

# Os Desafios da Parentalidade

ser mãe ou pai é o melhor e a mais difícil tarefa do Mundo.

A Parentalidade vai desenvolvendo e transformando-se conforme as necessidades, características e desejos, mas pode sempre impactar de forma significativa, positiva ou negativa o desenvolvimento dos nossos filhos/as.

A Parentalidade é uma das tarefas mais importantes da vida adulta, infelizmente todos os dias somos bombardeadas com conselhos e informação sobre práticas e estratégias de parentalidade. A expectativa e a pressão sobre os pais e mães são enormes.

**SER MÃE**

**SER PAI**

Prende-se por assegurar a saúde e a segurança dos filhos.

Amá-los, Ajudá-los, Aceitá-los, Encorajá-los e Orientá-los.

Transmitir valores sociais e culturais, ajudando a desenvolver competências e recursos oferecendo um contexto de proteção e cuidado onde podem desenvolver-se de modo integral





## Principais desafios/dificuldades

(Des)Equilíbrio entre vida Familiar e Profissional

Ritmo de vida acelerado

Sobrecarga de Informação (dificuldade em tomar decisões)

Exigência de Felicidade e Sucesso (necessidade de garantir satisfação, realização e felicidade permanente das crianças)

"Cultura da Culpa" pressão em temas infantis como amamentação, alimentação, limites, regras...

### Educar pela positiva

#### Não é:

- deixar que as crianças façam tudo aquilo que ~~querem~~;
- fechar os olhos ao "mau" comportamento;
- igual a ser permissivo;
- ter sempre a toda a paciência do mundo
- ser sempre compreensivo
- procurar a perfeição.

### Educar pela positiva é:

- estabelecer limites com firmeza e carinho;
- envolver a criança no progresso educativo;
- conectar antes de corrigir;
- ensinar valiosas habilidades sociais de vida: autonomia, responsabilidade, cooperação, autoestima, etc;
- querer alcançar resultados a logo prazo;
- ser mais consciente do nosso papel de pais/educadores;
- encarar os erros como oportunidades para aprender;
- ver no estímulo o motor da Educação.

**Os laços afectivos de vinculação segura entre os pais/mães e os filhos/as permitem-lhes estabelecer relações saudáveis com os outros e com o ambiente em que vivem. Quando a relação entre pais/ mães e filhos/as é acolhedora, aberta, transmite confiança e é comunicativa, quando inclui o estabelecimento de limites adequados, regras e razões para os comportamentos esperados, as crianças e jovens revelam maior segurança, auto-estima, saúde psicológica, maior capacidade para estabelecerem relações positivas com os outros e melhor desempenho escolar.**