

DICA DA ORIENTAÇÃO

ESTABELECENDO LÍMITES PARA SEU FILHO

Autora: Psicóloga Gizem Yüncü - Texto adaptado para fins pedagógicos.



Você acha difícil estabelecer limites para seu filho? Costuma ceder às demandas e não resiste à sua insistência ou ao seu choro? Faz barganhas comprando-lhe presentes e negociando pequenos mimos para que ele atenda?

Estabelecer limites são fundamentais para organizar nossos relacionamentos. Para as crianças, oferece proteção pessoal e emocional. Como pai, você pode pensar no limite como uma linha traçada por você para definir onde seu filho termina e começa. Uma criança que estabelece uma relação de dependência absoluta de seus pais para atender às suas necessidades físicas e emocionais, continuará a testar os limites deles, mesmo após aprender, nas próximas etapas da vida, a satisfazer essas necessidades de forma independente.

INDICADORES DE CRIANÇAS QUE ULTRAPASSAM LIMITES

Nas relações próximas que você tem com seus filhos, você pode ter dificuldade em reconhecer quais limites eles estão testando e ultrapassando. Observe abaixo, exemplos de situações nas quais os limites são ultrapassados por crianças:

- Não bater à porta;
- Interromper;
- Violar a privacidade;
- Pedir aos outros que façam coisas que eles podem fazer sozinhos;
- Invadir a vida privada dos pais;
- Fazer birra quando não conseguem o que quer.



Então, o que pode ser feito para lidar de maneira saudável com os incansáveis testes de limites das crianças?

- **Seja claro** - Você pode declarar com clareza o que fazer e o que não fazer na situação, em vez de estabelecer regras gerais.
- **Seja consistente** - Os limites que você estabelece de forma clara, não devem ser alterados pelas tentativas das crianças de redefini-los. Nesse momento, ter consistência é fundamental.
- **Concentre-se em você mesmo, não em seu filho** - Controlar constantemente seu filho para que os limites que você deseja estabelecer para ele não sejam ultrapassados, pode causar tensão entre os pais e o filho.
- **Respeite seus limites** - Quando você se concentra em controlar o seu filho, você pode, na verdade, ultrapassar os seus próprios limites. Também é importante ser um modelo ao ensinar ao seu filho sobre os seus próprios limites.
- **Evite criar expectativas perfeccionistas** - Como adulto, você não consegue cumprir todas as regras que estabelece no trabalho ou com seu cônjuge. Portanto, não espere que as regras e limites que você estabeleceu para seu filho sejam seguidos à risca, pois muitas atitudes sofrem intervenções de fatores externos.
- **Apoie o que seu filho é capaz** - Em vez de criar expectativas perfeccionistas em relação ao seu filho que está apenas descobrindo limites, apoie-o no que ele é capaz de fazer no momento.
- **Comunique-se efetivamente** - A maneira de estabelecer limites para seus filhos é se comunicando com eles. Ao se comunicar com eles, mantendo seus limites, poderá ser um modelo para eles expressarem respeitosamente suas expectativas e necessidades.
- **Ensine sobre empatia** - Uma maneira de promover a empatia e a compreensão dos seus filhos é incentivá-los a se colocar no lugar dos outros. Pergunte a eles como imaginam que a outra pessoa se sentiria caso estivesse enfrentando um problema no círculo de amigos ou se alguém ultrapassasse seus limites. Além disso, incentive-os a compartilhar com você como se sentem quando alguém desrespeita seus limites. Dessa forma, você pode ajudá-los a refletir sobre suas próprias emoções e as consequências de suas ações, promovendo um ambiente de respeito e empatia em casa.



DICA DA ORIENTAÇÃO

ESTABELECENDO LÍMITES PARA SEU FILHO

Autora: Psicóloga Gizem Yüncü - Texto adaptado para fins pedagógicos



- **Enfatize que os limites são mútuos** - Os limites não são apenas um conjunto de regras para impedir seu filho. Proteger os limites do seu filho e os seus próprios tornará mais fácil para você estar ciente de suas necessidades fisiológicas e psicológicas e regular suas emoções, pensamentos e comportamentos em diferentes papéis e contextos. Definir limites para o seu filho e ao mesmo tempo enfatizar que os limites são mútuos pode ajudá-lo a se adaptar mais facilmente.
- **Seja um modelo para seus filhos** - Quando as crianças nascem, o seu primeiro ambiente social é a família. Portanto, elas estão bastante inclinadas a aprender, modelando os comportamentos que observam na família. Quando você serve de exemplo para estabelecer limites e protegê-los, será mais fácil e útil estabelecer limites e ajudar seu filho a protegê-los.

A IMPORTÂNCIA E OS BENEFÍCIOS DE ESTABELECER LIMITES PARA AS CRIANÇAS

- **Empatia** - Os limites estabelecidos para as crianças também determinam os limites da interação social. Quando as crianças aprendem a estabelecer limites para si mesmas, também aprendem a respeitar os outros. Portanto, ser capaz de ter empatia torna mais fácil para a criança compreender o que os outros querem e precisam, bem como o que ela mesma quer e precisa.
- **Confiança** - É difícil para uma criança existir sem saber o que fazer e o que não fazer num mundo cheio de fronteiras, porque num mundo repleto de incertezas e de muitas coisas que não aprendeu, a criança precisa adquirir conhecimento e estabelecer limites para si mesma. Portanto, os limites serão úteis para evitar que as crianças se sintam inseguras e para reforçar o seu sentimento de segurança. Os limites garantirão rotina e previsibilidade para elas.
- **Autopercepção** - Ao não estabelecer limites para as crianças, a sua autopercepção é diminuída ou distorcida. A incapacidade de uma pessoa aprender limites quando criança pode levá-la a uma estrutura de personalidade narcisista.

Como resultado, a criança pode acreditar que tudo e todos ao seu redor são obrigados a atender aos seus desejos e necessidades, e pode ser afetada negativamente quando não consegue o que deseja. Para uma personalidade saudável e um senso de identidade, é importante que as crianças aprendam quais são seus limites.

- **Equilíbrio de poder** - Quando os pais não estabelecem limites claros ou permitem que os filhos controlem o que precisa ser decidido em casa pelos adultos, o equilíbrio de poder muda para a criança. Isso é prejudicial para pais e filhos.
- **Autodisciplina** - Estabelecer limites para as crianças contribui para melhorar as suas capacidades de autodisciplina. Uma criança que cresce com limites saudáveis pode aprender o que deve e o que não deve fazer e, no futuro, pode desenvolver estratégias para controlar com sucesso os seus próprios sentimentos, pensamentos e comportamentos.
- **Habilidades de enfrentamento** - Estabelecer limites ensina as crianças a lidar com as emoções e experiências negativas que enfrentam e com as quais têm dificuldade em lidar quando os limites são estabelecidos. Ajudar a criança a vivenciar e compreender estas emoções e a desenvolver habilidades para lidar com elas, em vez de desistir da criança que tem experiências negativas quando confrontada com limites, é útil para o desenvolvimento saudável da criança.

Um dos benefícios mais importantes do relacionamento próximo entre pais e filhos são os limites, pois é muito difícil estabelecer, proteger, evitar que sejam violados e adaptar-se a eles. No entanto, este processo desafiador é uma jornada que provavelmente resultará em muitas habilidades e experiências positivas, tanto para pais como para filhos.

Conte conosco!

Equipe Pedagógica da Educação Infantil e Ensino Fundamental I

