

**OFF!CiNA**  
FERRAMENTAS PARA A VIDA

**PARENTALIDADE**

**CONSCIENTE E EFICAZ**

 **Santander**  
Fundação



# OBJETIVOS

## OBJETIVOS DO WORKSHOP

- Apoiar pais, mães e educadores na missão desafiante de educar
- Equilibrar firmeza e afeto, limites e liberdade
- Promover relações mais próximas, seguras e colaborativas com os filhos
- Disponibilizar reflexões, estratégias práticas e ferramentas emocionais

# A VIAGEM DA PARENTALIDADE

## Educar é uma viagem, não uma performance

- Não existe mapa perfeito nem bússola infalível
- A base é o amor, o vínculo e o desejo de compreender
- Educar é permitir que o filho cresça, explore e se descubra
- A eficácia não nasce do controlo, mas da conexão

# A PONTE DA COMUNICAÇÃO

## A ponte que nos liga aos filhos

- Na OFF!CINA chamamos-lhe a ponte da comunicação
- Por ela passam afetos, dúvidas, medos e crises de choro
- “Estou aqui” → segurança
- “Confio em ti” → autoestima
- “Vai passar” → dimensão real dos problemas

# APRESENTAÇÃO DO WORKSHOP

## O que vamos explorar

- Fundamentos da parentalidade consciente
- Estilos de parentalidade
- Desafios e estratégias atuais
- Comunicação, confiança e liberdade
- Conexão e cooperação no dia a dia
- As Ferramentas da OFF!CINA

# FUNDAMENTOS DA PARENTALIDADE

# CONTEXTO ATUAL

## Ser Pai/Mãe/educador no século XXI

- Abundância de informação e modelos idealizados
- Aumento da autoexigência, comparação e sentimento de insuficiência
- Foco no “parecer bom Pai/Mãe” em vez de “ser suficientemente bom”
- Regresso ao essencial: autenticidade, vínculo e presença

# IMPACTO DA COMPARAÇÃO

## Quando a comparação rouba a serenidade

- Comparar é natural, mas pode tornar-se disfuncional
- Gera motivação baseada na culpa, vergonha e necessidade de aprovação
- Afasta da presença plena com o filho
- Trocar comparação por autoaceitação e autocompaixão

# O QUE É A PARENTALIDADE CONSCIENTE

## Parentalidade consciente é...

- Olhar para além do comportamento e perguntar:
  - > “O que sentiste?” em vez de “O que fizeste?”
- Basear a relação em:
  - > atenção plena
  - > autorreflexão
  - > empatia e escuta ativa
- A eficácia mede-se pela capacidade de reparar e reconstruir, não pela ausência de conflitos

# FERRAMENTAS DA PSICOLOGIA MOTIVACIONAL

## 5 pilares para pais mais conscientes

1. Autocompaixão – tratar-se como trataria o próprio filho
2. Reflexão consciente – distinguir necessidades reais de exigências externas
3. Progresso > perfeição – pais em desenvolvimento, não pais perfeitos
4. Gestão da informação – criar um “ecossistema informacional saudável”
5. Motivação intrínseca – agir por valores, amor e curiosidade

# **ESTILOS DE PARENTALIDADE**

# OS 4 ESTILOS DE PARENTALIDADE

## Quatro estilos principais

- Autoritário – muito controlo, pouco afeto
- Permissivo – muito afeto, poucos limites
- Negligente – pouco afeto, poucos limites
- Assertivo – afeto + estrutura + diálogo

Nenhum de nós é só um estilo – oscilamos conforme contexto, cansaço e emoções.

# PARENTALIDADE AUTORITÁRIA

## Quando o controlo domina a relação

- Foco na obediência e cumprimento de regras
- Clima emocional de medo e retraimento
- Reduz autonomia, autoeficácia e motivação intrínseca
- Criança age por medo de punição ou busca de aprovação
- Alternativa: estrutura com empatia e escuta

# PARENTALIDADE PERMISSIVA

## Afeto sem limites

- Alta proximidade afetiva, baixa exigência e limites pouco claros
- Evita confronto e frustração
- Gera desorganização emocional e baixa tolerância à frustração
- Dificuldade em assumir responsabilidade e adiar gratificações
- Alternativa: afeto + limites consistentes = segurança emocional

# PARENTALIDADE NEGLIGENTE

## Quando a ausência deixa marcas

- Baixo envolvimento afetivo e baixa exigência
- Falta de presença, espelhamento emocional e orientação
- Fragiliza autoestima, vínculo e sensação de valor
- Aumenta risco de apatia, desmotivação e vínculos inseguros
- Curar começando por reconexão, presença e responsabilidade afetiva

# PARENTALIDADE ASSERTIVA

## O modelo mais equilibrado (quando bem aplicado)

- Combina calor afetivo, estrutura e comunicação respeitosa
- Promove autonomia, autoestima e autorregulação
- Risco: quando se torna rígida, moralista ou focada apenas no desempenho
- Meta: clareza + empatia + flexibilidade
- Autoridade ao serviço da conexão, não do controlo

# DESAFIOS E ESTRATÉGIAS

# OS GRANDES DESAFIOS ATUAIS

## Desafios da parentalidade hoje

- Falta de tempo e sobrecarga emocional
- Confusão de papéis (amigo vs. guia)
- Impacto dos ecrãs e da hiperconectividade
- Expectativas irreais e “famílias perfeitas” das redes sociais
- Comunicação muito reativa e pouca escuta

# OS 3 PILARES

## Três pilares para educar com equilíbrio

1. Presença & vínculo
2. Limites com empatia
3. Confiança & autonomia

# PILAR 1: PRESENÇA E VÍNCULO

## Estar verdadeiramente quando estamos

- Não é quantidade de tempo, é qualidade de presença
- Escuta, olhar, curiosidade genuína
- Conversas que reconhecem emoções, forças e potencial
- Sugestão prática:
  - > Ao jantar, cada um partilha:
    - O melhor, o pior e o mais desafiante do dia

