Realiza.te

MANUAL PARA TÉCNICOS

PROGRAMA EDUCAÇÃO PARENTAL

FICHA TÉCNICA

Título

Programa Educação Parental:
Manual para Técnicos

Autores, Design e Produção Gráfica

GesEntrepreneur - Empreendedorismo Sustentável, Lda.

Fotografia

Freepik.com

Propriedade:

Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra

Data da Edição

Setembro de 2019

Co-financiado por:

ÍNDICE

7 **Introdução**

8 **Como está organizado este Manual?**

10 **O que precisa para implementar este Programa de Educação Parental?**

12 **O Programa de Educação Parental — Conhecer para ser!**

16 **Pais positivos, pais concientes — a importância de "ser positivo" na arte de educar!**

Estilos Parentais

Parentalidade positiva

Competências parentais positivas e conscientes

22 **Pais e filhos crescem juntos!**

Atenção parental e a importância do brincar

Treino de competências pessoais, sociais, emocionais e académicas

Treino da persistência

26 **Estratégias Parentais Positivas — Os elogios e as recompensas**

Os elogios: quando, quanto e como?

Saber encorajar no momento certo, no tempo exato!

Recompensar a criança: como, quando, com o quê e para quê?

Os tipos de recompensas

32 **Estratégias Parentais Poderosas — As regras e os limites!**

Posso estabelecer limites? Quantos?

(In)cumprimento dos limites e as suas consequências: o que fazer?

36 **Crianças autónomas, crianças responsáveis**

Compreensão das regras do seu dia-a-dia

As responsabilidades que vêm com a idade

Rotinas saudáveis e hábitos de estudo

Treino das competências

42 **Se ignorar também estou a Educar!**

Estratégias positivas para gerir birras

Ignorar no momento certo e na quantidade exata!

Depois da tempestade... como gerir comportamentos!

46 **Colocar a criança em PAUSA!**

A importância de momentos de "calmaria": como fazê-lo?

Quanto tempo deve durar a pausa? Estratégias eficazes para uma boa ação

50 **Estratégias de autorregulação para pais!**

O poder do *mindfulness*!

Tempo de "pausa" para pais!

54 **O Mundo das consequências!**

As diferenças entre os castigos e consequências

O tipo de consequências: naturais, lógicas e os castigos

58 **O Mundo das emoções!**

Transformar sentimentos negativos em positivos: autoestima e autoconceito

Da desmotivação à motivação: passos a dar, passos a ensinar!

62 **Pai, mãe, filho... a comunidade e a escola!**

A rede de suporte familiar

Fortalecer a relação de cooperação com a escola

Monitorizar tempos de estudo e os tempos de TV

68 **Coloquemos tudo nos pratos da balança**

Hoje de festejar!

71 **Bibliografia**

“Quando te empenhas no que estás a fazer, quando as tuas ações são úteis para ti e simultaneamente para os outros; quando não te cansas de procurar a doce satisfação da tua vida e do teu trabalho... estás a fazer aquilo para o qual nasceste”

GARY ZUKAV

INTRODUÇÃO

"Bom, bom seria ter alguém que desse resposta a todas as nossas dúvidas, anseios e questões relacionadas com o modo "perfeito" de educar uma criança"

Acreditamos que este será o pensamento de muitos educadores perante situações "mais complicadas" do dia-a-dia com as crianças. Este manual, imagine só: *também não o fará!*

Cada criança é única e você também! Sabemos que são inúmeras as dúvidas que surgem quanto ao modo de educar: *será o correto, será o mais saudável, será o mais eficaz, será positivo?!* Um número infindável de questões e dúvidas! Mas só o facto de se questionarem é algo verdadeiramente positivo! Significa que há abertura para a mudança, para querer fazer mais e melhor.

Ser pai ou mãe é um dos papéis mais desafiantes na vida de uma pessoa, transcende a possibilidade de alimentar e cuidar do outro no simples sentido da sobrevivência da espécie. O modo de "ser pai ou mãe" é naturalmente diferente de pessoa para pessoa. Os comportamentos parentais são afetados por uma variedade de fatores: o nível de conhecimentos e capacidades que varia com as suas próprias experiências da infância, o seu sistema de valores e princípios, o nível de instrução e outras experiências de vida.

Por isso, sabemos que a tarefa de sensibilizar, capacitar e apoiar os pais e encarregados de educação na sua missão diária, enquanto educadores, não é assim tão simples. As famílias têm dinâmicas de vida muito próprias: rotinas, hábitos, modos de pensar e agir, diferentes prioridades, crenças, valores, etc. Para além disso, as famílias podem igualmente ter composições distintas: famílias biparentais, monoparentais, famílias com filhos de casamentos anteriores, famílias com filhos adotados e famílias de acolhimento.

O Programa de Educação Parental que lhe apresentamos agora, não tem todas as respostas exatas face ao que deve dizer ou fazer em cada um dos casos, mas antes, levá-lo a explorar um conjunto de temas transversais ao dia-a-dia da maioria dos pais, sabendo que isso os ajudará, em parte, a reconhecer ou a resolver alguns dos problemas que surgem na educação de uma criança, ao longo da sua infância e início da adolescência.

A sua participação neste programa vai permitir que descubra, partilhe e recrie novas formas de ver a parentalidade nos dias de hoje, potenciando os seus principais valores e princípios!

Posto isto, queremos agora dar-lhe os parabéns!

Se está a ler este manual é porque aceitou o desafio de integrar este fantástico programa. Acreditamos que, enquanto profissional que trabalha com crianças e pais, terá agora mais uma oportunidade para transmitir um conjunto de conhecimentos com impacto claro na vida destas famílias.

Poderá não ver os frutos imediatos do seu trabalho, mas estamos certos de que deixará boas sementes!

COMO ESTÁ ORGANIZADO ESTE MANUAL?

Este manual está organizado em 12 temas, os quais servirão de apoio teórico para as sessões a implementar com os pais e encarregados de educação no decorrer do Programa de Educação Parental. Sugerimos que faça uma leitura generalizada do mesmo, antes do início da implementação do programa, tendo uma compreensão mais alargada de todas as temáticas a serem exploradas com os pais e encarregados de educação. Em cada sessão, contará ainda com o apoio de um Guião de Sessão, onde encontrará todos os recursos necessários para dinamizar cada uma das sessões.

O Programa de Educação Parental — Conhecer para ser

Sendo este um programa organizado em três subprogramas, aqui poderá compreender melhor a complementaridade e a organização entre os mesmos, percecionando qual o objetivo comum da sua implementação: capacitar para diferentes ferramentas e estratégias lúdico-pedagógicas e metodologias de intervenção educativa, promover as relações interpessoais positivas entre crianças e adultos, prevenir e reverter os comportamentos de risco e potenciar um ambiente escolar e educativo saudável, harmonioso e afetivo.

Pais positivos, pais conscientes — a importância de "ser positivo" na arte de educar!

Sendo este um programa que assenta na promoção de uma Parentalidade Positiva, neste capítulo iremos analisar a implicação dos diferentes estilos parentais na educação de uma criança, pois sempre que esta educação tiver como diretriz uma parentalidade positiva e consciente, torna-se altamente construtiva. Por outras palavras, a Parentalidade Positiva é a forma como qualquer pai/mãe quer educar, ciente de que educar não é um processo simples: com firmeza e também com muita empatia e generosidade. A parentalidade positiva coloca limites claros à criança e distancia-se da educação que humilha e faz uso da violência, física ou verbal, olhando para a criança com respeito e valor.

Pais e filhos crescem juntos!

Neste capítulo do Manual, poderá encontrar um conjunto de estratégias para a promoção de uma relação mais positiva entre pais e filhos. Uma das base para a construção desta relação será a promoção do brincar, individualmente, com os pais ou com os seus pares. Desta forma, são abordados temas como a atenção parental e o desenvolvimento de competências pessoais, sociais, emocionais e académicas, profícuas a um crescimento harmonioso da relação entre pais e filhos e o desenvolvimento da criança.

Estratégias Parentais Positivas — Os elogios e as recompensas.

Uma das estratégias que os pais deverão saber usar, em prol de uma parentalidade mais positiva e consciente, é o elogio e o reforço positivo. Por vezes, o uso do elogio não é ajustado ao momento, à idade da criança e, de forma concreta e congruente, ao comportamento. Contudo, existem inúmeras estratégias que poderão ajudar os pais a aplicar, de forma mais eficaz, os elogios. Uma outra ferramenta, que surge quando falamos de elogios, são as recompensas! Contudo, a questão coloca-se: que tipo de recompensas deveremos dar às crianças?

Estratégias Parentais Poderosas — Regras e limites!

A educação exige regras e limites, os quais devem ser encarados pelos pais como um desafio positivo que trará frutos a médio e a longo prazo.

As crianças que crescem com regras tornam-se seres humanos mais felizes. Ficam também emocional e socialmente equilibrados, capazes de ultrapassar as adversidades da vida e de aprender com os erros. Educar não é uma tarefa simples. Os pais devem estabelecer regras e impor limites em função da fase de desenvolvimento em que a criança se encontra.

Crianças autónomas, crianças responsáveis

A criação de uma estrutura de rotinas e regras de conhecimento prévio para a criança são fundamentais para o seu desenvolvimento. Neste capítulo conheça as principais formas dos pais fomentarem a aquisição de regras e responsabilidade na criança, assim como a promoção de hábitos de estudo.

Se ignorar também estou a Educar!

Através de um plano de disciplina concreto os pais conseguem na sua interação com as crianças promover comportamentos mais positivos. No entanto, nem sempre é uma tarefa fácil, muitas vezes as crianças viram pequenos diabretes e fazem birras. Neste capítulo fique a conhecer o "Ignorar" como uma das estratégias de prevenção dos maus comportamentos da criança. Reflita ainda sobre a melhor forma de gestão de comportamentos após a "tempestade".

Colocar a criança em PAUSA!

Este é um momento que deve ser bem planeado pelos pais para que resulte efetivamente no resultado esperado. É um momento em que a interação com a criança é interrompida, dando espaço à reflexão e à acalmia. Durante este tempo, é importante que os pais estejam atentos ao momento em que a criança já se sente mais calma e pronta para o passo seguinte. O comportamento positivo no fim da pausa deve ser reforçado com elogios para que seja estimulado a acontecer mais vezes.

Estratégias de autorregulação para os pais

Por vezes os pais têm reações excessivas em relação ao comportamento dos filhos: ou porque estão irritados, exaustos ou deprimidos. E por mais "bondosos" que os pais sejam (isso não está em causa) é natural que tenham estes sentimentos. A grande missão passa por estar consciente do seu estado emocional naquele exato momento e em consequência disso, ter a perceção de como falam com os outros. E nem sempre é fácil ter essa perceção!

O Mundo das consequências!

É inevitável no mundo da parentalidade mais positiva, por vezes ter que recorrer a estratégias mais exigentes para prevenir maus comportamentos e potenciar os bons. Neste capítulo conheça as diferenças entre as consequências naturais e as lógicas e de que forma devem ser utilizadas no momento da educação.

O Mundo das emoções!

Um desenvolvimento emocional equilibrado da criança permite uma maior capacidade de autocontrolo e de autoestima. Assim, apresentamos algumas soluções de regulação emocional para que os pais consigam motivar mais as suas crianças e transformar os seus sentimentos negativos em positivos.

Pai, mãe, filho... a comunidade e a escola!

Um capítulo que também fala de relações. Hoje em dia as crianças passam muitas horas na escola, junto dos professores, colegas, auxiliares, entre outros. A escola é por si só um local onde as crianças aprendem e promovem as suas competências, mas também criam laços e relações. Conheça as relações saudáveis que podem ser promovidas entre os pais, as crianças, a comunidade e a escola.

Coloquemos tudo nos pratos da balança

Em jeito de conclusão, apresentamos algumas conclusões gerais face à implementação deste Programa de Educação Parental, partilhando as experiências dos momentos mais marcantes ao longo deste programa.

Bibliografia

Ao analisar a bibliografia do manual, poderá ter acesso a todas as fontes que nortearam a criação deste programa, baseadas em evidências teórico-científicas e programas de educação parental, nacionais e internacionais, validados e testados no terreno.

O QUE PRECISA PARA IMPLEMENTAR O PROGRAMA EDUCAÇÃO PARENTAL?

A implementação do programa de Educação Parental implica a adoção de um conjunto de competências pessoais, sociais e técnicas por parte do profissional que irá dinamizar as sessões com os pais e encarregados de educação.

- É empático e assertivo.
- Escuta ativamente.
- Cria condições para a promoção de um contexto de formação colaborativo, participativo e verdadeiramente inclusivo.
- Apoia os elementos do grupo, tendo sempre presente que cada pessoa é única na sua forma de ser, estar e pensar.
- Tem uma postura de aceitação e valorização: não há certos ou errados, há opiniões e experiências!
- Cria e desenvolve estratégias para promover a coesão do grupo.
- Envolve os pais no modo como as sessões irão decorrer: definição de regras e rotinas!
- Dá exemplos curtos, claros, baseados em evidências e na experiência.
- Valoriza as ideias e os sentimentos dos pais.
- Usa a criatividade para promover a partilha de experiências, a discussão de temas e a resolução de problemas.
- Utiliza estratégias diferenciadoras que colocam os pais numa posição ativa da ação.

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO PARENTAL

CONHECER PARA SER

A criação deste programa, para além das bases teórico-científicas em parentalidade e dos resultados práticos de vários programas de educação parental, nacionais e internacionais, teve ainda por base a experiência de mais de 10 anos de trabalho em projetos de educação, psicologia, parentalidade positiva e coaching parental, com crianças, pais e professores, ao longo de todo o território nacional.

Nasce assim um programa de educação parental dirigido a outros educadores para que possam explorar, de forma estruturada e consistente, um conjunto de ferramentas e estratégias sobre parentalidade com pais e encarregados de educação.

Estar consciente de que cuidar e educar uma criança não constituem características inatas, remete para um esforço necessário na adaptação à unicidade de cada criança e ao exercício da parentalidade, considerando os diferentes contextos familiares e sociais. Assim, o papel parental concretiza-se, por um lado, em função das necessidades específicas dos filhos e, por outro, na vontade de corresponder positivamente às expectativas familiares e sociais atribuídas aos pais. Desta forma, é considerada uma das tarefas mais desafiantes e complexas da vida adulta e é atualmente, alvo de vários estudos científicos.

