



Carla Pacheco  
Psicologia Clínica

# Reflectir sobre a Parentalidade

20 DIAS, 20 QUESTÕES  
UM EXERCÍCIO DE REFLEXÃO

- 1 - Qual a característica que mais aprecia em cada um dos seus pais?
- 2 - Quais considera que foram o maior erro e o maior sucesso dos seus pais na sua educação?
- 3 - Em que momento se sentiu mais orgulhoso de cada um dos seus pais?
- 4 - Houve algum momento em que tenha sentido vergonha dos seus pais? O que aconteceu?
- 5 - Quais os principais valores defendidos pelos seus pais? Procura transmitir esses valores aos seus filhos? Porquê?
- 6 - Quando era criança quantos filhos sonhava vir a ter? Eram rapazes, raparigas ou ambos?
- 7 - Em criança, como se imaginava no papel de mãe/pai?
- 8 - Costumava brincar com os seus pais?
- 9 - Recorda alguma actividade/ritual de família especialmente importante para si?
- 10 - Em que momento se sentiu mais amado pelos seus pais?
- 11 - Qual a sua maior força enquanto mãe/pai?
- 12 - Qual considera ser a sua maior fraqueza enquanto mãe/pai?
- 13 - Quais os valores que considera mais importante transmitir aos seus filhos?
- 14 - O que mais o/a orgulha no(s) seu(s) filho(s)?
- 15 - Como demonstra ao(s) seu(s) filho(s) o seu afecto e admiração?
- 16 - Que comportamentos do(s) seu(s) filho(s) o/a fazem perder o controlo? Porquê?
- 17 - Qual o seu maior receio enquanto mãe/pai?
- 18 - A vossa família tem rituais? Quais os vossos momentos preferidos?
- 19 - Gostaria de mudar alguma coisa nas vossas rotinas? Porquê?
- 20 - Se pudesse fazer uma alteração para melhorar as vossas rotinas, qual seria e porquê?