Pais tóxicos: comportamentos mais comuns e como os pode evitar



Sabemos que educar uma criança não é, de todo, uma tarefa fácil. Ter a vida de alguém nas nossas mãos, ter a responsabilidade de cuidar, de ensinar e de moldar, é uma missão que tem tanto de prazerosa como de assustadora. No entanto, e apesar de quererem o melhor para as suas crianças, existem muitos pais que adotam comportamentos que não são benéficos. Frustrações, traumas, ansiedade na adolescência ou até as complicações do dia a dia podem ser as causas deste tipo de comportamentos que fazem de alguns pais tóxicos, sem sequer saberem que o são. A boa notícia é que isso pode ser mudado ou evitado e, por isso, neste artigo o Rodinhas explica-lhe tudo sobre este tema.

O que são afinal pais tóxicos?

Os pais tóxicos são aqueles que apresentam comportamentos prejudiciais ao desenvolvimento emocional e psicológico dos filhos. Este comportamento pode ser intencional ou totalmente inconsciente. É que mesmo sendo com boas intenções, algumas atitudes podem ter efeitos negativos duradouros no crescimento da criança.

O que caracteriza os pais tóxicos?

De um modo geral, os pais tóxicos costumam apresentar alguns comportamentos típicos como:

- Excesso de controlo, impedindo a autonomia das crianças.

- Críticas constantes, focando-se muito mais nos erros e nas falhas do que nas qualidades e

sucessos.

- Manipulação e chantagem emocional, usando a culpa e a chantagem como arma para atingir os objetivos.

- Negligência emocional, ignorando por completo os sentimentos, as necessidades e a privacidade dos filhos.

Quais as consequências na vida das crianças?

Crianças expostas a comportamentos tóxicos podem sofrer danos emocionais e psicológicos profundos, que comprometem todo o seu desenvolvimento e influenciam a vida adulta. Entre as inúmeras consequências destacam-se a baixa autoestima; maior propensão a ansiedade e depressão; dificuldade com relacionamentos, sejam eles profissionais ou pessoais, e falta de autonomia.



Como evitar ser um pai tóxico?

Fazer uma autoavaliação e tornar-se consciente do impacto das suas ações é o primeiro passo. Procurar ajuda e acompanhamento de um psicólogo ou psiquiatra é também fundamental. No entanto, existem outras pequenas estratégias que o podem auxiliar nesta jornada da parentalidade positiva. Por exemplo:

- Mostre interesse genuíno pelos sentimentos e opiniões dos seus filhos e ouça o que eles têm a dizer.

- Por mais que esteja preocupado, dê espaço para que sejam autónomos e tomem decisões apropriadas à idade deles.

- Evite críticas destrutivas e foque-se no reforço positivo, mostrando empatia pelos erros.

- Seja também um exemplo saudável e demonstre respeito, paciência e autocontrolo em todas as suas interações.

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que também tem um toque de magia: proporciona uma viagem segura e divertida às crianças e permite aos adultos ter mais tempo livre. Ao contratar-nos está a facilitar a vida aos pais das crianças convidadas oferecendo-lhes um transporte seguro de recolha e entrega das crianças. Para além da festa do pijama, nos restantes dias pode contar connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos, ganhando mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!