Em detrimento disso, surgem cada vez mais programas de educação parental que proporcionam às famílias novos recursos e estratégias no que diz respeito à parentalidade. A sua participação em programas de educação parental para além de lhes permitir ter uma real noção do exercício das suas funções parentais e perceber como é necessária uma boa relação pais-filhos, permite-lhes ainda trabalhar as suas competências pessoais e sociais, enquanto pais e mães, estando mais sensíveis e alerta para os problemas de comportamento.

Estes programas constituem uma ajuda importante no treino das capacidades parentais, favorecendo a comunicação entre pais e filhos, tornando estas relações mais positivas, diminuindo os comportamentos problemáticos das crianças e promovendo o desenvolvimento e manutenção de comportamentos mais adaptativos. Para que estes programas sejam eficazes e efetivos é importante garantir que são transpostos da teoria para o "mundo real" da forma mais correta, respeitando determinados critérios.

O Programa de Promoção da Educação Parental é promovido pela Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra, tendo por base um conjunto alargado de critérios, trata-se de um programa educativo organizado em subprogramas de capacitação, destinados a técnicos especializados, assistentes operacionais e a pais e encarregados de educação das crianças do 1.º CEB.

O programa pretende levar estes públicos a refletir sobre diferentes temáticas, capacitando-os para a utilização de várias ferramentas e estratégias lúdico-pedagógicas e metodologias de intervenção educativa. De uma forma geral, o programa direciona a sua intervenção em dois campos de ação: a escola e a família. O subprograma dirigido a técnicos das escolas e ou municípios tem como objetivo estratégico capacitá-los com metodologias e instrumentos de formação para, posteriormente, assumirem a dinamização de ações de formação dirigidas aos pais e encarregados de educação dos alunos do 1.º CEB, com o apoio de consultores especializados em Educação Parental.

Já o subprograma dirigido a assistentes operacionais das escolas e agrupamentos de escolas tem como objetivo estratégico capacitá-los com metodologias e instrumentos de intervenção, para que possam potenciar a sua relação com as crianças no contexto escolar, curricular e não curricular, melhorando a sua prática profissional e contando ainda com a supervisão de consultores especializados em educação parental.

Por último, o subprograma dirigido a pais e encarregados de educação tem como objetivo estratégico capacitá-los com metodologias e instrumentos de educação parental que lhes permitam, tanto no contexto familiar como na relação com a escola, aumentar as abordagens positivas entre os principais agentes educativos do 1.º CEB. Naturalmente, a articulação destes três subprogramas têm ainda como fim último, potenciar o aumento dos indicadores de sucesso escolar e de comportamentos adequados nas crianças.

De maneira global, o Programa de Educação Parental pretende explorar e desenvolver as melhores condições para o sucesso escolar dos alunos do 1.º CEB através da implementação de subprogramas de capacitação dirigidos, de forma especifica e indicada para os seus mais importantes agentes educativos — pais, técnicos e assistentes operacionais — os quais adotarão uma abordagem integral, ativa e compreensiva da sua educação e dos comportamentos de risco a inverter.

PAIS POSITIVOS, PAIS CONSCIENTES

A IMPORTÂNCIA DE "SER POSITIVO" NA ARTE DE EDUCAR!

Educar nos dias de hoje tem, efetivamente, novas exigências, diferentes e mais complexas, o que se traduz nas necessidades sentidas por muitos pais face ao estilo parental que adotam ou que desejariam adotar: mais positivo e acima de tudo mais eficiente!

Mas será isso possível?

Nos dias de hoje, são vários os argumentos que apontam para a necessidade de uma educação para a parentalidade, nomeadamente para uma parentalidade positiva, de entre os quais se destacam:

- O desejo dos pais desempenharem um papel parental de forma mais informada e adequada;
- A crença relativa à maior dificuldade de ser pai/mãe nos dias de hoje, bem como à preocupação com o consumo de drogas e índices de suicídio observados nos adolescentes;
- O aumento da incidência do divórcio, da reconstituição familiar, das taxas de abuso e negligência parental, dos problemas emocionais de crianças e adultos, bem como da elevada incidência da gravidez na adolescência;
- A ideia de que a educação das crianças e dos pais constitui uma estratégia eficaz para a capacidade das nações aumentarem o desenvolvimento do potencial humano.

Mas o que é a parentalidade positiva?

Se realizarmos uma breve pesquisa no google encontraremos várias explicações e vários estudos que apontam inúmeras definições para o termo, contudo, considerámos que a definição recomendada pelo Conselho da Europa (Lisboa, 2016) se mostra bastante consistente e esclarecedora. A parentalidade positiva consiste na adoção por parte dos pais de um "comportamento parental baseado no melhor interesse da criança e que assegure a satisfação das principais necessidades da criança e a sua capacitação, sem violência, proporcionando-lhe o reconhecimento e a orientação necessários, o que implica a fixação de limites ao seu comportamento, para possibilitar o seu pleno desenvolvimento".

A Parentalidade Positiva não deve ser confundida com a vontade incessante dos pais quererem, a todo custo, destruir os "maus hábitos" dos filhos, para remover os "maus comportamentos", mas, antes tenta levar os pais a descobrir as causas que levam a esses comportamentos inadequados, compreendendo melhor a criança.

Em geral, o que "aperta o gatilho" para o comportamento que nos incomoda (birras, raiva, disputa, capricho entre irmãos, etc.), é apenas uma necessidade não atendida. As crianças são como nós: são infelizes quando as suas necessidades básicas não são satisfeitas. A diferença é que estas ainda estão em processo de aprendizagem na gestão dessa frustração. Ouvir a criança e conhecer as suas necessidades básicas permitirá resolver diversas situações de uma forma menos desgastante.

Podemos assumir que a prática de uma parentalidade positiva diz respeito à existência de uma relação entre pais e filhos com base num respeito mútuo, permitindo com que a educação da criança seja feita de forma construtiva. Os pais reconhecem as crianças como indivíduos inteiros, capazes e nunca inferiores a si. Na verdade, a grande diferença entre uma criança e um adulto é que o adulto sabe e a criança conta com ele para aprender. A relação não é por si de igual para igual, porque pais e filhos não estão ao mesmo nível.

Consideramos assim que uma criança que é educada com base na parentalidade positiva, é uma criança que se desenvolve de uma forma "mais plena e integral": consegue compreender e integrar os limites que existem no seu dia-a-dia, percebendo o interesse desses limites e agindo de forma mais autónoma e responsável. É uma criança disciplinada, porque é incentivada a pensar, a escutar-se e a escutar os outros. É uma criança que percebe a felicidade e não procura justificações ou culpados quando as coisas correm mal. É uma criança que tem uma boa autoimagem e que desenvolve inteligência emocional e autoestima, equilibradas.

Claramente o comportamento adotado pela criança, depende do estilo parental adotado pelos seus pais, do (des)equilíbrio nas suas práticas educativas e do (des)equilíbrio entre os momentos de afeto e a disciplina nas interações. Quando falamos de práticas educativas, falamos de atitudes, pensamentos e comportamentos que se traduzem no tom de voz, na linguagem corporal e na atenção dispensada aos filhos. Uma educação centrada na disciplina em detrimento do afeto e/ou uma educação em que haja muito afeto e a disciplina é descurada, poderão ter influência negativa no desenvolvimento da criança.

Sabemos que não existe "o estilo parental

perfeito", mas também sabemos que existe um conjunto de práticas educativas que, de forma congruente e harmoniosa, conseguem cruzar as dimensões da disciplina e do afeto.

Diana Baumrind, psicóloga e investigadora na área dos estilos parentais, apresenta quatro estilos parentais: autoritário, permissivo, negligente e afirmativo. A forma como os pais comunicam e guiam os seus filhos tem um enorme impacto na forma como eles se veem.

Assim sendo, o que acontece quando a educação é autoritária?

A disciplina é a prioridade. Estes pais estão constantemente a controlar as ações dos filhos e organizam-lhes a vida ao milímetro. Neste registo, é frequente o uso das palmadas, do castigo, do medo e do "olha que estás aqui, estás a levar". A criança acaba por fazer o que lhe é pedido porque tem medo de levar uma palmada, não chegando a compreender verdadeiramente o motivo pelo qual não deve fazer aquilo. Com este estilo parental, as crianças não se sentem amadas e podem desenvolver quadros depressivos e de ansiedade.

A comunicação entre os pais e a criança é marcada por uma baixa responsividade, não havendo valorização do diálogo ou o encorajamento da criança para exprimir os seus pensamentos e sentimentos. Em regra, são crianças com uma baixa autoestima.

E no lado oposto, quando os pais são permissivos?

Para estes pais, acima de tudo o mais importante é o afeto: e até aqui tudo bem! Contudo, não existem bases parentais para implementar a disciplina. Estes pais evitam exercer controlo, exigem pouco e têm sempre muita tolerância. Na generalidade, estes pais não fazem uso claro do poder parental. Não se apresentam como agentes ativos na modificação dos comportamentos da criança, funcionando mais como um recurso para a satisfação dos seus desejos. Dão autonomia aos filhos para tomar decisões, mesmo quando estes não possuem idade ou maturidade suficientes para tomar tais decisões. Esta prática parental favorece o aumento da autoestima. Contudo, como existem poucas regras é comum a criança evidenciar problemas comportamentais e de rendimento escolar.

Quando impera o estilo negligente?

Os pais negligentes exercem pouco controlo e também não manifestam muito afeto. Consequentemente a criança tendencialmente não se sente nem muito amada, nem muito segura. Não exigem responsabilidade aos filhos, mas também não encorajam a sua independência. Estes pais parecem acreditar que os mais pequenos são "autossuficientes" em termos de educação e não necessitam que ninguém lhes dite regras. São pais que não se envolvem nas suas funções parentais, havendo uma desresponsabilização crescente ao longo da vida da criança, mantendo basicamente a satisfação das suas necessidades básicas: físicas, sociais e psicológicas. De maneira geral, estas crianças crescem com base num estilo parental pouco favorável, a não ser que tenham uma elevada resiliência.

Porque estes estilos parentais nunca funcionarão?

A educação autoritária leva a criança a demonstrar tendencialmente níveis mais elevados de ansiedade e insegurança. São geralmente pouco sociáveis e amigáveis. Geralmente são obedientes, mas evidenciam índices elevados de depressão, baixa autoestima e sentimentos de inutilidade. Mais do que obrigar a criança a fazer alguma coisa, é importante ensiná-la a cooperar, criando aproximação e empatia com quem ensina.

Por sua vez, as crianças que crescem sobre uma educação permissiva e ou até mesmo negligente, apresentam geralmente elevada imaturidade, dependência, humor instável, baixa tolerância à frustração e baixo autocontrolo sobre os seus comportamentos. Estas crianças e jovens tendem a apresentar mais problemas de conduta e maior envolvimento em comportamentos de risco, podendo atingir situações de delinquência e ou consumo de substâncias ilícitas, em casos mais extremos. Uma educação onde não há regras e disciplina, conjugada com momentos de afeto, atenção e carinho, é uma educação que gera uma enorme angústia na criança.

Se estes estilos parentais não funcionam, o que funciona?

Ora, permitir que uma criança cresça com limites é determinante, não só porque estes limites lhe dão segurança, mas também porque dentro destes limites, a criança é totalmente livre para explorar, crescer, desenvolver-se e, acima de

tudo, aprender a gerar a sua própria felicidade. Estamos, portanto, perante os princípios norteadores e uma parentalidade positiva, afirmativa e verdadeiramente consciente. Os pais afirmativos, participantes e positivos compreendem e aceitam que não são "pais perfeitos" e buscam informação e formação para se atualizarem e iniciarem um trabalho da parentalidade por si mesmos.

Tudo começa com um trabalho de autoconhecimento.

Perante os filhos, são vistos como pais que exercem um controlo firme e consistente de forma racional, valorizando o equilíbrio entre a obediência e a autonomia. Regem-se por padrões de conduta justa e equilibrada. Encorajam a troca de ideias e o diálogo, mesmo quando a criança se recusa a obedecer. A comunicação entre os pais e a criança é clara e aberta, baseando-se no respeito mútuo. São afetuosos e sensíveis, mas simultaneamente, conseguem exercer um controlo firme explicando à criança o motivo de existir a regra y ou z. Estimulam a interiorização de regras e favorecem a autonomia da criança.

Neste registo, os pais aprendem a responder ao temperamento dos filhos e às pistas que estes lhes vão dando, usando essas pistas para orientar a sua reposta enquanto pais. Os pais que educam positivamente, são uma espécie de "treinadores" dos seus filhos, apercebendo-se do que eles são capazes de aprender e compreender consoante o seu estádio de desenvolvimento e temperamento, guiando-os para que alcancem os objetivos adequados.

Podemos assim dizer que o exercício de uma Parentalidade Positiva envolve mudança, ajustamento e aprendizagem de competências necessárias à tomada de decisão parental, perante a compreensão e gestão do comportamento das crianças, permitindo aos pais uma progressiva confiança na sua própria parentalidade (Fielden e Gallagher, 2008).

Importa ainda referir que além do estilo parental adotado pelos pais, também a existência de outras variáveis podem desempenhar um papel importante na educação da criança, como a influência dos pares, da família mais alargada, do ambiente escolar e da própria comunidade em que a criança está inserida.

PAIS E FILHOS CRESCEM JUNTOS!

Criar relações saudáveis e mais positivas entre pais e filhos é um verdadeiro desafio e uma experiência verdadeiramente gratificante. As crianças necessitam de uma atenção constante, de estudar, de brincar, e os pais devem acompanhar todo este processo, nas diferentes fases de desenvolvimento da criança.

Mas será que os pais conhecem todos os benefícios de uma relação positiva e de como a potenciar?

É uma preocupação de todos os pais o desenvolvimento social e emocional dos seus filhos. Quando se fala na relação entre pais e filhos é importante pensarmos sobre as preocupações que os pais têm diariamente:

O que pretendem para o seu futuro?

Onde é que veem os seus filhos daqui a 30 anos?

Que tipo de pessoas e cidadãos serão?

