



# adélia

PROJETO PARENTALIDADE POSITIVA

DICA 6

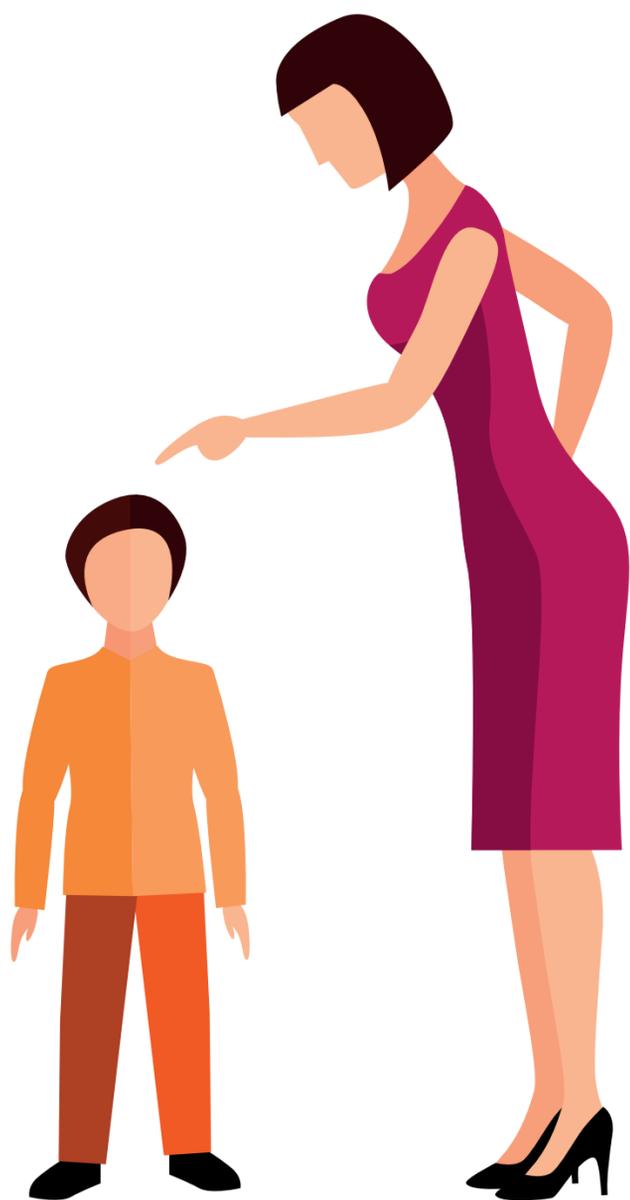
**Regras e  
limites**



Cofinanciado por:



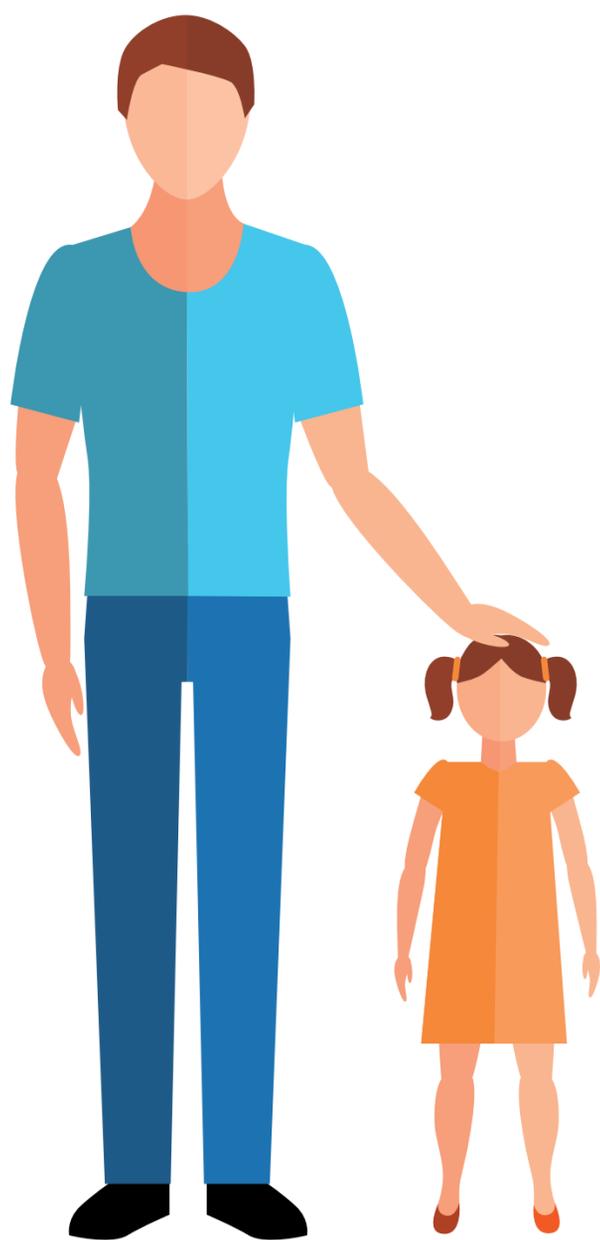
UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu



