

Coleção  
INSTITUTO DE APOIO À CRIANÇA

**Bruno Almeida, Catarina Matos,  
Cátia Gonçalves e Rafaela Freitas**

Psicólogos estagiários no SOS – Criança

# Práticas Parentais

## O impacto no desenvolvimento da criança

Abril 2020



[www.freepik.com](http://www.freepik.com)



**IAC**

Instituto de Apoio à Criança

# O que são, práticas parentais?



Atualmente, as práticas parentais têm ganho espaço na vida de vários profissionais (investigadores, psicólogos, educadores, entre outros) e até mesmo dos próprios pais, tutores e/ou representantes legais.

Então...

## O que são, afinal, práticas parentais?

As práticas parentais são as ações e estratégias adotadas pelas figuras parentais perante as crianças com o objetivo de orientar o seu comportamento e desenvolvimento físico, psicológico e social. Assim, estas estratégias implicam o modo como os pais educam os filhos, como negociam as regras, estabelecem limites e ensinam valores. As regras são diferentes de família para família, mas devem ser o mais claras possível.

E agora que percebemos o que são as práticas parentais,  
**quais serão os seus objetivos?**

- \* Criar na criança “comportamentos/hábitos” e atitudes que levem à redução de comportamentos considerados indesejados e promovam comportamentos considerados adequados.
- \* Permitir à criança que desenvolva de forma harmoniosa os seus comportamentos e atitudes com o grande objetivo de progressivamente trabalhar a sua autonomia.

# Tipos de práticas parentais



Da mesma forma que um comportamento semelhante assume em cada família um significado diferente, também existem estilos diferentes dentro das próprias práticas parentais.

**Sabia que é possível dividir as práticas parentais em quatro tipos diferentes?**

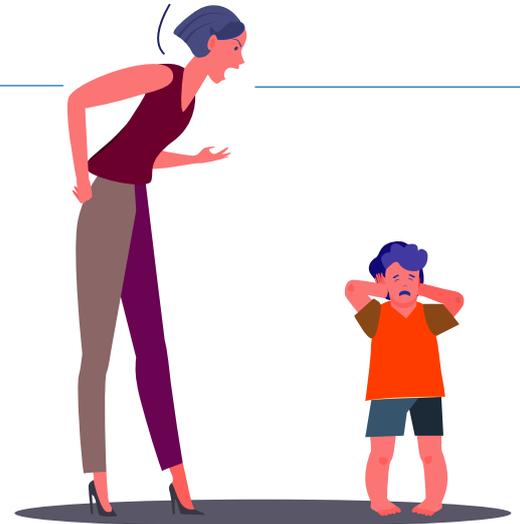
**Pois é...**

**Autoritário, Permissivo, Autoritativo e Negligente.**



Cada estilo tem algumas características associadas e interfere de forma diferente no desenvolvimento da criança.

### Ser autoritário é:



- \* Exercer frequentemente controlo.
- \* Criar regras rígidas e absolutas que têm que ser aceites pela criança sem discussão.
- \* Criar expectativas muito altas sobre a criança, principalmente em matéria de desempenho.
- \* Ter uma postura menos afetuosa.
- \* Ter como solução frequente o castigo e a punição perante algum problema.

#### Tudo isto poderá trazer algumas consequências:

- \* A criança torna-se menos capaz de fazer as coisas sozinha – **menor autonomia**.
- \* A criança pode ter mais dificuldades em interagir socialmente, sendo mais insatisfeita e provocadora.
- \* A criança só obedece, não entendendo o propósito das regras que acata.
  - \* A criança tende a apresentar mais conflitos com os pais.

### Ser permissivo é:



- \* Ser pouco exigente, podendo a criança fazer o que entende – **ausência de regras e limites.**
- \* Utilizar frequentemente recompensas como forma de resolver os conflitos.
- \* Nunca a castigar, independentemente do comportamento da criança.



#### **Tudo isto poderá trazer algumas consequências:**

- \* A criança tem ideias pouco claras do certo e errado.
- \* A criança sente-se insegura e desprotegida porque não conhece as regras e os limites.
- \* Por não conhecer as regras, a criança na escola poderá ter mais dificuldades em respeitá-las e cumpri-las, refletindo-se tudo isto no seu desempenho escolar.



### Ser autoritativo é:

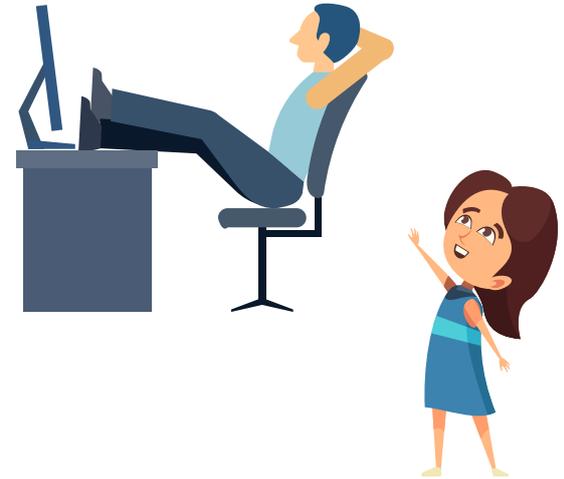


- \* **Exercer controlo**, ainda que de forma controlada. Isto significa que é importante controlar, mas fazê-lo de forma flexível, isto é, de acordo com a situação.
- \* Dar espaço para que exista o **diálogo** (comunicação bidirecional) em situações de conflito e, sempre que possível, a **negociação** – ninguém ganha e ninguém perde, conseguimos atingir um meio-termo.
- \* Acreditar que os pequenos também são capazes e, por essa razão, provocar o **estímulo** que vai levar, aos poucos, a que a criança se torne autónoma.