Uma ótima forma de desenvolver e estimular um crescimento saudável da criança desde tenra idade, é através do brincar. O brincar entre pais e filhos "contribui para criar uma relação próxima e fortes laços afetivos entre os membros da família, construindo de forma solida sentimentos e experiências positivas" (Webster-Stratton, 2010). Quando um pai brinca com o seu filho e lhe dá atenção, deverá fazê-lo sem distrações, aproveitando o momento, deixando-se guiar pela imaginação das crianças, em vez de lhe impor as suas ideias. Assim, os pais estarão a estimular o desenvolvimento da capacidade das crianças para brincar e pensar de forma independente. A atividade de brincar permite às crianças exercerem controlo sobre a brincadeira e estabelecerem as suas próprias regras. Os pais devem ter em atenção que brincar não tem de ser um momento perfeito, devem sim permitir que as crianças explorem as suas ideias e experimentem novas formas de usar os brinquedos, não julgando, contradizendo ou corrigindo quando estão a brincar em conjunto. No momento da brincadeira os pais devem ter em atenção que o importante é experimentar e explorar, não o resultado específico da ação.

Desta forma, os pais devem dar especial atenção à brincadeira com os seus filhos, elogiando as suas ideias, o seu raciocínio ou comportamento, bem como estabelecendo comentários académicos, apropriados à idade da criança. Na fase inicial do desenvolvimento da criança é fundamental o treino das competências pessoais, sociais e académicas. As crianças sentem-se mais seguras quando sabem que os pais são firmes e podem confiar neles. Quando os pais dizem o que fazem e fazem o que dizem. É assim que elas aprendem, por exemplo, a não manipularem

ninguém. A brincadeira permitirá assim aos pais e filhos, criarem uma relação positiva e de confiança ao mesmo tempo que promove a capacidade de concentração, de resolução de problemas, a criatividade, a persistência, a cooperação, a motivação e a autoconfiança.

Os pais, ao identificarem, nomearem e descreverem os sentimentos demonstrados pelos filhos, realçando os momentos em que eles estão calmos, contentes, relaxados, furiosos ou tensos (entre outros), permitirão aos seus filhos apropriarem-se do vocabulário emocional, bem como exprimir os sentimentos de forma autónoma (comentários descritivos emocionais). Já o saber esperar, ajudar os outros, partilhar, agradecer e mais comportamentos positivos que o brincar promove, reforçarão os comportamentos sociais da criança (comentários descritivos sociais).

Os pais devem ainda dar atenção às crianças enquanto elas brincam, porque, quando estas se sentem ignoradas, a brincar sozinhas e reconhecem que os pais só lhes dão atenção quando "são barulhentas", tendem a fazer algo deliberadamente para chamar a atenção. "Se as crianças estiverem seguras de que recebem regularmente atenção dos pais, não precisam de inventar meios inadequados de o fazer" (Webster-Stratton, 2010). Por isso, os pais devem ter em atenção todos os momentos de brincadeira com as crianças, elogiando a sua capacidade de esforço, concentração e de resolução de problemas, evidentes no treino da persistência.

Quando os pais aprendem a valorizar e apreciar os "gostos" dos seus filhos: a magia acontece!

Uma forma de os pais potenciarem a sua relação com os filhos será a demostração de interesse pelos gostos e ambições dos seus filhos, respeitando-os acima de tudo! Ou seja, apesar das diferenças de idade e vivências é fundamental que os pais se mantenham atualizados sobre os hábitos dos mais novos, seja dos filhos ou dos amigos. Os pais deverão questionar os filhos, por exemplo, sobre os seus heróis, jogos ou músicas que mais os cativam.

Segundo várias investigações, os educadores podem fazer uma grande diferença para o futuro das crianças se fizerem um esforço extra no sentido de desenvolverem relações positivas com elas. Carl Rogers refere que tanto o domínio cognitivo, como o emocional da personalidade, têm de ser desenvolvidos e, por essa razão, a autoestima das crianças e a sua autoconfiança podem ser reforçadas sempre que o pai/mãe se interessa pela criança e respeita as suas aptidões e os seus interesses. Ao serem ouvidas, as crianças sentem-se valorizadas e especiais, fomentando as relações de confiança e apoio.

Uma outra forma de promover relações positivas com as crianças consiste em deixá-las fazer as suas escolhas, ou seja, oferecermos às crianças escolhas substanciais com mais frequência. Assim, aumentaremos a probabilidade de elas se sentirem responsáveis e empenhadas. Para o treino da persistência, também será necessário dar às crianças a liberdade para dizerem "não" de forma apropriada, mostrando que se está a respeitar o direito de dizer "não".

É fundamental que os pais proporcionem a maior autonomia possível desde cedo. É natural que a criança erre muitas vezes até saber fazer bem determinada tarefa ou exercício, tal como acontece aos adultos, quando se depara por exemplo com uma situação nova. Desta forma, através da tentativa e erro, as crianças estarão a desenvolver a sua própria autonomia e persistência.

Segundo Paiva, os pais devem fazer com que os filhos se sintam capazes, utilizando uma linguagem positiva e encorajadora. Se as crianças forem desde cedo habituadas a lidarem com as dificuldades, a frustrarem por não conseguirem, a tentarem vezes sem conta, mas sentirem o apoio de alguém que as orienta para o sucesso (sem fazer por elas), irão desenvolver um perfil mais lutador, persistente, esforçado e resistente às dificuldades.

Após essa demonstração de resiliência por parte dos filhos, é importante que os pais os elogiem, pois um bom elogio, no momento certo e à vista de todos, fortalece e enraíza comportamentos que queremos respeitados. Já uma boa crítica faz-se em privado, acompanhada de orientações para que, além de perceber o erro, a criança perceba o caminho.

ESTRATÉGIAS PARENTAIS POSITIVAS

ELOGIOS E RECOMPENSAS

As ferramentas parentais positivas têm a capacidade de ajudar a criança a desenvolver diferentes competências como o autocontrolo e a autorregulação, a proteger a sua autoestima e a promover o respeito pelo outro. Para os pais, a adoção de estratégias parentais positivas ajuda a desenvolver o respeito pela criança e a promover um ambiente genuinamente democrático em casa. Quando se usa determinados métodos e estratégias para fortalecer o relacionamento com a criança, o mais importante é compreender que alguns comportamentos são normais em determinado estágio de desenvolvimento e o entendimento que a criança faz face ao que dizemos reflete isso mesmo.

Uma das estratégias parentais positivais utilizada pelos pais é a aplicação de elogios e recompensas. Contudo, é uma estratégia que se pode tornar ineficaz quando mal aplicada. Efetivamente o elogio pode ter um efeito poderoso na criança. Reconhecer o seu esforço e as suas conquistas pode aumentar a sua autoconfiança, motivando-a a continuar a esforçar-se para procurar estratégias eficazes e para superar os vários desafios do seu dia-a-dia. Mas, alguns elogios são mais úteis do que outros. Existem estudos que demonstraram que alguns tipos de elogios nem sempre são aplicados da melhor maneira, fazendo a criança duvidar das suas habilidades e, mais ainda, da veracidade do que lhe está a ser dito.

A qualidade das interações que os pais estabelecem com os filhos, constitui-se como o suporte para a construção de uma relação de intimidade, promove a confiança e a segurança, e isso está inteiramente relacionado como o modo, a forma e a quantidade de elogios que são dados à criança. Ela percebe e sente!

As relações emocionais afetivas que se estabelecem desde cedo com as crianças, além de constituírem a base para o desenvolvimento intelectual, fomentam o afeto e o prazer. Assim, os resultados que a criança alcança em termos de desenvolvimento dependem, significativamente, dos padrões da interação familiar, dos quais a qualidade das interações pais-criança e o tipo de experiências e vivências que a família lhes proporciona surgem como fatores determinantes.

A única forma das crianças aprenderem um determinado comportamento é dando importância e valorizando esse mesmo comportamento. Se for apreciado e notado pelos pais, é provável que se repita. Se for ignorado, tende a desaparecer, para o bem e para o mal.

Ou seja, se a criança não recebe atenção positiva e elogios quando se está a portar bem, vai fazer os possíveis para atrair a atenção, sendo que numa segunda tentativa poderá fazê-lo de forma negativa, portando-se mal.

A falta de reconhecimento do comportamento correto, vai levar a maus comportamentos. Quanto mais a educação for baseada nos aspetos positivos, mais resultados surgirão. Quando as crianças são elogiadas (inclusive pela sua tentativa de mudança), sentem-se adequadas e mais amadas pelos pais. Tudo o que as crianças querem (e nós adultos também) é sentir que são amadas e aceites. Quando a criança entende o que lhe é esperado, a probabilidade de executar determinados comportamentos aumenta. Muitos pais, infelizmente, focam a sua educação no que a criança não deve fazer, esquecendo-se de dizer o que deve ser feito e de elogiar quando elas fazem bem.

Por vezes, os pais não dão a devida importância ao uso do elogio assim como de outros géneros de recompensa social, tais como a atenção positiva, os sorrisos e abraços. Pensam que as crianças devem saber comportar-se sem necessidade de intervenção dos adultos e que o elogio deve ser reservado para comportamentos excecionais ou para feitos muito especiais. As crianças vão crescendo e percebendo o prazer e o orgulho que sentem quando realizam algo que consideram estar bem conseguido. A autoestima, a autoconfiança e a motivação desenvolvem-se através da perceção dos seus sucessos e do *feedback* que é dado pelos outros, quando as incentivam e motivam. Não existe qualquer dúvida de que elogiar tem benefícios no bem-estar das crianças e em toda a dinâmica relacional da família. Numa família assim como numa escola em que existe espaço para elogiar e ser elogiado, todos se sentem valorizados, admirados, acarinhados e amados.

Na verdade, o elogio e o incentivo podem ser usados para direcionar as crianças a dominar novas competências, a construir uma autoimagem mais positiva e a criar uma motivação necessária para não desistirem de uma tarefa. Ao contrário das recompensas concretas, tais como o dinheiro e os privilégios, os elogios e outro género de recompensas sociais são praticamente inesgotáveis. Não leva tempo nenhum e é muito fácil encorajar comportamentos positivos nas crianças.

Contudo, é necessário termos em atenção que o equilíbrio com que se faz o elogio é determinante para que seja verdadeiramente eficaz. Hoje em dia, existem muitos pais que elogiam a dobrar, talvez com receio de que as crianças se sintam menos amadas ou inseguras. Para reconhecerem o valor que têm, caem no extremo oposto de lhes dizer, vezes sem conta, que são as melhores, as mais bonitas e mais inteligentes. Poderão efetivamente dizê-lo, contudo quando a criança ouve elogios de forma repetida, mais rapidamente se torna insegura e dependente de um elogio/feedback externos. A sua capacidade para analisar as situações, para escutar a sua voz interna e para pensar por si mesma diminui.

O elogio e o reconhecimento do comportamento são estratégias parentais "poderosas" mas, quando não são aplicadas de forma equilibrada, poderão interferir na autoestima de criança. As crianças que têm uma autoestima elevada não se preocupam com o fracasso e procuram, isso sim, oportunidades para mostrar o seu valor e capacidades. Para elas, o elogio funciona como um incentivo para demonstrar como são capazes de dar resposta a situações complexas (escolares, sociais ou pessoais). Por outro lado, as crianças com baixa autoestima preocupam-se com o fracasso e procuram evitar, sempre que possível, situações que poderão, eventualmente, revelar ou expor as suas dificuldades. Quando nos focamos nos comportamentos indesejados, contribuímos para a manutenção dos mesmos, porque as crianças entendem que assim terão mais atenção. A atenção positiva ou negativa, continua a ser atenção.

Ok! E como podemos aplicar de forma eficaz e consciente os elogios?

O elogio deve ser específico e concreto! É importante que a criança interprete de forma clara o que estamos a validar na sua ação. É comum os pais fazerem uma série de elogios vagos, uns atrás dos outros, ou seja, pouco específicos e não descritivos ("muito bem! lindo menino...ótimo... sim, senhor!"). É mais eficaz usar elogios descritivos, ou seja, que descrevem o comportamento específico que se aprecia: "estás tão bem, aí sentadinha na cadeira", ou "gostei muito de te ouvir dizer "obrigada"", ou "lindo menino, apanhaste e arrumaste os blocos quando eu te disse". A descrição dos comportamentos positivos vai ajudar a criança a perceber exatamente quais os comportamentos pró-sociais mais importantes.

O elogio deve ser manifestado de forma entusiasta! O modo como elogiamos, através da nossa expressão corporal e das nossas expressões faciais, é determinante para o efeito desejado no elogio. Assim, o efeito do elogio pode ser aumentado através do recurso a métodos não verbais de transmitir entusiasmo. Sorria e felicite a criança, olhando-a com

ternura ou dando-lhe uma palmadinha nas costas. O elogio deve ser expresso com energia, sensibilidade e sinceridade. Palavras ditas de forma descuidada não encontram eco na criança. As crianças precisam de elogios pautados por um tom de voz que traduza entusiasmo, descrições claras dos comportamentos positivos, expressões faciais assumidamente de aprovação e carícias.

O elogio tem validade e deve ser manifestado na hora certa! Ás vezes, o elogio vem horas ou dias depois do comportamento positivo ocorrer e, deste modo, o elogio perde todo o seu potencial de reforço positivo e tende a soar mais artificial. O elogio mais eficaz é o que é proferido nos cinco segundos que seguem ao comportamento adequado. Isto significa que está a tentar incentivar um comportamento novo. Deve prestar atenção a todas as vezes que as crianças partilham alguma coisa, obedecem a uma ordem ou tentam vestir-se sozinhos. Não guarde o elogio apenas para o momento em que têm a roupa vestida ou os brinquedos todos arrumados. Incentive as crianças assim que elas começarem a adotar o comportamento desejado. O elogio deve ser frequente e consistente no início, para depois ser, gradualmente, substituído por elogios mais espaçados.

O elogio veste sempre uma capa de autenticidade! Tem que ser genuíno. As crianças sabem muito bem quando não estamos a ser sinceros, pelo que isso faz com que elas percam a confiança nas suas palavras. Para além disso, as crianças tornam-se inseguras porque não acreditam que as nossas palavras sejam positivas e têm dificuldade em diferenciar as situações em que realmente quer elogiar daquelas em que não o quer fazer.

