

saúde mental



2
0
2
5

PARENTALIDADE

INDEPENDÊNCIA E RESPONSABILIDADE:
ONDE ESTÁ O EQUILÍBRIO?

INDEPENDÊNCIA



Quando falamos em **autonomia e independência**, não falamos apenas numa vontade crescente que o/a jovem apresenta, falamos também numa necessidade. É, inclusive, uma necessidade esperada, saudável e adaptativa. Não pensemos o contrário! Como tal, não deve ser desvalorizada ou desconsiderada. 😊

Autonomia para desenvolver as suas próprias ideias ou ideologias, para fazer as suas escolhas e tomar as decisões que consideram mais adequadas. Contudo, ser autónomo/a e independente não significa fazer-se tudo o que se quer, mas também saber quando, como e porque fazer, além do impacto e das consequências que daí podem advir.

Por isso mesmo, juntamente com estes dois conceitos vem também a responsabilidade!

Qual o desafio?

Para os pais é orientar, mas saber confiar, permitir o erro, gerir as expectativas e suportar “à distância”.

Para os/as jovens é saber ouvir, respeitar a velocidade do processo, negociar e olharem para si como uma pessoa em construção.



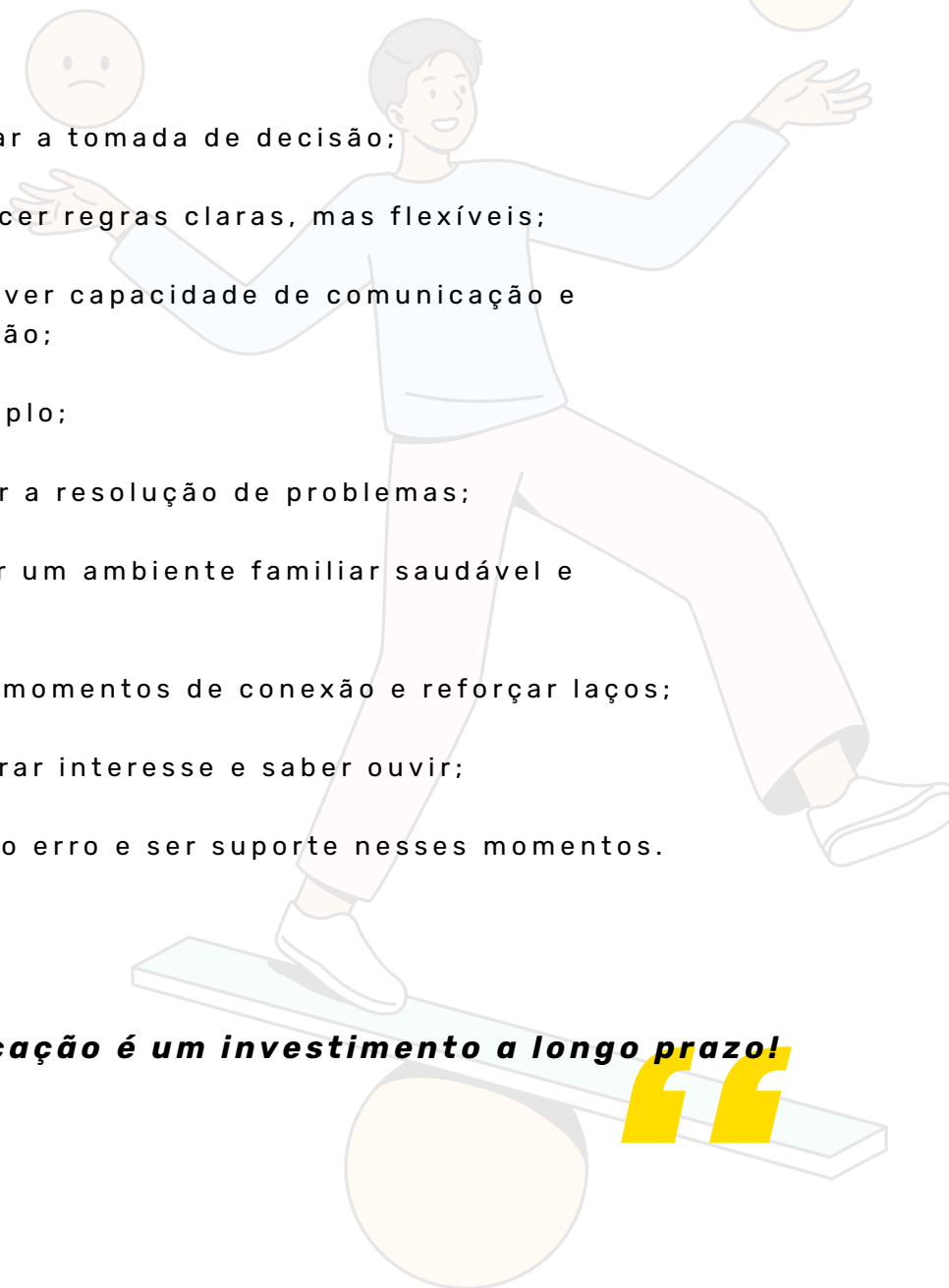
EQUILÍBRIO



ASSIM, ENQUANTO PAIS OU CUIDADORES/AS O QUE PODEMOS FAZER PARA ENCONTRAR ESSE EQUILÍBRIO?

- ★ Incentivar a tomada de decisão;
- ★ Estabelecer regras claras, mas flexíveis;
- ★ Desenvolver capacidade de comunicação e negociação;
- ★ Ser exemplo;
- ★ Estimular a resolução de problemas;
- ★ Promover um ambiente familiar saudável e seguro;
- ★ Garantir momentos de conexão e reforçar laços;
- ★ Demonstrar interesse e saber ouvir;
- ★ Permitir o erro e ser suporte nesses momentos.

“A educação é um investimento a longo prazo!”





**P
A
R
E
N
T
A
L
I
D
A
D
E**

MATOSINHOSJOVEM.PT

FB | IG | LINKTR.EE
@MATOSINHOSJOVEM

