



Nunca como hoje a sociedade esteve tão alerta para os perigos a que as crianças estão sujeitas e para o seu impacto no seu bem-estar e desenvolvimento saudável.

Como sabemos, os riscos não advêm apenas de contextos extra familiares, como as ruas ou a escola. Em casa, podem existir problemas familiares vários e a exposição a um conjunto de informações que todos os dias entram pelos nossos ecrãs adentro.

Através da televisão, da internet ou do telemóvel, as crianças estão frequentemente expostas a linguagem inadequada, a violência ou a conteúdos sexuais inapropriados para a sua idade, apenas para referir alguns exemplos.

O papel dos pais consiste em educar e em preparar os filhos para se adaptarem a um mundo em constante mudança, onde o risco e o perigo espreitam a cada esquina. Todavia, alguns pais podem ir um pouco “longe demais” na tentativa de impedir que os filhos tenham problemas ou sofram, incorrendo naquilo a que chamamos superproteção parental.

Mas, como saber exatamente **o que é “proteger demais”?** **Quais os limites?** **O que fazer?**

Em primeiro lugar importa realçar que a maior parte dos pais que superprotegem, consideram que estão a fazer o melhor pelo seu filho. Por essa razão, podem ter a consciência clara que estão a ultrapassar o limite do desejável nos cuidados que estão a prestar à criança.

Em segundo lugar, algumas crianças têm maior probabilidade de ser mais superprotegidas que outras, nomeadamente as mais novas de uma família numerosa, as que são educadas maioritariamente pelos avós, as que têm um temperamento mais ansioso e medroso, ou as que possuem problemas de saúde física ou algum grau de deficiência.

Em terceiro lugar, é suposto os pais irem sendo menos protetores e promoverem a autonomia aos filhos à medida que eles crescem. No entanto, os pais superprotetores têm dificuldade em fazê-lo. Por exemplo, procuram de forma invasiva fazer tudo pelos filhos, impedindo que se desenvolvam com autonomia e autoconfiança. Frequentemente o seu objetivo consiste em impedir o sofrimento dos filhos perante situações difíceis ou desafiantes da vida. A superproteção pode manifestar-se de variadas formas: os pais não contam que o gato morreu para que a criança não se sinta triste, não deixarem que vá ao jardim zoológico com a escola pois acham que terão medo dos animais e os pais não estarão lá para os ajudar, ou darem à criança o que ela pede para que não se sinta frustrada.

Em quarto lugar, é importante que os pais saibam que muitas das suas ações superprotetoras poderão prejudicar a criança e não ajudá-la. Existem múltiplas evidências de que a superproteção afeta o desenvolvimento da criança de forma direta ou indireta. Por exemplo, a criança poderá crescer com um conjunto de perceções enviesadas, nomeadamente de que o mundo é um lugar perigoso, de que ela é incapaz de lidar com as dificuldades ou de que precisa dos outros para resolverem os seus problemas. Crianças mais protegidas tendem a

sentir-se inferiores às outras e habitualmente não têm oportunidades para que possam desenvolver os recursos e as competências necessários para lidar com o mundo.

Por último, aqui ficam algumas **dicas para os pais que (talvez) protegem demais**:

- **Dê liberdade em troca de responsabilidade.** Se o seu filho demonstra ter maturidade para enfrentar os desafios e as regras que os pais estipulam, pode aumentar gradualmente o nível de autonomia da criança de acordo com a idade que ela tem. Não existem metas específicas pois tudo depende das características da criança, dos pais e do contexto em que vivem. Pode treinar cada nova etapa, mostrando-lhe como se faz ou preparando algumas orientações que a poderão guiar à medida que lhe vai dando tarefas para cumprir (e.g., pode deixá-la ir no autocarro da escola, pedir-lhe para aviar um recado a uma loja perto de casa, incentivá-la a preparar a festa de aniversário);

- **Ensine-a a resolver problemas** e a saber identificar situações de risco e de protecção (e.g., pedir ajuda, fazer uma chamada de emergência, estratégias para resolver um conflito). As novas tecnologias poderão jogar a seu favor se a criança se sentir em perigo ou se não conseguir lidar com determinadas situações (e.g., enviar mensagem quando chegar a casa do amigo);

- **Incentive seu filho a ser sincero e a comunicar** consigo sobre as suas preocupações, medos ou dificuldades. Ajude-o a encontrar uma forma de enfrentar sem desvalorizar ou empolgar demasiado os seus sentimentos;

- **Crie uma rede de apoio.** Ensine o seu filho a identificar pessoas de confiança e mantenha-se em contacto com os amigos da criança e com os seus pais;

- **Permita que o seu filho explore o mundo e seja aventureiro.** Se quiser saltar muito alto no trampolim do parque de diversões, porque não deixar que o faça? Ser criança é testar limites e divertir-se sempre que se sente livre e seguro. Se tiver essa oportunidade, tornar-se-á provavelmente mais independente, motivado, resiliente e com espírito de iniciativa no futuro;

- **Ajude o seu filho a ver as coisas más do mundo** “em perspectiva” e a tornar-se resiliente. Mostre-lhe que alguns acontecimentos negativos, como um homicídio que viu no telejornal, são pouco frequentes e dê-lhe pistas de como pode fazer para se sentir seguro e confortável. No entanto não esteja sempre a impedir que sofra ao fazer os trabalhos de casa por ele para que não seja castigado pelo professor. As crianças devem sentir-se autoconfiantes e responsáveis pelos seus atos. Para isso, temos de deixá-las crescer pelo seu próprio pé sem deixarmos de os amparar sempre quando assim necessitarem.

Conteúdo desenvolvido por,

[Ana Beato](#), Psicóloga Clínica no Núcleo de Défice de Atenção e Hiperatividade, Perturbações do Comportamento e Humor