Elogio e a crítica não podem conjugar-se na mesma frase! Algumas pessoas fazem elogios e sem se aperceberem contradizem-se, com sarcasmos ou críticas ("Vocês vieram os dois para a mesa logo que vos chamei. Excelente! Mas que tal, da próxima vez, lavarem a cara e as mãos antes?", ou "Luís, ainda bem que fizeste a cama, mas porque é que não a fazes todos os dias?"). Esta é uma das coisas mais perturbadoras que os pais podem fazer no processo de reforço positivo. É importante mostrar que se aprecia o comportamento, pelo que se parecer pouco animado ou desencorajante nos comentários, a criança vai deixar de tentar. Quando se elogia uma criança, é fundamental ser perfeitamente claro, inequívoco, sem recordar falhas anteriores ou comportamentos menos bons.

O Elogio não está associado apenas aos comportamentos "perfeitos"! Quando as crianças estão a tentar ensaiar os primeiros passos num novo comportamento, precisam de ser reforçadas a cada pequeno passo em direção ao objetivo. Se assim não for, se tiverem de esperar até conseguirem dominar o novo tipo de comportamento para serem felicitadas pelo seu esforço, podem eventualmente desistir. Lembre-se de elogiar as tentativas e não apenas o sucesso das tentativas, uma vez que, de outra forma, pode nunca conseguir ter motivos para elogiar. Elogiar a criança a cada etapa do caminho reforça a vontade de se esforçar na sua aprendizagem, preparando-a para o êxito.

As crianças devem aprender a autoelogiar-se e a elogiar os outros! As crianças devem aprender a elogiar os outros, pois trata-se de uma competência que as ajudará a construir relações positivas com as outras crianças. Estas devem aprender a felicitar-se a si próprias, pois isto ajudá-las-á a tentar e persistir nas tarefas mais difíceis. Os pais podem ajudar os filhos a reconhecerem os seus próprios sentimentos de concretização através da forma como modelam o elogio ("tu deves estar tão orgulhosa — leste um capítulo inteiro sozinha! Tens de dar os parabéns a ti própria, não achas?"; "Guida, olha que grande castelo que a tua amiga construíu. Não achas que merece os parabéns?").

Importa, reforçar que o elogio quando bem aplicado "não estraga as crianças" e estas não se habituam a trabalhar apenas com vista às recompensas. É efetivamente o contrário: as crianças que apenas trabalham para receber a recompensa, tendem a ser aquelas que estão pouco habituadas a receber elogios ou reforço por parte dos adultos. Este facto leva-as a desejar essa recompensa ou apoio tão intensamente que se habituam a exigi-lo para obedecer aos pedidos dos pais. Alguns pais pensam que não devem elogiar os filhos, muitos outros não sabem simplesmente quando ou como devem elogiar ou dizer algumas palavras de encorajamento. Contudo, é possível para os pais e adultos em geral, adquirir aptidões para elogiar e recompensar. Quando isto acontece, apercebem-se de que o recurso a recompensas sociais e à atenção positiva tem, na maioria das vezes, um impacto impressionante no comportamento das crianças.

Mas atenção! Tal como nos elogios, também os sistemas de recompensas têm formas eficazes de serem aplicados, pois quando atribuídos de forma incongruente poderão inclusive afetar a motivação da criança.

São frequentes os pais que têm necessidade de recorrer a recompensas como uma estratégia de ação para com os seus filhos. Se os elogios são importantes, as recompensas são igualmente vistas como uma outra forma de reforço positivo, motivando a criança a adquirir um novo comportamento. Segundo Webster-Stratton, podemos até organizar as recompensas em duas secções: as sociais, vistas como um incentivo, as quais devem ser utilizadas quando as crianças se esforçam para adquirir uma nova competência ou comportamento. E as materiais, vistas como uma recompensa, a qual deve ser utilizada para "reforçar a conquista de um objetivo específico". E quando utilizamos as duas estratégias em simultâneo o impacto revela-se efetivamente maior.

A recompensa é assim vista como um reforço positivo por algo bem feito, algo que foi difícil para a criança, algo que tem significado para os pais e para ela, como por exemplo, uma atitude que pedimos que adotasse, bons resultados escolares, bons comportamentos, boas ações, etc. E quando se recorre às recompensas é importante cumprir o que se estipulou. Se assim não for, será aberto um precedente e a ação futura dos pais deixará de ter consequências.

Numa parentalidade verdadeiramente consciente, é importante compreender qual é o propósito que desejamos que advenha da aplicação de uma recompensa. Por vezes quando se trabalha com sistemas de recompensas, faz-se uma tabela onde é fácil visualizar a "pontuação" da criança. Por um lado, podemos dizer que a criança tem poder de influência sobre o sistema, pois consegue entender e ver que se fizer X recebo Y. E isso cria um propósito. E o propósito é o grande problema. O propósito para a criança é receber um prémio. Contudo, é isso que os pais querem ensinar? Querem que a criança faça algo porque quer fazê-lo e entende que é importante fazer essa coisa ou porque sabe sempre que no final da sua ação, recebe um prémio?

Quando as crianças são expostas a muitos sistemas de recompensa as crianças deixam de "ouvir" a sua vontade interior e começam a agir por recompensas externas: Imaginemos um dia o Joãozinho "Dou-te um Beyblade se baixares as calças ao André" e se esse dia chegar, desejamos que a criança consiga ouvir a sua vontade interior. Se essa vontade tiver sido calada com recompensas e prémios a criança muito provavelmente vai-se guiar pelo prémio que irá receber.

Um outro aspeto que deverá ser tido em consideração diz respeito à dependência que os mesmos possam gerar na criança. Quando as crianças são expostas a sistemas de prémios e recompensas, podemos estar a criar pequenos dependentes de validação externa.

"Uma mãe comenta com a professora que o filho, Tiago, tinha chegado a casa muito, muito triste. O Tiago tinha partilhado a sua fruta com um menino da turma, mas como a professora não tinha visto, ele não recebeu nenhum "lindo menino" e pior ainda, ficou sem estrelinha pelo "bom comportamento"! A professora em conversa com a mãe percebe que o Tiago tem uma baixa autoestima e partilha que este está muito dependente de validações externas (por que foi habituado a um sistema de prémios e elogios). O menino não sabe sentir-se bem com as coisas "boas" que faz, reconhecendo-as e autovalorizando-se e só se sente bem se alguém elogiar o seu comportamento de alguma forma. E aqui podemos sempre especular se o menino, ao partilhar a fruta, estava a ouvir a sua vontade interior ou se estava a agir em função da estrelinha que ia receber.

ESTRATÉGIAS PARENTAIS PODEROSAS

REGRAS E LIMITES

Ao falarmos sobre regras e limites ou de como saber dizer “não” às crianças, é preciso destacar que a capacidade de dizer "não" à criança começa pela possibilidade de dizer “sim”. Esse “sim” pode ser exercido na prática quando os pais estabelecem regras para o convívio com os filhos (dizer o que os filhos podem e devem fazer, como por exemplo: obedecer aos pais, brincar com colegas na rua em horário estabelecido, etc.). As regras podem ser compreendidas como uma espécie de “contrato de boa convivência” em grupo.

É muito comum ainda hoje ouvir alguns pais dizer que se uma bofetada não os "matou" quando eram pequenos, também não é isso que vai fazer mal aos seus filhos. Estamos a falar de uma estratégia na educação que, apesar de ainda ser aceite a nível social de algum modo, tem mais efeitos negativos do que alguns pais desejariam. Não só porque acabam por se arrepender, como percebem que não tem efeitos práticos em termos de aprendizagem para os filhos. Uma bofetada só serve para mostrar a incapacidade do adulto em lidar com a criança, a impotência perante aquele filho. No decorrer do que temos vindo a refletir, a educação deve basear-se na comunicação assertiva e consciente, na imposição de limites e regras desde muito cedo e no auxílio à criança para lidar com as contrariedades que vão aparecendo.

Assim, tão importante como elogiarmos e recompensar a criança é impor regras e limites face ao comportamento inadequado. Efetivamente há mais probabilidade de encontrar jovens e crianças com comportamentos inadequados em famílias com poucos padrões e regras, pois uma definição consistente de limites contribui para o desenvolvimento de crianças mais tranquilas e seguras.

Sabemos já que numa educação autoritária, o adulto por norma não oferece opções à criança. Dá ordens, impõe limites, não deixa espaço nem para o diálogo nem para a negociação. O ambiente é pouco democrático e contribui para que a criança se sinta perdedora. Pelo contrário, numa educação mais permissiva e ou negligente a criança toma todas as opções: faz tudo o que quer!

Numa educação mais democrática e afirmativa, o adulto oferece algumas opções, embora estas sejam limitadas. Oferecer opções significa o respeito do adulto pelo poder que a criança tem, e que devemos ajudar a desenvolver num sentido positivo e não conflituoso. E o facto das opções serem limitadas, significa que apesar de tudo, é o adulto quem orienta a educação da criança. As opções ou os limites estão diretamente relacionados com a responsabilidade e esta varia segundo a idade das crianças (Valente, C., 2016). Um exemplo para explicarmos melhor esta questão pode ser vista na utilização do termo "limite": "*Em qualquer casa existem limites ou fronteiras com os vizinhos e isso determina até onde vai nossa casa e onde começa a casa do outro. Se alguém invadir o nosso espaço, isso gera constrangimentos e mal-estar.*" Ora, quando pensamos em limites para os

relacionamentos sociais (entre as pessoas), é importante ensinarmos às crianças quais as fronteiras entre os comportamentos socialmente corretos e aceitáveis e os que não são, para que eles aprendam a respeitar essas "fronteiras" e evitar consequências desagradáveis.

Efetivamente as crianças só podem aprender um bom comportamento se constatarem que o comportamento incorreto sofre consequências sistematicamente. É importante também compreender que um comportamento de desobediência e protesto é normal, sendo uma expressão da necessidade de independência e autonomia da criança. E os pais devem tentar decifrar que estas formas de protesto não devem ser vistas como um ataque pessoal por parte das crianças, tratando-se sim de um "teste". As crianças até uma determinada idade estão apenas a testar as regras impostas tentando perceber qual a consistência da sua aplicação. Se efetivamente não existirem regras, limites ou ordens consistentes, a criança rapidamente percebe isso e levará o teste ainda mais longe. É importante encarar os momentos de desafio como experiências de aprendizagem, formas através das quais eles podem explorar limites e aprender a diferença entre os comportamentos apropriados e inadequados.

Analisemos alguns dos problemas que os pais enfrentam quando pretendem estabelecer limites:

Atribuir um grande número de ordens, e ao mesmo tempo! Um dos aspetos essenciais prende-se com a redução do número de ordens em simultâneo. Por norma, aos pais não tem a noção do número de ordens que dão diariamente aos seus filhos, sendo importante que os pais saibam avaliar tanto a quantidade de ordens como o tipo de ordens, reduzindo as ordens às verdadeiramente necessárias. Alguns pais tendem ainda a repetir a ordem quando os filhos já estão a fazer o que lhes foi pedido. Antes de dar uma ordem é importante que os pais avaliem se se trata de uma questão realmente importante e se está na disposição de aplicar consequências caso haja desobediência. Neste sentido, um outro aspeto a ter em conta prende-se com as ordens que são mencionadas em cadeia, umas atrás das outras, sem sequer dar tempo à criança para perceber a primeira que lhe foi dita. As ordens muito rápidas, por vezes ditas, ora pela mãe ora pelo pai (e às vezes sobre a mesma coisa), nem sempre dão espaço ao elogio, pois o comportamento nem sempre é observado e eventualmente esta situação vai desencadear desobediência, em parte porque a criança não consegue obedecer a tudo e porque não há um reforço do que foi pedido por ambas as partes.

Atribuir regras e limites que não são realistas para a criança! Por vezes os pais dão ordens e definem regras que não são adequados à idade da criança e isto não vai resultar. As expectativas não são realistas para a criança e consequentemente é muito provável que surja a desobediência. Quando se define uma ordem, é importante que a criança consiga efetivamente executar o que foi pedido, pelo que os pais não devem criar situações que muito provavelmente só vão resultar em fracasso e consequentemente em frustração para criança e para si.

Atribuir regras e limites pouco esclarecedores! Por vezes os pais tentam camuflar a ordem que estão a dar à criança sabendo que à partida a criança não vai gostar, acabando por ser vagos e pouco diretos: "Olha para o que estás a fazer", "Tem cuidado", "Sê simpático", "Espera um momento". Ora, estas afirmações não esclarecem a criança face ao comportamento desejado. É importante que a definição de ordens seja específica e relativa ao comportamento esperado pela criança. Neste sentido, um erro que costuma surgir é a definição de uma ordem de forma interrogativa "Não está na hora de ires para a cama?". A probabilidade de a criança dizer "não" é grande! As ordens devem ser dadas de forma afirmativa e direta, usando o verbo da ação pretendida em primeiro lugar "Arruma os brinquedos", "Vai para a cama", etc. Usar um tom assertivo evitando a formulação de perguntas é mais do que meio caminho para que a criança compreenda e cumpra o que lhe foi pedido.

Atribuir regras e limites com peso, conta e medida! Quanto ao peso, é importante que a criança tenha o tempo adequado para a realização da ordem mencionada, avisando a criança de forma clara quando deve iniciar o que lhe foi pedido e o tempo que tem para terminar. Este "limite" de tempo ajuda a criança a regular-se e a gerar foco na tarefa. Quanto à conta, é relevante que considere formas diferenciadas na atribuição das ordens dando opções de escolha, dando ordens mais curtas e acima de tudo que não se revelem contraditórias para a criança e para os pais. Um outro aspeto prende-se com o facto de a criança ter a noção de que o cumprimento ou o incumprimento da ordem tem consequências. Quanto à medida, é importante que as ordens atribuídas à criança sejam positivas, destacando o que ela deve fazer e não o que não deve fazer. Isto realça o comportamento desejado em detrimento do comportamento inadequado.

