

# Como criar filhos responsáveis e confiantes

Uma das melhores maneiras de ajudar seu filho ou filha a desenvolver autoconfiança é dar a ele(a) oportunidades de sentir orgulho do que consegue fazer. Curiosamente, uma das maneiras mais fáceis de fazer isso é dar tarefas para realizar sozinho(a).

Embora o instinto de muitos pais seja tornar a vida o mais fácil possível para seus filhos, dar responsabilidades a eles pode realmente ajudar a desenvolver resiliência.

Fazer tarefas comuns, como guardar os brinquedos, dobrar as roupas ou passear com o cachorro, ajuda a desenvolver sua autoconfiança e autoestima. Também os ajuda a aprender a administrar sua agenda, cumprir compromissos e pensar em como resolver problemas por conta própria. E tudo isso os ajuda a se tornarem adultos responsáveis.

## Use a folha de exercícios no verso para identificar coisas que seu filho ou filha pode fazer.

**Decida o que adicionar à lista de tarefas:** Considere a idade, o nível de maturidade e quanto tempo cada tarefa levará para ser concluída. O objetivo é dar a ele(a) coisas pequenas, mas importantes, para fazer regularmente, sem estressá-lo(a).

considere coisas que lhe dará habilidades úteis e ajudarão a facilitar a sua lista de tarefas, como:

- Guardar os meus brinquedos todas as noites antes de dormir
- Escovar os cabelos e os dentes todas as manhãs e noites
- Arrumar a minha cama de manhã
- Regar as plantas nas manhãs de sábado
- Varrer ou aspirar o chão da cozinha após o jantar nas sextas-feiras
- Separar as minhas roupas para o dia seguinte todas as noites
- Entregar os meus trabalhos escolares dentro do prazo todos os dias
- Levar a roupa suja para a lavanderia
- Guardar as roupas limpas

- Bônus: Surpreender os meus pais fazendo algo que não me pediram para fazer

**Acompanhe o progresso:** se ele(a) já estiver realizando tarefas sozinho(a), você pode usar a folha para ajudá-lo(a) a acompanhar o progresso.

Considere dar a ele(a) canetinhas, adesivos ou outra maneira divertida de marcar cada tarefa concluída. Com o tempo, ele(a) verá o quanto fez.

**Deixe as expectativas claras:** para cada responsabilidade que ele(a) assumir, certifique-se de que ele(a) entenda o que você espera dele(a). Explique a tarefa, por que ela é importante e ofereça um passo a passo (ou recomendações) para concluí-la.

No início, pode parecer mais fácil fazer você mesmo(a), mas deixá-lo(a) tentar o(a) ajuda a crescer. Além disso, mesmo depois de pegar o jeito, ele(a) pode não fazer exatamente do jeito que você faria. Afinal de contas, parte de assumir a responsabilidade por alguma coisa é se apropriar dela e torná-la sua.

**Comemore as conquistas:** acompanhe cada tarefa realizada. No final de cada semana, elogie-o(a) pelo que fez bem e pergunte se ele(a) tem alguma dúvida ou precisa de ajuda para entender o que fazer ou como fazer algo.

À medida que ele(a) progride, pense em maneiras de refletir sobre seus sucessos. Por exemplo, você pode fazer perguntas que aumentem a confiança, como:

- Como você se sentiu ao marcar a conclusão de uma tarefa?
- Considerando o que você fez nesta semana, do que você mais se orgulha?
- Aprendeu algo novo?

# Optum

Fontes:

Child Mind Institute, [Pushing kids without pushing too hard](#), 4 de dezembro de 2024.

Harvard, Making Caring Common Project, [The everyday tasks that make responsible and caring kids](#).

The British Psychological Society, [Doing more chores linked to better executive functioning in kids – but direction of effect is unclear](#), 2 de agosto de 2022.

# Minha lista de responsabilidades: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Tarefa	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
Tarefa de bônus:							