#### Tudo isto poderá trazer algumas consequências:

- \* Se há um controlo controlado, a criança rapidamente vai aprender a controlar-se sozinha – **autorregulação**.
- \* Se há diálogo, a criança vai sentir que a sua opinião tem importância e na presença de conflitos será capaz de conversar e resolver de **forma assertiva**.
- \* Se há estímulo, a criança vai sendo capaz de, aos poucos, realizar as tarefas sozinha e, por isso mesmo, **autonomizar-se**.

Ser negligente é:

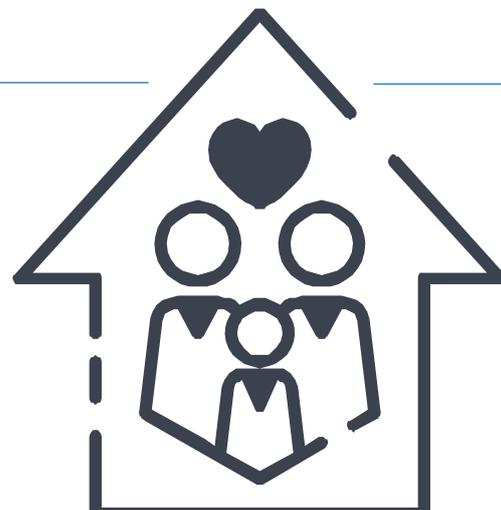


- \* “Deixar as crianças à deriva” – não existem regras, não há estímulo e nem comunicação. Muitas vezes, as crianças brincam sozinhas; decidem o que querem fazer e, até mesmo, comer, chegando a tomar decisões que devem, numa fase inicial, ser tomadas pelos pais.

**Tudo isto poderá trazer algumas consequências:**

- \* Se não há estímulo a criança tem maior dificuldade em aprender a fazer as coisas sozinha – **maior dependência.**
- \* Se brinca sozinha, a criança poderá ter mais dificuldade a brincar com os outros – **problemas de socialização.**
- \* Se toma decisões difíceis, a criança não vai ser capaz de perceber quais são os limites – **ausência de limites.**

# “Práticas Parentais Positivas”



Sabia que... Atualmente tem surgido dentro do tema “estilos parentais” um novo conceito: “**Práticas Parentais Positivas**”

## E o que são as “práticas positivas”?

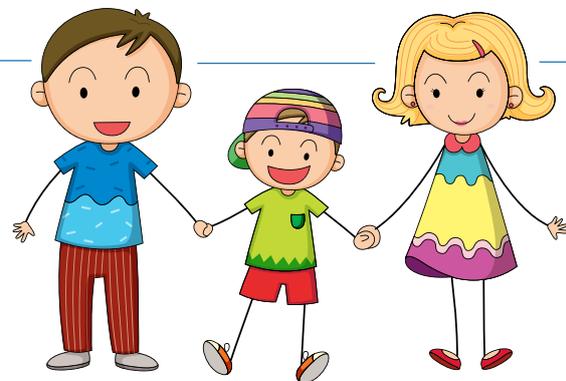
É uma corrente filosófica que defende que a educação tem que ter na sua base alguns elementos como a integridade, negociação e respeito e diálogo.

### De que forma podemos identificar esses elementos no quadro das relações parentais?

Por exemplo, a **integridade** está presente, pois a criança além de ser filha é também um ser humano, o que faz com que a sua opinião deva ser ouvida e respeitada.

Por sua vez, a **negociação** está presente, uma vez que, quando algum assunto está a ser discutido em casa, é importante que a criança seja incluída nesse debate para que, em conjunto, todos consigam chegar a um acordo. Assim, estarão aqui também implícitos o **respeito** e o **diálogo**.

“parentalidade positiva na minha família?”



E agora, como posso criar uma  
“parentalidade positiva na minha família?”

### Experimente...

Fazer uma troca do castigo pela reflexão. Ao invés de castigar, reflita com a criança sobre o que fez e explique o que podia ter acontecido caso a criança continuasse o seu comportamento.

Colocar-se no lugar da criança – “e se fosse comigo” –, percebendo o que a criança pensa e sente e de que forma a situação poderia ser tratada ou resolvida.

Colocar limites de forma empática, ou seja, para além de criar as regras, explique-as para que antes de as respeitar, a criança possa entendê-las.

Pedir à criança que ajude em diversas tarefas, para que esta se sinta envolvida no que se faz.