CRIANÇAS AUTÓNOMAS, CRIANÇAS RESPONSÁVEIS

A promoção da autonomia e da responsabilidade é inevitavelmente diferente no processo educativo de criança para criança. Criar espaço e oportunidade para as crianças conseguirem dar os primeiros passos sozinhas é uma demonstração de amor e afeto, mas estimular a sua verdadeira independência torna-se um processo mais difícil para os pais. Por vezes os pais alimentam um certo estado de "dependência" face à realização de determinadas tarefas pelos filhos de forma a garantir o controlo do que fazem. Os pais pretendem que os seus filhos tenham um crescimento e desenvolvimento ao seu ritmo, equilibrado e regrado. Mas nem sempre é fácil estipular regras e limites que sejam facilmente apreendidas e cumpridas pelas crianças. O estabelecimento de rotinas para o dia a dia, as regras que devem ser aceites e os limites que não devem ser ultrapassados fazem parte de um conjunto de estratégias parentais desafiantes.

Como podem os pais promover crianças mais autónomas e mais responsáveis, perante estes desafios?

A promoção da autonomia e da responsabilidade numa criança face à realização das suas tarefas, rotinas diárias e nos estudos deverá ser feita de forma gradual, compreendendo o seu estádio de desenvolvimento e de compreensão face ao que lhe é transmitido: naturalmente uma criança de 6 anos poderá não ter a mesma perceção e assimilação de uma regra, instrução, comparativamente com uma criança de 10 anos. Uma criança que está sempre "colada" aos pais, sendo estes a resolver todos os problemas e questões que vão surgindo no dia-a-dia ou tomando todas as decisões por si, pode tornar-se num adolescente inseguro, sem consciência da responsabilidade e muito dependente da opinião e aceitação dos outros.

Efetivamente, ao contrário das regras, as rotinas podem e devem ser estabelecidas praticamente desde a nascença. À medida que a criança vai crescendo, as rotinas vão-se adaptando às suas necessidades físicas, psicológicas e emocionais. Elencámos um conjunto de seis princípios que podem ajudar os pais no processo de autonomia e responsabilização dos seus filhos desde tenra idade, auxiliando assim as crianças a criar boas rotinas para o seu dia-a-dia.

1º Princípio: ter em consideração o fortalecimento do vínculo afetivo e emocional dos pais para com os filhos. Nenhuma criança vai ouvir e cooperar com alguém com quem não sente ligação.

2º Princípio: refere-se "ao modo de fazer", pois é importante recordar que os pais devem "fazer com" e não "fazer por" eles. É necessário envolver as crianças nas tarefas, desenvolvendo assim o sentimento de pertença, ensinando competências úteis. Quando eles não conseguem fazer um TPC, a grande tentação de muitos pais é em fazer por eles, mas é imprescindível resistir e deixá-los tentar, mesmo que o exercício fique mal feito.

Como diz o velho provérbio chinês, "Se deres um peixe a um homem, vais alimentá-lo por um dia. Se lhe deres uma cana e o ensinares a pescar, vais alimentá-lo para toda a vida". Importa assim aproveitar todas as ocasiões para desenvolver a autonomia e responsabilização da criança.

3º Princípio: refere-se ao facto de os pais "não andarem sempre em cima deles". É importante que a rotina de estudo não seja percecionada como uma opressão. Como diz a psicóloga Camila Cury, "excesso de cobrança é um grande problema" e as crianças acabam por se frustrar mais do que o necessário. A escola é importante, porém não deve ser sobrevalorizada. Sabemos que é importante estudar e aprender, mas será assim tão fundamental ter sempre as melhores notas ou ser sempre dos melhores da turma?

4º Princípio: prende-se com a atribuição de prémios ou castigos quando os pais definem uma tarefa/rotina. Ao fazê-lo estão a criar uma motivação externa, que não é facilitadora da aprendizagem a longo prazo. Para uma criança se sentir motivada para fazer os trabalhos de casa, estudar para um teste, fazer a sua higiene diária, arrumar o quarto, ajudar a pôr a mesa, etc., tem de partir de dentro dele (motivação intrínseca). Assim, faz sentido "trocar" a palavra prémios ou castigos por limites e regras, sem cair na tentação de premiar uma boa nota num teste ou castigar uma negativa. Por exemplo, se a criança quer muito ir ao parque, poderá surgir o seguinte diálogo "É claro que podemos ir ao parque. Vamos logo que acabes o TPC", em vez de pôr isso como condição "Se fizeres o TPC, vamos, se não fizeres, não vamos, nem pensar!"

5º Princípio: refere-se à importância de uma boa alimentação e de bons hábitos de sono: evitar açúcares (sobretudo com as crianças ditas hiperativas), sumos, alimentos "vazios/pobres" e fritos, que propiciam más energias; e estabelecer rotinas de sono, deitar cedo e dormir um número apropriado de horas é fundamental para o bom desenvolvimento do cérebro de uma criança.

6º Princípio: prende-se com a promoção de competências essenciais nas crianças que despoletem a sua capacidade para serem verdadeiramente autónomas, responsáveis e consequentemente felizes. Falamos de competências essenciais como: autoestima, resiliência, autorregulação e inteligência emocional. Ao invés de um pai ou uma mãe focar a sua atenção sobre aquilo que ele não sabe/consegue fazer, porque não valorizar o que ele já sabe fazer bem? Como refere o psicólogo Guilhermo Ballenato, "Alguns pais e professores apresentam aquilo a que poderíamos chamar "síndrome da esferográfica vermelha": *Isto está mal escrito. Aqui há uma falha. Tiveste uma negativa neste teste*. Não valeria a pena prestar também atenção ao que está bem feito, ao que se conseguiu, aos testes nos quais se obtiveram melhores resultados".

Ora, concluímos assim que, quando a criança desenvolve as suas competências pessoais, sociais e emocionais fortalece a sua autonomia e sentido de responsabilidade e, mais facilmente integra as regras e as rotinas do seu dia-a-dia: quer em casa quer na escola!

É trabalho dos pais e dos educadores preparar as crianças de hoje para serem cidadãos responsáveis, capazes de tomarem decisões sérias e enfrentarem conflitos pessoais caso seja necessário. Segundo Gardner, a inteligência interpessoal e intrapessoal é tão vital para o funcionamento saudável, como a competência da matemática. O ensino precoce de várias competências nas crianças irá promover o seu desenvolvimento equilibrado, bem como prevenir o aparecimento de problemas de comportamento. É papel dos pais ensinar os procedimentos passo a passo para a aquisição de competências pessoais, emocionais e sociais, ou seja, primeiro ensina os procedimentos, a seguir fornece a modelagem, pratica repetidamente e em diferentes situações. No entanto, deverão ter em conta que tal como o ensino da leitura e da escrita, são situações que demoram tempo e que exigem instrução contínua.

Os pais devem diversificar as estratégias e exercícios que promovem junto das crianças, não permitindo que apenas "vejam fazer" mas que possam também experimentar pois "é fazendo que se aprende a fazer aquilo que se deve aprender a fazer" (Paiva, 2014). Os pais devem ter em consideração que como modelos de referência das crianças é importante, por exemplo, que eles vejam os pais a ler ou escrever com regularidade.

No que concerne à forma como as crianças estudam, é preciso trabalhar no seio escolar e familiar esta competência. Numa fase inicial as crianças devem ser incentivadas a estudar sozinhas e os pais devem acompanhá-las e orientá-las no sentido de perceberem qual o estilo de aprendizagem que as caracteriza (visual, auditivo, cinestésico...). Devem também compreender que o processo de estudo deve envolver três fases distintas:

1ª Fase: diz respeito à apreensão e compreensão dos conhecimentos (através das leituras de manuais, etc).

2ª Fase: consiste na reprodução da mesma informação por palavras suas (ou seja, é a fase de desenvolvimento de resumos e apontamentos sobre o que leram).

3ª Fase: É a realização de exercícios, ou seja, do treino, na qual devem tentar responder a questões, sem consultar o livro ou os seus apontamentos.

Deve haver a constante preocupação dos pais em promover a autonomia académica das crianças pois será também um reforço na sua autonomia pessoal. Assim, os pais devem levar os filhos a procurar solucionar as suas dúvidas (consultando um dicionário, um livro, a internet...). As crianças devem ser ajudadas sempre que tiverem dificuldades, mas apenas quando percebemos que se esforçaram para conseguir e superar sozinhas, mas não conseguiram. É importante levar a criança a acreditar que é capaz com esforço e dedicação.

Uma outra forma de desenvolvimento de competências sociais é através da relação com outros pares. Cabe aos pais ensinar a sua capacidade de partilha e cooperação para que a integração num grupo esteja mais facilitada. Os pais podem recorrer a dramatizações para tornar o envolvimento das crianças mais profícuo. Uma outra solução, será a inscrição dos filhos em atividades comunitárias como os escuteiros, desporto, ou campos de férias.

E quando ainda estamos na Idade dos Porquês?

Outra forma de desenvolvimento de competências na criança é através da reflexão e do pensamento sobre o que as rodeia e as experiências que tem. Pensar sobre as coisas é uma forma de dar significado às aprendizagens, e as crianças por norma são muito curiosas e procuram explicações constantes para dar sentido ao que as rodeia. As crianças devem ser colocadas perante desafios onde têm de superar, de articular conhecimentos e competências, de refletir e de pensar sobre as novas informações, de forma a que sejam mais ativas no seu processo de desenvolvimento e de aprendizagem.

Mais do que ensinar a pensar, os pais devem motivar os filhos para que eles queiram pensar por conta própria. Devem também os pais perguntar continuamente "Que é isto? Porque é assim? Como sabes isso?".

Grande parte da informação que nos chega através dos livros é através da leitura. Esta, tal como a escrita é uma competência chave para o processo de aprendizagem e por essa razão devem ser treinadas diariamente. A aprendizagem da leitura é um processo contínuo, que não se limita apenas à decifração de símbolos gráficos e respetiva consciência fonológica, mas também abrange a nossa capacidade de extrair significado da informação (Paiva, 2014). É através da leitura que adquirimos grande parte dos conhecimentos, e este hábito deve ser fomentado desde cedo pois é nas idades mais iniciais que se deve apurar e fomentar o gosto pela leitura. As crianças devem começar por ler aquilo que mais gostam, seja um blogue, as legendas de um filme, um livro ou uma banda desenhada. As crianças são curiosas por natureza e se associarem a busca dos porquês aos livros, será um bom contributo para que sejam leitores mais atentos e dedicados. Da mesma forma, a criança deve ser incentivada, a partir do momento em que começa a saber escrever, a tomar pequenas notas e apontamentos, a escrever recados, a fazer listas de compras, entre outros.

Um bom leitor é por norma um bom escritor. De nada lhe serve ter muitos livros em casa se não der o exemplo enquanto leitor.

E sempre que se verificarem dificuldades de leitura por parte das crianças, é importante procurar um especialista, optar por livros com letras grandes, mensagens curtas e histórias não muito longas, para que o tamanho do livro não crie resistências.

SE IGNORAR TAMBÉM ESTOU A EDUCAR

Para muitos, ignorar é uma arte. Uma arte que exige algum treino, persistência e resiliência. Ignorar é por si só uma das estratégias da parentalidade mais desafiantes, uma vez que inicialmente, os maus comportamentos tendem a aumentar, antes de diminuírem. Uma arte que deve ter em atenção que o que se ignora são os comportamentos e não a criança.

Será que os pais sabem quando, como e onde devem ignorar os comportamentos?

Um Plano de Disciplina é fundamental para a gestão eficaz dos comportamentos das crianças. Desta forma, não só as regras e expectativas são delineadas com clareza pela família, como todas as crianças sabem claramente quais as consequências, se as regras forem quebradas ou se as expectativas não forem alcançadas. Segundo a "lei da intervenção menos disruptiva", os pais deverão ter em consideração que as consequências menos graves e as estratégias menos punitivas devem ser sempre tentadas em primeiro lugar, como resposta a problemas de disciplina. Por exemplo, quando a criança quebra uma regra pela primeira vez, o pai deverá fazer um aviso verbal; à segunda vez, retira-se um privilégio; à terceira, pode ser dado um tempo de pausa, à quarta, a criança deverá ter uma conversa com os pais, e assim por diante. De acordo com o Plano de Disciplina apresentado anteriormente às crianças, estas sabem exatamente como os pais irão reagir ao mau comportamento.

Uma das principais estratégias para reduzir os comportamentos inadequados das crianças consiste em ignorá-los. Esta poderá ser uma boa estratégia para modificar um comportamento, uma vez que priva a atenção que todas as crianças desejam. Os maus comportamentos que não são perigosos, nem passíveis de magoar crianças ou adultos, podem ser eliminados, caso sejam sistematicamente ignorados, como por exemplo, choramingar, arreliar, fazer birras. Desta forma, os pais não estão a envolver-se na luta de poder com a criança e estas, percebem que comportamentos pró-sociais opostos trazem mais benefícios, pois recebem incentivos e elogios.

O ignorar eficaz ocorre quando os pais conseguem neutralizar a sua reação ao que a criança está a fazer, ou seja, a sua expressão facial deve ser neutra, deve evitar contacto visual e não fazer comentários críticos ou sarcásticos, mantendo uma total ausência de comunicação.

A maior parte das crianças, ao serem ignoradas, inicialmente aumentarão os comportamentos negativos, para verem se conseguem que os pais desistam. Os pais devem ter em consideração de que ao ignorar um comportamento ele irá, regra geral, piorar, ou seja, é sinal de que a estratégia está a funcionar. Caso os pais acabem por ceder, as crianças irão aprender que comportarem-se de forma inadequada é uma maneira eficaz de conseguirem o que querem. Caso os pais optem por usar esta técnica devem preparar-se para este período, mantendo-se firmes na decisão de ignorar.

Quando ignoramos o comportamento de uma criança é importante que possamos identificar de seguida distrações, para reduzir a reação das crianças ao facto de serem ignoradas, ou de lhes ser negada alguma coisa. Uma das estratégias, após ignorar e a criança acalmar será dar-lhe atenção, sugerindo uma outra atividade interessante que ela possa realizar. Ou seja, ignorar o mau comportamento, distraí-la logo que ela começa a comportar-se de forma mais adequada e elogiá-la ao primeiro comportamento cooperativo que ela tiver.

A técnica de afastamento pode ser eficaz se a criança estiver a agarrar-se aos pais e a exigir atenção física, ou seja, os pais podem afastar-se por exemplo, para outro lado da divisão. No entanto, deverão ter em consideração de não ir para muito longe, para prestar atenção e reforçar o comportamento adequado assim que ele surgir. Esta estratégia não é adequada para comportamentos que coloquem em causa física e verbalmente outras crianças ou adultos (mentir, roubar, desobedecer, esquecer-se de realizar uma tarefa).