**Estabelecer regras  
permite à criança  
compreender limites,  
distinguir  
comportamentos  
aceitáveis e não  
aceitáveis.**



**A definição consistente de limites, contribui para que a criança se sinta mais tranquila e segura, promovendo a sua autonomia.**



**Regras “realistas”, consistentes e claras, de acordo com a faixa etária, permitem à criança saber qual o comportamento que se espera dela e ajuda a desenvolver o autocontrole. Antecipar o momento do cumprimento da regra pode ser uma estratégia.**

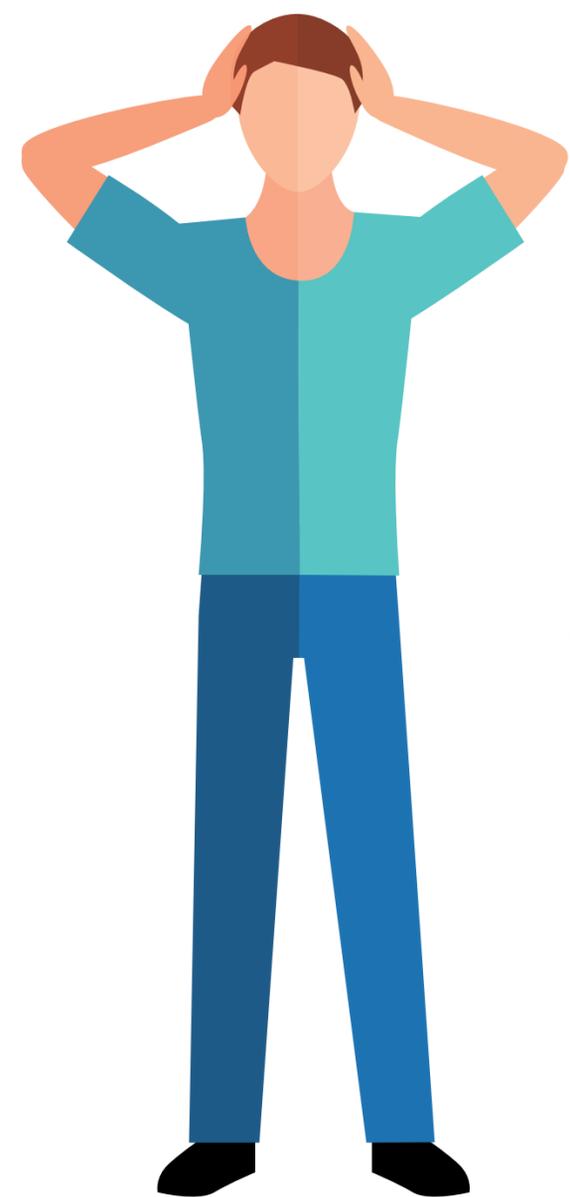
**Promova o equilíbrio entre o que são as regras do adulto e o que é possível oferecer como opção à criança. Sempre que possível introduza a negociação e a discussão, permitindo-lhe expressar a sua opinião, que deverá ter em consideração. A criança aprenderá a resolver problemas.**

