

*Qualquer que seja a idade dos filhos,
os pais têm de lidar com limites que é
necessário impor, regras a fazer respeitar,
e ao mesmo tempo estabelecer uma
autonomia para os seus filhos.*

(Priour N., 2004)

06/2024



ULS
ESTUÁRIO
DO TEJO

LIMITES

Unidade Local de Saúde do Estuário do Tejo, E.P.E.

Estrada Carlos Lima Costa Nº2, Povos
2600-009 Vila Franca de Xira

Tel: 263 006 500 (geral)

Email: hvfxira@ulsetejo.min-saude.pt

Direção do Serviço de Pedopsiquiatria:
Maria Moura

E-mail:
sec.pedopsiquiatria@ulsetejo.min-saude.pt

- Não marque os limites em função do seu estado de espírito – seja consistente.
- Explique o sentido do limite – seja claro. Este sentido pode estar associado à segurança e/ou respeito.
- Deixe claro quais as consequências caso não seja respeitado o limite.
- Utilize a sua autoridade com afeto. Seja firme. Para ser firme não é necessário ser agressivo ou excessivo.
- Independentemente dos acontecimentos do dia-a-dia as consequências não podem interferir ou quebrar rotinas estabelecidas, como a rotina de sono ou de alimentação.
- A prevenção é de longe a intervenção mais eficaz!
- Mais do que dar conselhos, dê o exemplo;
- Tente conhecer as situações mais complicadas para a criança e antecipar as opções e as consequências que daí derivam (positivas e negativas);

Na mesma situação evitar ter atitudes diferentes – previsibilidade e consistência.

ATITUDES E VERBALIZAÇÕES QUE DEVEM SER EVITADAS:

1. Criticar constantemente as crianças em frente a outras pessoas, quer sejam outras crianças ou adultos;

“Pareces mesmo um palerma... já te disse que não é assim que se faz...”

2. Evitar comparações entre irmãos;

“O teu irmão consegue...”

3. Contar os segredos das crianças a outras pessoas, de uma forma que as faça sentirem-se humilhadas;

“Sabiam que ele ainda faz xixi na cama?”

4. Estar sempre a colocar perguntas de uma forma crítica e negativa;

“Já fizeste os deveres, ou não é para hoje?”; “Vais chorar outra vez porque tens que ir dormir, como fizeste ontem?”

5. Criticar as brincadeiras da criança;

“Não sei como é que gostas de jogar a isso, que brincadeira mais tonta...”

6. Desvalorizar ou não compreender os medos das crianças;

“Tens medo do escuro, mas porquê? Se o escuro não faz mal a ninguém...”

Em primeiro lugar, aprenda a dizer “não aos seus filhos sem medo. Se eles não ouvirem “não” dos seus pais, não estarão preparados para ouvir “não” da vida.

Não terão hipóteses para sobreviver. (...) Quando disserem não, os pais não devem ceder a chantagens e pressões dos filhos. Caso contrário, a emoção das crianças e jovens tornar-se-á um baloiço: num momento serão dóceis, noutro, explosivos; numa hora estarão animadas, em seguida, mal-humorados. (...) os pais têm de deixar claro quais os pontos a serem negociados e quais são os limites inegociáveis.

Cury, A. (2003)