É importante que os pais se lembrem que quando uma criança para um mau comportamento, deve voltar a dar-lhe atenção o mais depressa possível (num espaço de 5 segundos) e elogiar algum comportamento adequado. Assim, logo que o mau comportamento para, deve começar a sorrir, elogiar, olhar para a criança e falar com ela.

Os pais devem ainda ter em atenção a quantidade de comportamentos que querem ignorar (não em demasia), escolhendo apenas um ou dois para ignorar sistematicamente, seja qual for o momento da sua ocorrência.

Sempre que os pais derem uma tarefa a uma criança e ela lamuriar-se, resmungar, suspirar, etc, devem ter em consideração que não é necessário, nem realista, que uma criança fique sempre contente por fazerem pequenos trabalhos ou por obedecerem às ordens dos pais. Assim, os pais devem concentrar-se em elogiar a obediência ao seu pedido e ignorar os outros comportamentos.

Quando uma criança está a fazer uma birra nunca ameace deixá-la ou abandoná-la por muito grande que seja a tentação, pois estará a ensinar-lhes uma poderosa estratégia a ser usada sempre que se depararem com um conflito. Elas podem começar a ameaçar fugir ou sair da escola/casa para testarem a força desta tática para obterem o que querem.

Tenha sempre em consideração de que a consistência é a essência do ignorar, por isso deve continuar sempre a ignorar até que o comportamento mude. Ignorar leva à diminuição dos maus comportamentos irritantes, mas não faz aumentar os bons. Para isso, terá que combinar o ignorar com a aprovação do bom comportamento, ensinando comportamentos adequados. Assim que o comportamento inadequado terminar, os pais devem sorrir, falar com os filhos e procurar algo para os elogiar.

COLOCAR A CRIANÇA EM "PAUSA"

Qualquer criança tem momentos em que é indisciplinada. Encontra aqui dicas para colocar a sua criança em modo PAUSA. A disciplina de uma criança pode ser um grande desafio para os pais e por vezes o desespero é tanto que os pais já não sabem qual a estratégia adequada para impedir que a criança continue com determinado comportamento ou para resolver uma situação em que a criança foi indisciplinada. No entanto é certo que o processo terá que passar por vários passos: primeiro, o cessar do comportamento; de seguida o controlo das emoções por parte da criança (e dos pais também claro!), que irá permitir que a criança pense no que se passou e perceba onde agiu mal; e só depois de todos estes passos haverá espaço para a negociação de consequências e finalmente as desculpas e o perdão.

(Paulino, L.)

Todas as crianças precisam de regras claras, constantes e coerentes, compreendendo como funciona o mundo e a sociedade que as rodeia. A criança aprende a distinguir o certo do errado, sentindo-se mais estruturada, segura e protegida. Isso fará dela uma criança mais espontânea para explorar o mundo que a rodeia, e com mais espírito de aventura para enfrentar os desafios sem tantos medos ou vacilações.

Claro que manter a persistência e a coerência nem sempre é fácil para os pais que, cansados de uma vida agitada e sem tempo, chegam a casa no final de um dia de trabalho para serem recebidos com birras, desarrumações generalizadas e comportamentos hostis. Isto torna-se ainda mais difícil quando os pais não compreendem o significado por detrás dos comportamentos mais impulsivos e irrazoáveis dos seus filhos, impedindo-os de reagir adequadamente às situações. Porém, há quase sempre uma razão, quase uma intenção, mesmo que inconsciente, por detrás de cada "mau comportamento". Frequentemente, a criança está apenas a testar a resiliência dos pais, como forma de se assegurar da sua capacidade para segurá-la com força e protegê-la de todos os perigos.

Como vimos anteriormente, a definição de regras claras e afirmativas gera uma maior orientação para a criança face àquilo que devem e não devem fazer. E quando não fazem, as crianças necessitam de compreender que os seus comportamentos podem ter consequências. Muitos pais têm experimentado diferentes tipos de consequências: punição física, sermões ou censura. Contudo a investigação mostra-nos que a maioria destes métodos de disciplina poderão ser eficazes no momento exato, mas a médio e longo prazo podem reforçar o mau comportamento que pretendemos corrigir, levando a criança a aprender que gritar, criticar e ou bater são formas de resolução de conflitos em momentos de frustração (Valente, C. 2014).

Segundo Webster-Stratton é importante a abordagem parental baseada na disciplina e nos afetos, ensinando de forma clara à criança quais os comportamentos inadequados ao mesmo tempo que conduzem a criança para a adoção dos comportamentos desejados. Assim sendo a estratégia que apresentamos agora diz respeito ao tempo de pausa, o qual é reservado especificamente para problemas de grande intensidade tais como agressividade, comportamento destrutivo, crianças extremamente desafiadoras e em constante oposição.

Aqui o tempo de pausa é visto como uma estratégia poderosa para acalmar a criança e acalmar os pais também. A criança é retirada do local do episódio e levada para um outro lugar onde seja possível estar sentada, mas sem qualquer distração. Por norma esse local é definido em conjunto com a criança, num momento de "não conflito" para que compreenda o seu significado e quando é que será aplicado pelos pais. Quando a criança é dirigida para o "time out" é importante que lhe seja dito o tempo que deve permanecer ali e que permanecerá ali até que fique mais calma, não tendo permissão para sair enquanto não lhe for autorizado.

O "time-out" é uma técnica e não um castigo. Tem como finalidade ajudar a criança acalmar-se, controlar-se internamente, reorganizar-se emocionalmente e "pensar no que fez".

Durante este processo, é importante que não seja dada atenção nem qualquer explicação, de forma a tornar esta estratégia mais eficaz. Atenção, o objetivo é evitar o comportamento e não a criança, sendo que, o local do tempo de pausa deve ser um local seguro de modo a que a criança não se magoe e possa ser vigiada pelos pais. Neste sentido, o "time-out" refere-se a uma técnica em que a criança perde a possibilidade de obter reforço pelo seu mau comportamento.

O objetivo principal é o de interromper o círculo do comportamento disruptivo. É assim fundamental que a criança tenha a plena noção do porquê de estar em "time-out", ou melhor, deve saber qual foi o comportamento que deu origem a esta situação. Este momento de pausa deve ser planeado com cuidado por ambos os progenitores usando um lugar particular que não deve reforçar o comportamento inadequado. Durante este tempo, é importante que os pais estejam atentos ao momento em que a criança já se sente mais calma e pronta para o passo seguinte. O comportamento positivo no fim da pausa deve ser reforçado com elogios para que seja estimulado a acontecer mais vezes.

Se a criança tiver dificuldade em acalmar-se será importante ajudá-la com a associação de outras estratégias como o beber um copo de água, lavar a cara ou ouvir uma música de que goste, no entanto, não esquecendo que a pausa só termina quando a criança tiver refletido sobre o seu comportamento indisciplinado e com capacidade para passar ao passo da negociação e posterior pedido de desculpas.

ESTRATÉGIAS DE AUTOREGULAÇÃO PARA PAIS

Todos os pais se sentem irritados, deprimidos frustrados ou culpados ao lidarem com o mau comportamento dos filhos. E o problema prende-se quando o pais se deixam dominar por esses pensamentos não conseguindo um verdadeiro autocontrolo.

Mas a boa noticia é que existe um leque muito vasto de soluções. Cabe a cada mãe, cada pai perceber quais as que se ajustam a si!

Por vezes os pais têm reações excessivas em relação ao comportamento dos filhos: ou porque poderão estar irritados, exaustos ou deprimidos. E por mais "bondosos" que os pais sejam (isso não está em causa) é natural que tenham estes sentimentos. A grande missão passa por estar consciente do seu estado emocional naquele exato momento e em consequência disso, ter a perceção de como fala com os outros. E nem sempre é fácil ter essa perceção!

Uma mãe ou um pai cansados, frustrados e que deixam de ter vida para tratar dos filhos não conseguem ter energia necessária para desvalorizar o que é desvalorizável, para brincar mais e com mais vontade, para serem firmes em vez de ralhar, castigar ou bater.

Por isso mesmo os pais também precisam do seu tempo, um tempo de pausa, para relaxar e conseguir ter uma perspetiva diferente das coisas. Consequentemente, quando os pais adotam esta estratégias estão também a modelar formas de resolução de conflitos e de afeição pelos outros junto das crianças. Um dos grandes objetivos da parentalidade positiva e consciente, consiste em explorar novas estratégias que ajudem os pais a lidar com as respostas emocionais numa situação de conflito, criando um maior controlo da situação.

De acordo com Mikaela Övén, criadora da Academia da Parentalidade Consciente em Portugal, para agir de forma diferente e mais efetiva na educação das crianças é essencial saber analisar o nosso estado mental e emocional, apresentando o mindfulness como uma ferramenta estratégica para uma parentalidade mais consciente, quer nos momentos bons quer nos menos bons. Segundo a autora, quando praticamos mindfulness a nossa atenção torna-se mais efetiva e estamos mais presentes nos vários momentos do nosso dia-a-dia. Neste seguimento são-nos apresentadas sete "atitudes mágicas" que conjugam o mindfulness e a parentalidade consciente:

O Não-julgamento: quando praticamos o *não-julgamento* olhamos para as coisas, para os acontecimentos, para as pessoas, para os nossos pensamentos, para as nossas emoções e opiniões sem avaliar se são boas ou más.

Paciência: quando a paciência impera, conseguimos fazer com que as coisas possam fluir de forma mais tranquila e em paz. É dado o devido tempo para que as coisas possam acontecer: "Quando a larva está em metamorfose, não vai haver uma borboleta mais cedo se abrir o casulo.

Mente de Principiante: quando praticamos esta atitude deixamos as nossas crenças e experiências passadas de lado. Aceitamos que não sabemos como as coisas são agora e olhamos para o que está a acontecer (acontecimentos, pessoas, coisas, emoções, pensamentos) como se fosse a primeira vez. Sabemos que cada momento é único e, tudo que fazemos, fazemos pela primeira e última vez. Não fazemos nada nesta vida duas vezes de forma igual.

Confiança: Confiamos em nós, no nosso corpo e nas nossas emoções. Confiamos na nossa autoridade e intuição, mesmo que, às vezes, façamos asneiras. Honramos as nossas emoções e assumimos responsabilidades por nós e pelo nosso bem-estar.

Não-esforço: Prestamos atenção ao modo como nos sentimos naquele exato momento. Sem querer mudar nada. O foco é no momento presente sem fazer um grande esforço para atingir um objetivo. Continuamos em ação, mas o nosso estado emocional não é de esforço e luta.

Aceitação: Aceitar é estar em paz com o que é. Quando aceitamos, vemos as coisas como elas são. Não quer dizer que se concorde ou aprove. A aceitação não é não-ação (muitas vezes até pelo contrário), até pode promover a mudança. Quando aceitamos vemos as coisas claramente e conseguimos saber o que fazer. O oposto da aceitação é a resistência (a essa traz obrigatoriamente sofrimento).

Deixar estar e deixar ir: Quando praticamos as primeiras 6 atitudes muitas vezes a 7ª acontece por si só. Se às vezes temos dificuldade em deixar uma coisa ir, podemos investigar o que é que nos mantém agarrados. Com esta atitude podemos fazer uma coisa muito importante: deixar ir todas as expectativas, que por vezes quando são criadas de forma tão "vincadas" trazem frustração. Todas as expectativas relacionadas com o modo *"como as cosias devem ser... porque assim é que é o correto... e os bons pais fazem assim, etc."*

A prática de mindfulness permite assim responder às seguintes perguntas com clareza.

- O que está a acontecer com o seu filho neste momento?
- O que é que o seu filho está a sentir?
- O que é que o seu filho está a necessitar?
- O que é que está a sentir?
- O que é que necessita?

Para além do mindfulness, como estratégia para fortalecer a autorregulação dos pais, Webster-Stratton aborda o tema de um modo muito semelhante, apresentando um conjunto de estratégias que promovem o autocontrole nos momentos de conflito tendo como base a gestão dos maus pensamentos. Segundo a autora, os pais, tendencialmente, nos momentos de conflito com os seus filhos, geram um conjunto de autoafirmações (pensamentos) negativas que contribuem para aumentar o nível de stresse: *"Isto é sempre a mesma coisa", "Eles não me têm respeito", "Não tenho mão neles", "Só está a fazer isto para me pôr à prova", "Não compreende nada do que lhe digo", "É tal e qual o pai/mãe", etc.* Contudo, existem estratégias para contornar esses pensamentos: substituindo-os por pensamentos positivos e tranquilizantes ou até mesmo eliminando-os.

É importante que os pais compreendam que está nas suas mãos sentir-se irritado ou deprimido com a situação. Há sempre a possibilidade de optarem por se deixar dominar por essas emoções ou recorrer a "trunfos" que os ajudem a lidar com a situação, tais como:

1.º Trunfo: parar, respirar fundo e eliminar os pensamentos negativos que por vezes podem chegar a ser autodestrutivos, tentando substituí-los por pensamentos mais tranquilizantes e positivos. É importante relembrar: o objetivo de uma parentalidade positiva e consciente não é mudar a criança nem o seu comportamento para se conseguir o que se quer, mas antes criar uma relação com significado, tendo por base o respeito mútuo, a honestidade e a empatia, que irão florescer em forma de amor no coração de todos os envolvidos.

2.º Trunfo: evitar especular sobre as intenções dos outros: *"tenho a certeza que se está a portar mal só para me ver irritada."*

3.º Trunfo: adotar uma perspetiva positiva do futuro. O que acontece hoje não tem obrigatoriamente de acontecer assim. Neste sentido, é importante colocar um "ponto final" nos pensamentos mais pessimistas, substituindo-os por novos pensamentos que ajudam a enfrentar a situação naquele momento e em momento futuros.

4.ª Trunfo: relativizar o comportamento da criança e aplicar padrões flexíveis, para os pais e para a criança. É importante que os pais se concentrem na capacidade que têm para lidar com aquela situação, focados e conscientes do que está a acontecer, encontrando mais tarde ou mais cedo a solução.

5.ª Trunfo: usar o humor. O bom humor contribui para reduzir a ira e a depressão. Não ver as coisas sempre de um prisma "isto é muito sério!". Ajudará a descomprimir e a permitir à mente que tenha abertura para analisar de forma calma a situação.