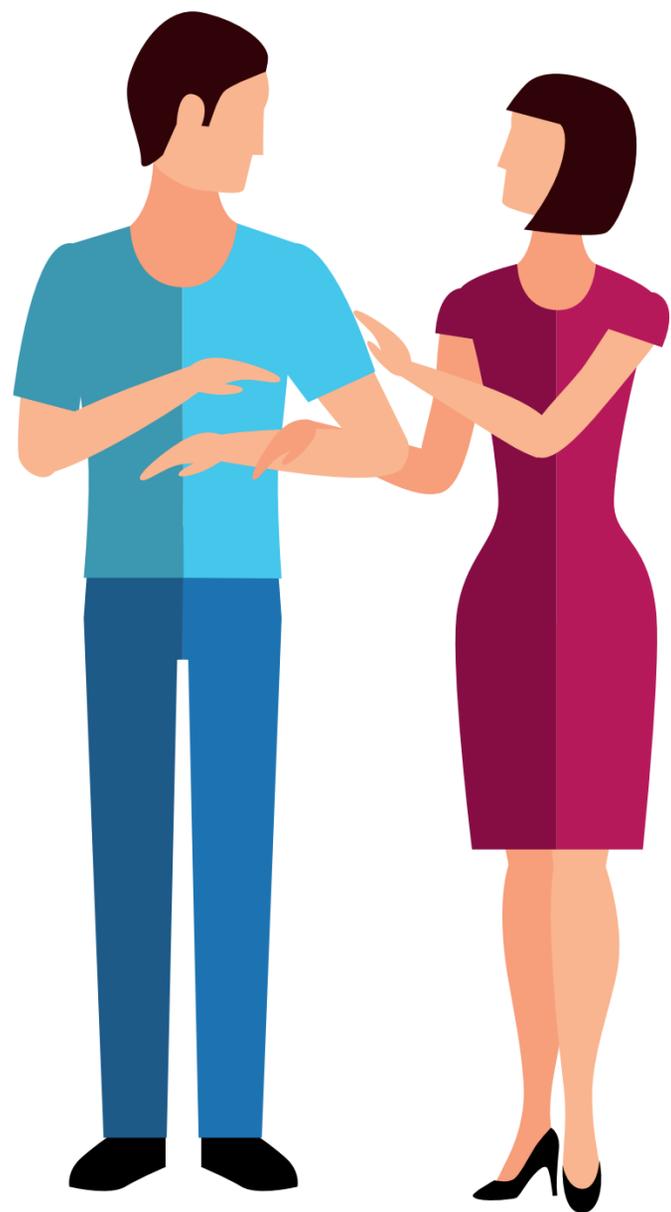


**É muito importante explicar as razões do “não” e das regras e limites. Assim, a criança compreende as razões e desenvolve a capacidade de aceitar outros pontos de vista. Ajuda-a também a tomar decisões, a desenvolver o sentido crítico, a objetividade e a lógica.**



**Pais/Cuidadores  
devem estar  
sintonizados com as  
regras e limites. Em  
caso de  
desacordo, devem  
primeiro  
conversar e  
acertar. Além de  
ser orientador,  
previne a  
conflitualidade.**





**Adultos saudáveis,  
foram crianças que  
aprenderam a  
lidar com  
contrariedades e  
frustrações.**

**Somos melhores educadores ao estabelecer regras e limites adequados. Saber dizer “não” às nossas crianças também é um ato de amor.**



**Escolha as suas  
“batalhas” de forma  
sensata, pense antes  
de estabelecer uma  
regra!**

**Tenha a certeza que é  
mesmo necessária e  
que está preparado(a)  
para aplicar as  
consequências!**

