

IMPORTÂNCIA DE ESTABELEECER LIMITES E COMUNICAR SAUDAVELMENTE COM OS FILHOS

Mafalda Hormigo

Psicóloga clínica

Porquê impor limites?

Apesar de educar uma criança ou um adolescente ser uma tarefa extremamente complexa, é consensual que o desejo de todos os pais/ educadores/ cuidadores, é educarem filhos saudáveis, felizes e realizados. Muitas vezes, esta tarefa acaba por não ser bem-sucedida porque as pessoas não sabem como o fazer (até porque não há nenhum manual de instruções!), e acabam por cair nas suas próprias armadilhas e medos. Prova disso são os dados da OMS (Organização Mundial da Saúde) que revelam que 20% das crianças apresentam algum problema a nível psicológico, e os dados da Aventura Social (equipa que estuda os adolescentes portugueses) que indicam que 40% dos adolescentes das escolas portuguesas apresentam sintomas de sofrimento psicológico (sintomas de ansiedade e depressão).

A importância de estabelecer limites

Os **limites** são essenciais para o desenvolvimento saudável e o bem-estar emocional e social das crianças e adolescentes, fornecendo a orientação, a estrutura e a segurança necessárias para que estes cresçam e se tornem adultos responsáveis e equilibrados.

Os limites desempenham um papel fundamental na parentalidade, pois ajudam a criar um ambiente seguro e harmonioso para um desenvolvimento saudável.

Ao estabelecerem limites claros e consistentes, os pais fornecem a orientação e a estrutura necessárias para que os seus filhos compreendam o que é esperado deles. Isto promove a autoestima e a confiança, enquanto ajuda a desenvolver capacidades importantes, como responsabilidade, autocontrolo e respeito. Além disso, os limites ajudam a promover relacionamentos saudáveis baseados no respeito mútuo, competência esta que será muito importante para as todas relações futuras.

Estabelecer limites também é essencial para ensinar às crianças valores importantes e senso de ética, preparando-as para lidar com os desafios da vida adulta com capacidades sólidas de tomada de decisão e resiliência.

É muito importante vincar que educar crianças e adolescentes não é modificá-los à nossa medida, mas sim levá-los a pensar antes de agir, terem noção das consequências (boas ou más); não é domesticar o cérebro ou levá-los a fazerem só aquilo que achamos correto (à nossa imagem), mas sim levá-los a desenvolver consciência crítica, gostos próprios e preferências próprias; não é exigir demasiado, mas sim conduzi-los ao autocontrolo; não é superproteger (mesmo que com boas intenções), mas sim estimulá-los a trabalhar perdas e frustrações e a resolverem as coisas por si próprios; não é sermos demasiado críticos e severos, punindo e magoando, mas sim incentivá-los a serem líderes de si mesmos, serem independentes e terem a capacidade de se colocarem no lugar dos outros.

Uma educação com limites inteligentes e saudáveis oferece proteção, cumplicidade, promove a maturidade, a solidariedade,