De maneira geral, o tempo de pausa permite aos pais dar um passo atrás, afastando-se do stress e da cólera e recuperando a noção daquilo que é verdadeiramente essencial: a relação com a criança. Em vez de estar imerso numa situação galopante e perturbadora que pode ser o conflito, o tempo de pausa para os pais ajuda a criar distanciamento da situação, dando-lhes mais força e "coragem" para liderar a situação. Normalmente, este tempo de pausa pode demorar de um minuto a uma hora, de acordo com a rotina diária de cada pessoa.

O MUNDO DAS CONSEQUÊNCIAS!

A criança, ao longo da vida, tem diferentes atitudes e comportamentos que influenciam os comportamentos dos pais e vice-versa! É natural que uma criança possua alguns comportamentos menos positivos e que por esse motivo seja necessário perceber que as suas ações têm repercussões, naturais ou não. Na construção da identidade dos filhos e na perceção das consequências, os pais devem fomentar uma relação positiva e afetiva com a criança.

Como devem então os pais proceder na aplicação das consequências?

As consequências são uma forma de responsabilizar as crianças pelos seus comportamentos, não necessitando de ser muito severas para serem eficazes. Devem ser apresentadas como uma escolha feita pela criança, por exemplo, "Tu bateste à Soraia, escolheste ir para o Tempo de Pausa, 5 minutos". As consequências devem ser:

- Aplicadas de modo consistente — em vez de variarem consoante a situação
- Aplicadas uniformemente — iguais para todos os filhos
- Prontamente aplicadas — imediatamente após o mau comportamento
- Fáceis de fazer cumprir
- Relacionadas com o comportamento

Ao aplicarem consequências imediatas, curtas e objetivas, os pais devem ainda dar à criança a oportunidade de voltarem a tentar e serem bem-sucedidas. Por exemplo, uma criança que pede uma folha para fazer um desenho, mas que depois pinta a mesa, deve ser alertada para o facto de ficar sem lápis. Caso o mau comportamento persista, devem ser retirados os lápis e devolvidos passado meia hora para que a criança tenha a oportunidade de usar os lápis corretamente.

É importante fazer a distinção entre consequências naturais e lógicas. As consequências naturais são os resultados negativos provocados pelo mau comportamento da criança, sem nenhuma intervenção dos pais, por exemplo, ficar com fome por se recusar comer o almoço, esquecer os livros da escola e, por isso, não ter o trabalho corrigido, etc. Estas consequências devem ser implementadas com crianças em idade escolar, pois necessitam de um maior desenvolvimento de competências cognitivas.

Já as consequências lógicas é um resultado negativo do comportamento da criança, estabelecido com os pais, por exemplo, se entornar água, terá que a limpar; se não usar os talheres com cuidado, serão retirados, etc. O estabelecimento de consequências naturais e lógicas pode ajudar as crianças a serem mais responsáveis pelo seu comportamento, a tomarem decisões e a aprenderem com os seus erros. Os pais e os educadores devem certificar-se de que são capazes de viver com as suas escolhas e levar avante as consequências acordadas (lógicas) para que não reduzam a sua autoridade e para que as crianças tenham a oportunidade de aprender com os seus erros. Os pais devem ter também em atenção o facto de não darem consequências demasiado punitivas e prolongadas, pois as crianças irão sentir-se melindradas e talvez até retaliem as respetivas consequências. Apesar de muitas pessoas pensarem que quanto mais duros e prolongados forem os castigos, mais eficazes se tornam, na verdade, é exatamente o contrário.

É muito importante ser direto e assertivo quanto às consequências, se as crianças recusarem em aceitá-las, os pais podem optar por usar o Tempo de Pausa ou retirar algum privilégio. No que concerne à perda de privilégios, deve ser tido em conta de que o privilégio retirado deve ser algo que a criança gosta de fazer/ter, caso contrário não terá grande impacto. Os pais devem ainda ter em atenção de ponderar os prós e os contras da aplicação desta técnica para que a consigam levar até ao fim. Desta forma não estão a minar a sua autoridade e a privar a criança de aprender com os seus erros.

Quando alguma criança tem um comportamento menos próprio, como por exemplo bater num irmão, os adultos têm a tendência para interrogar e para fazer com que a criança admita o erro e indiquem o porquê de terem aquele tipo de comportamento. Acontece que, se para um adulto já é difícil admitir um erro, quanto mais para uma criança que raramente entende porque cometeu os erros. Ou seja, os pais devem tentar evitar fazer interrogatórios, direta e educadamente devem reforçar a consequência e ter em atenção que geralmente, num confronto sobre indisciplina as crianças só ouvem os primeiros 20 segundos do discurso. Os pais devem ainda ter em atenção de aplicar a consequência após a ocorrência do comportamento indevido, não esperando que os resultados da mesma (consequências naturais) surjam após um longo período de tempo.

O sim porque sim, e o não porque não, tem de deixar de existir.

Os pais devem estar mais disponíveis para perceber as birras e os maus comportamentos dos filhos. Ao serem bons ouvintes, estão também a ser bons pais e boas mães e a prevenir comportamentos desajustados. Ou seja, quando se deparam com situações de mau comportamento das crianças devem explicar-lhes o porquê de estarem a agir de certa forma, e não apenas porque "eles mandam". É importante que os pais saibam negociar com os filhos, saibam recusar e aceitar os seus pedidos, sempre apoiados por uma boa explicação e argumentação.

Ao implementarem as consequências, os pais devem ter em atenção que estas vão permitir à criança uma maior capacidade de resolução de problemas, um aumento de responsabilidade pelas suas escolhas e a capacidade de aprenderem por meio dos seus erros. Este método é eficaz para comportamentos que se repetem, no qual os pais decidem antecipadamente quais as consequências a aplicar. Estas devem ser apresentadas antecipadamente às crianças para que possam pensar sobre elas e perceberem que são responsáveis pelas decisões que tomarem.

No que concerne à intensidade emocional e gritos, quanto maior for a forma de reagir a uma situação de mau comportamento, os pais deverão ter em conta que irá provocar uma escalada no mau comportamento da criança. Ou seja, os pais e educadores que gritam, estão a ensinar as crianças a gritar e para além de as desestabilizar, enervar e excitar demasiado.

Estabelecer limites é assim fundamental, para o desenvolvimento da criança, mas não com castigos físicos. É importante que os pais não deem mimos, nem sermões ou críticas quando aplicam as consequências. Em vez disso, no final, devem dar a oportunidade às crianças para que possam ser novamente bem-sucedidas.

O MUNDO DAS EMOÇÕES

Regulação emocional, autoestima, motivação, autocontrole. Conceitos chave para o desenvolvimento equilibrado de uma criança. Tarefa difícil para os pais. Falar de emoções com as crianças e mostrar-lhes que é natural que se sintam de determinada forma é preponderante para que as crianças aprendam a identificar as suas emoções. O autocontrole e as emoções influenciam diretamente a motivação e até o rendimento escolar.

Como podem os pais ajudar no desenvolvimento emocional das crianças?

As emoções e respostas emocionais variam muito de pessoa para pessoa e as crianças não são exceção. A forma que as crianças têm para controlar as suas emoções — regulação emocional — depende de alguns fatores, tais como: a maturação do sistema neurológico; o temperamento e o estádio de desenvolvimento da criança; a socialização com os pais e o apoio do meio; e a importância que os pais e educadores dão à regulação emocional. Os dois últimos fatores, podem ser trabalhados com os pais e educadores através de algumas estratégias, tais como, o estabelecimento de limites consistentes, regras claras e rotinas previsíveis. Desta forma as crianças sentir-se-ão mais calmas e seguras.

Uma outra forma de ajudar a uma correta regulação emocional da criança será aceitar as suas emoções e respostas emocionais bem como, os próprios pais utilizarem linguagem emocional para exprimirem os seus próprios sentimentos, com as crianças. É importante falar com os filhos sobre sentimentos para que aprendam a identificar emoções e se acostumem, eles próprios, a falar sobre o assunto, de uma forma saudável, não magoando os outros, nem a eles próprios, por exemplo, "Eu bem vejo que estás zangado porque não podes ir brincar lá para fora agora." (Valente, 2014). Os estudos demonstram que as crianças que aprendem a usar a linguagem das emoções, controlam melhor as suas expressões emocionais não verbais, o que as ajuda a regular as próprias emoções. Os pais devem identificar os sentimentos das crianças e encorajá-las a falar sobre isso.

Os sentimentos não são meras emoções que nos acontecem, mas sim reações que decidimos ter. Ou seja, os sentimentos são uma reação física a um pensamento, logo conseguimos controlar os sentimentos e aquilo que sentimos. As crianças aprendem a lidar com os seus sentimentos, tal como fazem os seus pais. Por exemplo, é normal que uma criança se zangue, no entanto, usar essa situação para bater no irmão, já não é um comportamento adequado. As crianças devem ainda perceber que todos os sentimentos são aceitáveis, uns são agradáveis e fazem-nos sentir bem e outros magoam, mas todos são reais e importantes.

É importante que os pais sigam uma série de estratégias quando as crianças exprimem os seus sentimentos, como por exemplo, não tomar a responsabilidade pelos sentimentos do filho; não tentar negar ou desvalorizar os sentimentos usando frases como "isso passa", "está tudo bem", "Não tens nada que ter medo"; não julgar nem censurar "não tens razão nenhuma para estares assim"; compreender e aceitar os seus sentimentos.

Outro aspeto importante da regulação emocional prende-se com a necessidade de os pais ilustrarem o comportamento que gostariam de ver nos filhos, ou seja, os filhos devem ver os pais a regularem eles próprios as suas emoções.

Quando as emoções se cruzam com a motivação para aprender?!

A fase de aprendizagem para algumas crianças pode tornar-se uma fase mais desmotivadora, uma vez que aprender a ler, aprender a escrever e aprender comportamentos socialmente adequados são processos lentos e difíceis, nos quais as crianças por vezes sentem que não estão a fazer progressos. Poderá haver alturas em que a atenção e os elogios não são profícuos na sua função, e as crianças demonstram dificuldades em comportamentos e aprendizagens e será necessário recorrer a incentivos.

Algumas crianças têm os seus sentimentos, acompanhados de um discurso negativo, o chamado auto-diálogo negativo. Cabe aos pais ajudar as crianças a substituírem os sentimentos e afirmações derrotistas por um discurso mais positivo. Por exemplo, podem indicar exemplos de frases aos filhos para que possam repetir por eles próprios "Eu sou capaz", "Se eu pensar que consigo, consigo", "Se trabalhar um bocado, sou capaz de fazer".

Segundo Stratton, deve ser aplicada a regra de que, por cada afirmação negativa que as crianças façam sobre si próprias, devem contrapor duas afirmações positivas. Este hábito poderá ajudar as crianças a desenvolverem uma autoimagem mais positiva.

Existe um relacionamento direto entre o esforço, o êxito e a motivação. Ou seja, a criança que se esforça mais tempo, por norma tem melhores resultados, aumentando a satisfação e, por conseguinte, a motivação. Muitas vezes as crianças sentem-se desmotivadas, por exemplo, em relação à escola. Neste processo, é importante que os pais saibam motivar as crianças, fazendo a analogia entre a escola e o trabalho dos pais. Os pais devem dar a entender às crianças que às vezes não fazemos apenas o que queremos e o que gostamos, ou seja, temos quotidianamente de lidar com tarefas que não gostamos ou não nos apetece realizar. No entanto, por modelagem as crianças devem perceber o empenho dos pais no seu trabalho, para que também elas possam sentir-se motivadas em relação à escola e percebam que o seu sucesso escolar depende do seu empenho na escola e nos estudos. Os pais devem procurar motivos de interesse e promovê-los com os filhos, por exemplo: trazer os amigos da escola a casa ou participar nalguma atividade com eles, encontrar uma atividade na escola da qual gostariam de participar, entre outros.

Existe uma relação estreita entre a autoimagem e o rendimento escolar. Ou seja, é importante que as crianças tenham uma boa imagem de si próprias, por isso, os pais devem elogiar quando fazem bem, pois aumentará a autoestima e a imagem que as crianças têm delas próprias. É importante que os pais incentivem a participação dos filhos em grupos sociais e desportivos pois ao longo do tempo isso fortalecerá a perceção que os outros têm sobre eles e melhorará a sua postura e presença. Os pais devem ainda fazer com que as crianças acreditem que são capazes. Sempre que se deparam com uma tarefa, devem experienciar inicialmente as mais simples e gradualmente as mais complexas e árduas, para irem evoluindo ao longo do tempo. Neste caso, estarão a trabalhar a sua autoestima e sentir-se-ão mais motivados.

PAI, MÃE, FILHO(A)... E COMUNIDADE ESCOLAR!

A escola é extremamente importante na vida de uma criança. Nos dias de hoje, as crianças passam, obrigatoriamente, doze anos da sua vida na escola, a criar relações com professores, colegas, funcionários, técnicos, entre outros. Mas a comunidade escolar não se encerra nestes elementos e por isso a criança e os pais acabam por estreitar laços com mais pessoas. Neste sentido, é importante refletir sobre a forma como estas interações podem ser promovidas, sendo mais profícuas para o desenvolvimento das crianças.

Será que os pais podem criar com os professores uma relação mais positiva?

Até que ponto os pais devem intervir na escola?

É consensual que a escola é extremamente importante na vida de uma criança. Por isso, é importante os pais relacionarem-se frequentemente com o educador ou professor dos seus filhos, sendo aliados estratégicos de partilha de informações, preocupações e estratégias que os beneficiarão. Resultados de vários estudos demonstram que quando os pais são treinados para usarem competências eficazes para lidar com as crianças, os seus filhos tornam-se mais sociais, com uma autoestima mais elevada e com menos problemas de comportamentos agressivos. Da mesma forma, o envolvimento dos pais na escola tem efeitos positivos nos resultados académicos, nas competências sociais das crianças, contribuindo para o seu maior sucesso escolar.

