crenças B e as emoções e comportamentos C. Dessa forma, é possível detectar os pensamentos e as avaliações feitas diante das situações ocorridas. Com isso, é possível perceber o impacto que estes pensamentos têm em nossas emoções e em nossos comportamentos.

Veja o exemplo:



Importa destacar que, por meio das experimentações comportamentais, podemos confrontar as crenças centrais, questioná-las, revisar seus pensamentos a respeito das situações temidas, favorecendo o tratamento. Assim, otimizamos uma vida mais saudável com comportamentos que favorecem mais a vida da criança e dos pais.

*Siga seu
planejamento e escolha
melhores ações.*



O monitoramento permite que pais e filhos cuidem dos elementos fundamentais da rotina, tais como:

ALIMENTAÇÃO: Item importante para o desenvolvimento humano. Cuide os alimentos oferecidos ao seu filho.* Preste atenção na qualidade e quantidade. Os horários das refeições são importantes. Se possível, faça as refeições em família, em um ambiente calmo.

Dica: Neste guia há um espaço para anotações ao longo das semanas. Ele serve para uma rápida verificação sobre se você conseguiu alcançar o objetivo do dia ou não. Se necessário, monitore em conjunto com um nutricionista.

SONO: Noites mal dormidas interferem no humor e na disposição das crianças e adultos. Avalie como está indo neste item. Boa qualidade de sono é uma proteção para se ter um humor estável. Para que a criança perceba que a hora de dormir está se aproximando, deve-se mudar o ambiente da casa, diminuir as luzes, ter uma rotina que deve ser seguida em relação ao banho e à janta. É importante preparar um ambiente mais tranquilo para que ela perceba que está

na hora de dormir.

AUTONOMIA:

Crianças precisam experienciar para aprender. Estimule o seu filho a fazer tarefas compatíveis com sua idade. Oriente-o na hora do banho, mostrando como deve fazer. Auxilie e acompanhe o escovar dos dentes. Estimule-o a pentear o cabelo. Observe se as roupas estão limpas, com tamanho adequado, se a roupa está apropriada para a temperatura. É bom incentivar o seu filho. Para isso, ofereça duas opções para auxiliá-lo na hora de se vestir. Anote aspectos que são importantes e precisam de cuidados. Procure com regularidade o dentista, o médico, o nutricionista.

ATIVIDADE FÍSICA: A atividade física é fundamental para uma vida saudável. A prática de atividade física auxilia na melhora da atenção, no controle de impulso e na concentração. Estimule seu filho a praticar algum tipo de esporte. Valorize esta prática, lembre-se de que o seu modelo vai influenciar seu filho na adesão ao esporte. É importante que seu filho participe ativamente da escolha do esporte para favorecer a adesão.

* Filho ou filha, menino ou menina.