### Uma sugestão...



A psicóloga Clínica Maria Palha no seu livro “Uma caixa de primeiros socorros das emoções” partindo do pressuposto de que se existe uma caixa de primeiros socorros para as feridas comuns, sugeriu a criação de uma caixa de primeiros socorros para as emoções. Assim e pensando em si, deixamos aqui uma pequena sugestão, baseada no livro.

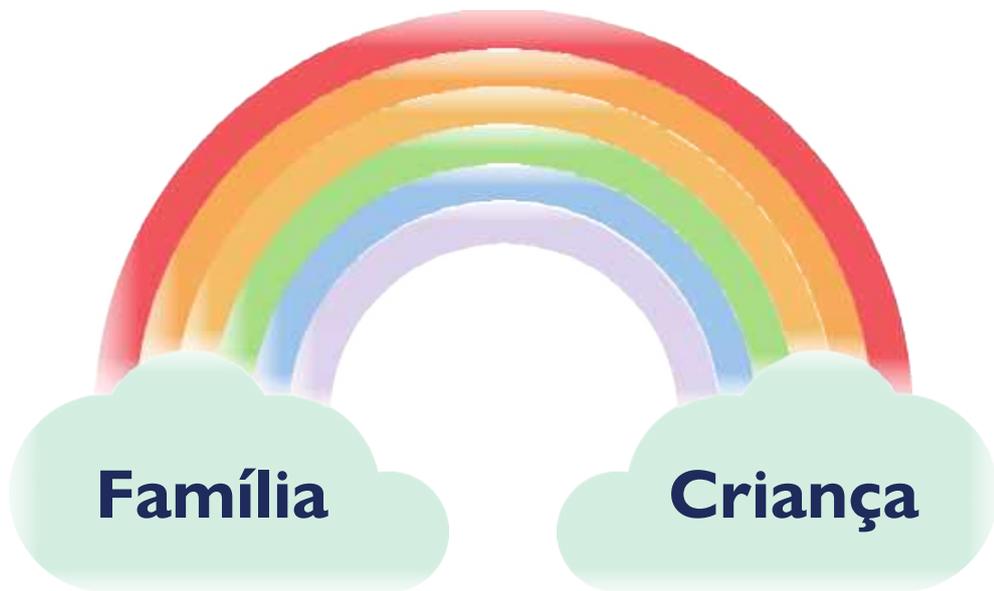
A cartoon illustration of a woman with blonde hair in a ponytail, wearing a white t-shirt and blue jeans, holding a large red pencil. She is standing next to a large brown clipboard with a silver clip at the top. The clipboard contains a list of suggestions. The background is light blue.

**Com o material que dispõe em casa poderá:**

- \* Construir umas “Cartas yoga” – utilizadas na situação em que a criança se sente ansiosa ou irritada.
- \* Fazer desenhos – sugira que a criança faça um desenho sobre alguma situação que a está a incomodar e, de seguida, que desenhe sobre uma possível solução, ajudando-a a refletir.
- \* Criar um quadro que contemple a forma como a criança se sente (“como me sinto”) e possíveis soluções para lidar com os sentimentos (“o que posso fazer?”).
- \* Criar cartas com técnicas de respiração (i.e: uma carta poderá ter a indicação para que a criança, de cócoras, respire 4x).
- \* Construir garrafas sensoriais (i.e: pode usar garrafas recicladas e inserir dentro destas areia, glitter ou outros objetos).

# Família e Criança

A parentalidade positiva tem demonstrado alguns efeitos tanto na família como no próprio desenvolvimento da criança...



- \* Facilita a expressão das emoções da criança.
  - \* Facilita a relação que a criança tem com a figura parental e, até mesmo, com os seus pares.
  - \* Facilita o diálogo, a cooperação e o espírito de equipa.
- \* A criança passa a compreender as regras e a ser capaz de cumpri-las.
  - \* A criança passa a estar mais disposta a pensar sobre si e sobre os outros.
  - \* A criança passa a ser capaz de pensar e reconhecer o que sente, assim como o que os outros sentem.
  - \* A criança ao ser envolvida em todo o processo é uma criança mais segura, mais capaz e mais autónoma.

# Referências Bibliográficas:



Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37: 887-907.

Baumrind, D. (1968). Authoritarian vs. authoritative parental control. *Adolescence*, 3: 255-272.

Bolsoni-Silva, A. T., & Marturano, E. M. (2002). Práticas educativas e problemas de comportamento: uma análise à luz das habilidades sociais. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 7 (2), 227-235.

Dias, M. (2015). *Crianças felizes. A esfera dos livros*: Lisboa.

Faber, A. (2012). *Como falar para as crianças ouvirem e ouvir para as crianças falarem*. Guerra e paz: Lisboa.

Morgado, A. M., Dias, M. D. L. V., & Paixão, M. P. (2013). O desenvolvimento da socialização e o papel da família. *Análise Psicológica*, 31 (2), 129-144.

Valente, C. (2016). *Coaching para pais*. A esfera dos livros: Lisboa.