# PILAR 2: LIMITES COM EMPATIA

## Limites que dão direção

- Limite é ato de amor, não de dureza
- Empatia sem limites → caos
- Limites sem empatia → medo e afastamento
- Equilíbrio:
  - > “Eu vejo o que sentes” + “Mesmo assim, este é o limite”

# PILAR 2: LIMITES COM EMPATIA

## Limites na prática: 3 passos para colocar limites com empatia

1. Validar o sentimento
  - > “Eu sei que é difícil”, “Percebo que estás zangado”
2. Reafirmar o limite com clareza
  - > Curto, firme e sereno
3. Oferecer alternativas
  - > Ensinar escolha e responsabilidade

Exemplo Criança: “Eu sei que queres brincar, mas agora é hora do banho.”

Exemplo Adolescente: “Percebo que queres ficar mais tempo, mas tens hora para chegar.”

# PILAR 3: CONFIANÇA E AUTONOMIA

## Confiar para que cresçam

- Confiar nos filhos e em nós enquanto pais e educadores
- Delegar pequenas responsabilidades cedo
- Permitir erro como parte do processo
- “Qualquer ajuda desnecessária é um obstáculo ao desenvolvimento” – Montessori

**COMUNICAÇÃO, CONFIANÇA E LIBERDADE**

# ESCUTA E COMUNICAÇÃO

## Escutar: o ato de amor mais raro

- Ouvir para compreender, não para responder
- Dar espaço à voz da criança/adolescente
- Comunicação bidirecional, sem julgamentos
- Escuta ativa → reduz conflitos e aumenta proximidade

# CONFIANÇA E LAÇOS EMOCIONAIS

## Laços que sustentam

- Confiar = ser previsível, coerente e presente
- Rotinas e rituais simples criam segurança
  - > jantar em família
  - > conversa antes de dormir
  - > momento de partilha após a escola
- O exemplo conta mais do que o discurso

# LIBERDADE COM RESPONSABILIDADE

## Liberdade como ferramenta de crescimento

- Liberdade não é ausência de regras
- Espaço seguro para experimentar, escolher e errar
- Mais motivação intrínseca, menos medo de falhar
- Com adolescentes:
  - > mais autonomia + presença como porto seguro

# A ADOLESCÊNCIA

## “Passagem para a fase adulta em constante turbulência”

- Fase de construção de identidade
- Conflito faz parte do processo de crescimento
- Papel dos pais: base segura, mesmo quando o filho “afasta”
- Substituir julgamento por curiosidade:
  - > “Como te sentiste com o que aconteceu?”

# CONEXÃO E COOPERAÇÃO

# PRINCIPAIS DESAFIOS

## Porque a conexão nem sempre é fácil

- Rotina acelerada e cansaço
- Sobrecarga emocional
- Ecrãs e distrações constantes
- Confusão entre ser “amigo” e ser “referência”
- Falta de ferramentas de comunicação

# FERRAMENTAS PRÁTICAS

## Estratégias para mais conexão e cooperação

- Criar rituais de presença (mesmo que sejam curtos)
- Praticar a pausa consciente antes de reagir
- Usar linguagem positiva e motivacional
- Focar nas forças, não só nos erros
- Envolver crianças e adolescentes nas decisões que lhes dizem respeito

# CRIAR PONTES ENTRE GERAÇÕES

## Pontes em vez de muros

- Reconhecer necessidades de cada fase (criança, adolescente, adulto)
- Autonomia, competência e vínculo como necessidades básicas
- Escutar antes de corrigir
- Transformar regras em acordos sempre que possível

# MICROCOMPOMISSOS

## Convite para esta semana

- “Vou tentar escutar mais antes de corrigir.”
- “Vou reformular uma regra com mais empatia.”
- “Vou reforçar uma atitude positiva do meu filho.”

Pequenas mudanças consistentes → grandes impactos ao longo do tempo.

**EDUCAR COM CONSCIÊNCIA É EDUCAR COM AMOR**

**NÃO É SOBRE PERFEIÇÃO, É SOBRE PRESENÇA**

**CADA DESAFIO É UMA OPORTUNIDADE DE APRENDIZAGEM MÚTUA**

**PAIS CONSCIENTES NÃO SÃO PAIS PERFEITOS – SÃO PAIS QUE SE OBSERVAM, SE REGULAM E REPARAM**

**A PONTE DA COMUNICAÇÃO CONSTRÓI-SE TODOS OS DIAS COM:**

**AMOR | ESCUTA | RESPEITO | INTENÇÃO**

# AS FERRAMENTAS DA OFF!CINA



**MARTELO** – **ASSERTIVIDADE** “asserta e asserta-te”



**LANTERNA** – **CONFIANÇA** “ilumina e ilumina-te”



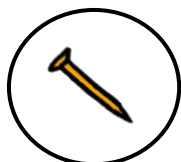
**LIXA** – **INTROSPEÇÃO** “não te pré-ocupes, encontra-te no silêncio”



**TRINCHA** – **TRANSFORMAÇÃO** “transforma e transforma-te”



**ALICATE** – **CORAGEM** “retira e retira-te”



**PREGO** – **PROPÓSITO** “dá atenção ao que te suporta”



**FITA MÉTRICA** – **RELATIVIZAR** “relativiza e relativiza-te”

# OFF!CINA

FERRAMENTAS PARA A VIDA

[www.offcina.pt](http://www.offcina.pt) | [geral@offcina.pt](mailto:geral@offcina.pt)