

INFORMATIVO PÓS-AVALIAÇÃO – (TOD) TRANSTORNO Opositor DESAFIADOR

E AGORA, O QUE FAZER COM ESSE DIAGNÓSTICO?

Primeiro, **respire**.

Eu sei que pode ser difícil lidar com comportamentos desafiadores todos os dias.

Por isso, quero começar te dizendo uma coisa importante:

Seu(ua) filho(a) não é uma criança má, difícil ou sem solução.

Ele(a) está mostrando o **sofrimento dele(a) da forma que consegue, através da oposição, da resistência e dos desafios.**

O diagnóstico de TOD **não define quem ele(a) é**, mas ajuda você a **entender por que ele(a) age assim e como você pode ajudá-lo(a) a melhorar.**

O QUE É O TOD?

O Transtorno Opositor Desafiador (TOD) é uma condição que afeta o comportamento e a forma de lidar com regras, limites e autoridades.

É comum que crianças e adolescentes com TOD:

- Questionem tudo o que você pede
- Recusem obedecer ordens
- Façam birras frequentes ou crises intensas
- Tenham respostas grosseiras ou desrespeitosas
- Busquem provocar ou desafiar pais, professores ou colegas
- Tenham dificuldade em aceitar “não”

Como você pode ajudar seu(ua) filho(a) a partir de agora?

Quando ele(a) te desafiar ou te provocar...

- Dica prática: Evite entrar na disputa.
- Diga com calma e firmeza: "Eu não vou discutir, mas minha decisão continua a mesma."
- Não negocie na hora da crise.

Quando ele(a) gritar ou for desrespeitoso(a)...

- Dica prática: Mostre que você está no controle da situação.
- Responda em tom calmo, porém firme, sem gritar de volta.

Quando ele(a) recusar a obedecer...

- Dica prática: Dê uma escolha com limites claros: "Você pode escolher: guardar agora ou em cinco minutos. Mas precisa ser feito hoje."
- Isso dá a ele(a) uma sensação de escolha, mas dentro do limite que você definiu.

Quando você sentir que está perdendo a paciência...

- Dica prática: Saia de cena por alguns minutos para respirar e se acalmar, antes de retomar a conversa.

EVITE DIZER COISAS COMO:

Essas frases ferem a **autoestima e aumentam o comportamento desafiador.**

- "Você não tem jeito mesmo!"
- "Você só me dá trabalho!"
- "Você é malcriado(a)!"

Prefira dizer:

- "Eu sei que você está bravo(a), mas eu estou aqui para te ajudar a melhorar."
- "Vamos tentar fazer diferente juntos(as) da próxima vez."

Próximos Passos Importantes

- Siga com a psicoterapia, para que ele(a) aprenda a lidar melhor com as emoções e limites.
- Busque orientação familiar, para aprender estratégias específicas para lidar com as situações em casa.
- Converse com a escola, leve o laudo e peça um olhar mais cuidadoso sobre o comportamento.
- Mantenha a calma e a consistência, mesmo quando parecer difícil.

Lembre-se:

Você não precisa acertar o tempo todo.

Seu(ua) filho(a) precisa de firmeza, mas também de carinho e segurança emocional.

Você não está sozinho(a).

Eu estou aqui para continuar te orientando e te apoiando.

**PATRÍCIA FONTANA
PSICÓLOGA E NEUROPSICÓLOGA
CRP 12/11240**

☎ (48) 99225-9160

✉ patriciapsic33@gmail.com

➡ Instagram: **@patriciafontana neuropsi**