Os pais juntamente com a escola deverão trabalhar em planos de intervenção conjuntos relativos às necessidades das crianças, numa verdadeira parceria de colaboração. É importante que os pais conheçam os educadores, e que, por exemplo, numa reunião, os ponham ao corrente das suas preocupações, dúvidas ou inquietudes e do modo como as situações familiares podem influenciar as aprendizagens emocionais, sociais e académicas das crianças praticando desta forma uma parceria colaborativa. Nesta situação, deverá ser tido em conta de que o professor /educador tem mais conhecimentos acerca dos princípios de ensino, do currículo e das necessidades de aprendizagem, enquanto que os pais sabem mais acerca do temperamento das crianças, do que gostam e não gostam e das suas necessidades emocionais. Por exemplo, é fundamental que numa reunião com um educador, os pais possam partilhar quais as atividades que os filhos indicam que gostam na escola, bem como interessar-se pelo restante trabalho realizado na escola (caso o filho não o comunique), e questionar o professor sobre o comportamento do filho nas aulas e nos recreios. As crianças quando estão em grande grupo podem ter um comportamento diferente, ou seja, é importante que os pais percebam que o comportamento em sala de aula pode ser substancialmente diferente do comportamento em casa. Os pais poderão ainda questionar o professor sobre o que poderá fazer em casa com a criança para ajudar na aprendizagem dos filhos.

Os pais deverão ter em conta que, a forma mais profícua dos seus filhos desenvolverem uma aprendizagem e crescimento mais adequados, será pelo facto de conhecerem o que se passa na escola, nomeadamente as dificuldades dos seus filhos. Por esse motivo, devem encarar as situações em que são chamados à escola para falar sobre eventuais problemas/dificuldades das crianças como uma forma de envolvimento no processo de ensino-aprendizagem. Sempre que se depararem com algum problema escolar, deverão conversar com o professor o mais cedo possível, de forma a procurarem soluções em conjunto, chegarem a metas comuns, elaborando um plano, referindo aquilo que o educador irá fazer na escola e como é que os pais irão envolver-se. Da mesma forma, os professores mais competentes, são os que pedem a colaboração aos pais para lidarem com as dificuldades dos alunos. Muitas vezes pela vida mais agitada que os encarregados de educação levam e pelo horário específico de atendimento aos pais nas escolas, poderá ser difícil entrar em contacto pessoalmente com os professores. No entanto, os pais devem utilizar outras ferramentas ao seu dispor como por exemplo a Caderneta do Aluno, o telefone, o email ou as mensagens. Esta é uma ótima forma de manter o professor informado, por exemplo sobre o que acontece no seio familiar, e que possa ter repercussões na escola (divórcio, nascimento de um filho...) ou indicar também a forma como a criança está a reagir à escola, enviando ao professor pequenas notas simpáticas sobre uma atividade feita na aula que a criança gostou ou um livro que destacou.

A relação saudável entre a escola e a família traz tranquilidade ao sistema de ensino e ao processo de aprendizagem, por isso, um bom modo de se inteirar sobre o que se passa na escola e ser ouvido como pai será envolver-se por exemplo com as Associações de Pais. Neste caso, pode opinar, intervir e participar mais proficuamente na escola. Caso os pais tenham um dia livre ou algum tempo extra, podem também disponibilizar-se para colaborar no desenvolvimento de uma atividade com a turma (atividade artística ou de leitura, organização de uma visita de estudo...)

Refletindo sobre o papel dos pais, estes devem valorizar a escola e serem um exemplo para as crianças, atribuindo prioridade à escola e não desculpabilizando as responsabilidades escolares dos filhos. Os filhos fazem o paralelismo da sua responsabilidade na escola, com a responsabilidade do trabalho dos pais, ou seja, os pais devem demonstrar autonomia, respeito, pontualidade, dedicação, esforço e responsabilidade com as suas obrigações, estando assim a transmitir um bom exemplo. Um outro aspeto a ter em conta é o facto de os pais nunca deverem expressar sentimentos negativos sobre os professores ou sobre a escola à frente dos filhos, devem sim assumir uma abordagem una e produtiva. O envolvimento dos pais e das crianças com a família e a comunidade escolar, torna-se preponderante para o sucesso do desenvolvimento da criança e da relação familiar, uma vez que todos contribuem para o mesmo objetivo. Nas situações em que é possível obter um suporte da rede de apoio (avós, tios, primos ou amigos), os pais devem fazer-se valer dessa oportunidade, de forma a permitir à criança criar relação com diferentes pessoas, assim como, os pais sentirem-se mais confiantes e apoiados no processo de educação do seu filho.

No que concerne aos tempos de estudo, os pais devem apoiar os seus filhos nesta etapa, definindo estratégias junto das crianças tais como, ter hábitos de estudos regulares, atempados e diversificados. É crucial que os pais não obriguem os seus filhos a estudar, mas sim, que os incentivem a fazê-lo. Ou seja, as crianças devem estudar com regularidade (o que não significa que seja todos os dias) para que possam acompanhar a matéria e tirar dúvidas, se for o caso, alternar entre disciplinas mais teóricas e práticas, evitar estudar durante longos períodos de tempo, alternar a leitura com a realização de resumos e de exercícios, mudar de ambiente de estudo e incluir o estudo em grupo (para tirar dúvidas, formular questões, fornecer e ouvir explicações dos outros). É importante que os pais tenham em atenção um conjunto de fatores que podem influenciar o estudo de uma criança, sejam eles o cansaço e a fadiga. Para isso devem promover uma boa alimentação, um bom período de descanso e equilíbrio emocional.

Inicialmente é importante que os pais se certifiquem que os filhos estudam, independentemente se o está a fazer da forma mais correta. O aperfeiçoamento e a primazia surgem depois.

Se repartirmos o tempo disponível em quatro, as crianças devem dedicar cerca de um terço desse tempo a descansar e o restante a estudar. Ou seja, devem utilizar o tempo de descanso para irem à casa de banho, alimentar-se, sair um pouco à rua para apanhar ar fresco, ou ver TV. É preferível que as crianças estudem uma hora com ritmo do que duas em que está cansado. A ideia é de que nos momentos de pausa, não pensem em nada relacionado com o estudo. Às vezes, "perder" algum tempo de estudo revela-se uma excelente forma de encarar os livros com uma maior disposição (Paiva,2014).

A temática dos trabalhos de casa é algo bastante controverso. A verdade é que é fundamental, que todos os alunos, de qualquer idade, dediquem algum tempo extra-aulas a fazer os trabalhos para a escola e assumam a responsabilidade de serem estudantes. E neste assunto, os pais tem um papel de interferir enquanto encarregados de educação preocupados e falar com os professores. Perceber quais são as estratégias pedagógicas do docente quanto aos trabalhos de casa, se vão utilizá-los e de que modo, qual a sua intencionalidade, a antecedência com que são marcados e se devem ou não auxiliar os filhos na sua resolução. Outro aspeto a ter em consideração na fase em que os filhos estão a fazer os trabalhos de casa, é que os façam autonomamente. Os pais podem estar atentos e por perto, mas não os devem corrigir, pois é importante que o professor saiba das dificuldades dos alunos. Se o professor não perceber as dificuldades que as crianças sentem quando executam tarefas sozinhos, pode ser induzido em erro de que aquele conteúdo está aprendido, quando na realidade, não está. (Paiva, 2014). Neste sentido, os pais devem preocupar-se em verificar se os professores identificaram e corrigiram os erros dos trabalhos de casa dos filhos, caso os erros tenham passado despercebidos, deve alertar o professor para esse facto.

Os pais deverão ter sempre em consideração de que as crianças não devem estudar com o objetivo de ganhar uma bicicleta ou um novo brinquedo, nem para evitar que fiquem de castigo ou sem ver televisão. É importante que as crianças percebam que o estudo permite-lhes ser bem-sucedidas na sua vida de estudante e alcançar o seu próprio sucesso escolar.

E quando eles gostam de ver TV e fazer os trabalhos de casa ao mesmo tempo?

Algumas crianças gostam de estudar a ouvir música ou a ver TV, no entanto, os pais devem evitar que os filhos estudem com a televisão ligada ou com a música alta, pois é impossível deixar de ouvir e a atenção da criança será repartida entre o estudo e os estímulos auditivos constantes.

Assim que as crianças terminarem as suas responsabilidades (estudar, fazer os trabalhos de casa...), podem ver televisão ou ouvir música. Aliás hoje em dia, através da gravação dos programas de televisão que os serviços de televisão atuais possuem, é possível gravar os programas preferidos das crianças para que possam ver quando puderem. Os pais devem estabelecer tempos máximos para as crianças passarem a ver TV ou a jogar e devem dar conhecimento às crianças dessas regras e quais as consequências caso não as cumpram. Uma hora por dia em frente a um ecrã é mais do que suficiente para uma criança.

Estudos demonstram que aos 18 anos os jovens veem cerca de 15000 horas de televisão. Os pais não devem esquecer-se de que o tempo que as crianças passam em frente a um ecrã (TV, computador ou tablet) diminui o tempo dedicado por exemplo, à prática de um desporto organizado, à leitura, a pensar, às interações sociais e à brincadeira ao ar livre, dificultando desta forma o desenvolvimento de amizades com outras crianças e o impacto que terá na sua forma física.

Hoje em dia, há muitos jogos de computador e programas de TV violentos que estimulam os comportamentos agressivos e a hostilidade das crianças, que tendem a reproduzir estes comportamentos. Os programas de TV e os jogos de computador para captarem a atenção do espetador apresentam sequências rápidas de acontecimentos, nos quais as crianças não têm tempo para desviar o olhar ou para refletir sobre o que viram. Desta forma, a sua capacidade de absorção e retenção de novo material ficará afetada. As crianças habituam-se a absorver passivamente o que lhes é apresentado. Aliás, várias investigações confirmam a ligação entre o excesso de televisão e a menor prestação escolar, a fraca capacidade de leitura, imaginação e atenção, aumento da hiperatividade e diminuição do entusiasmo pela escola.

Os pais podem, assim, apostar em *softwares* educativos nas áreas da leitura, matemática e ciências que possam ajudar na prestação escolar das crianças e promover uma utilização moderada de programas de TV e jogos de computador. A tecnologia informática e televisiva podem ser uma janela para um mundo de acontecimentos e ideias que não poderíamos de outra forma experimentar, como por exemplo, levar-nos a concertos, bailados, viajar até à Ásia, conhecer os animais, entre outros. Como acima referido, para além de limitar o tempo que as crianças passam em frente à TV os pais podem ainda selecionar o programa que as crianças estão autorizadas a ver, explicando quais os que são proibidos. Em alguns casos poderá ser necessário aplicar filtros na TV e no computador para evitar que as crianças tenham acesso a conteúdos impróprios. Os pais podem e devem ainda ver TV com os filhos, falando sobre as situações que passam no ecrã, refletindo sobre as personagem afetuosas e sensíveis, e falar sobre temas como a partilha e a cooperação. Com as crianças mais velhas já será possível alertar e debater outras questões como as drogas, álcool, violência sexual, entre outros.

O importante é que os pais, em conjunto com os filhos, encontrem o equilíbrio entre o tempo de TV e outras atividades que possam fazer sozinhos ou em conjunto.

COLOQUEMOS TUDO NOS PRATOS DA BALANÇA!

Ser pai ou mãe com uma postura mais positiva e consciente num processo de parentalidade não é de todo uma tarefa fácil. Os desafios são constantes e não há receitas milagrosas, mas há um conjunto de estratégias que permitem facilitar o processo. No final, o importante é que consiga absorver um pouco destes ensinamentos, que os coloque em prática e que permita ver a relação entre pais e filhos crescer de uma forma mais consciente e com laços mais positivos.

HORA DE FESTEJAR!

Percorrendo os vários capítulos deste manual, certamente identificou-se com algumas situações, seja dos seus filhos, sobrinhos, pais, tios, professores, amigos e de si próprio. Efetivamente, o percurso na área de Educação Parental não é fácil, mas é deveras desafiante.

A sua viagem na área da educação ainda não terminou, passando a partir de agora os seus conhecimentos aos pais, ajudando-os a perceber a importância da parentalidade positiva e consciente e a importância do Grupo de Pais como impulsionador para a criação de amizades e fortes redes de apoio mútuo.

Ao longo deste manual, teve a possibilidade de:

- Refletir sobre os diferentes estilos parentais e quais os mais positivos na arte de educar.
- Perceber a importância do brincar, como forma de desenvolvimento de competências fulcrais para o progresso da criança e da relação com os pais.
- Reconhecer o valor dos elogios, os melhores momentos para o fazer e a forma de encorajar as crianças aumentando a sua autoestima.
- Identificar diferentes tipos de recompensas para as crianças.
- Refletir sobre as rotinas, regras e limites que devemos estabelecer no processo de educação de uma criança de forma a torná-las mais autónomas e responsáveis.
- Compreender que é natural as crianças por vezes terem maus comportamentos.
- Conhecer algumas estratégias para gerir birras e potenciar momentos de calma.
- Reconhecer a importância do Mindfulness e que até os pais, precisam do seu tempo de pausa.
- Verificar a necessidade de motivar as crianças e potenciar a sua autoestima e autocontrole.
- Por fim, relacionar o papel da escola e dos pais na arte de educar e reconhecer a importância da relação pais, escola, filhos, rede familiar e comunidade.

Como pode verificar, se chegou até aqui, o seu percurso no processo da parentalidade positiva e mais consciente já está iniciado. A viagem está a começar, mas o fim ainda não está à vista. No entanto, o importante é que ao longo do processo, os pratos da balança consigam ficar cada vez mais equilibrados. Que os elogios, as recompensas, a atenção parental, a motivação... estejam balanceados com as regras e os limites, com as consequências, o ignorar e o tempo de pausa. Que, cada vez mais, consiga passar a mensagem de que não há receitas milagrosas para a parentalidade, mas que há um caminho que leva a um porto mais seguro, onde a regulação emocional, a autoestima e os laços afetivos entre crianças e pais saem fortalecidos.

Por essa mesma razão, festeje!
Estamos aqui para festejar consigo.

BIBLIOGRAFIA

Abreu-Lima, I., Pratinha, I.,(2012). Avaliação de Intervenções de Formação Parental: uma abordagem qualitativa. AMAzônica, ISSNe 1983-3415, Vol. 8, Nº. 1, 2012, págs. 208-243. Retrieved from: http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4046907

Alves, D. R. (2006). O emocional e o social na idade escolar: Uma abordagem dos preditores da aceitação pelos pares. Tese de Mestrado não publicada. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto;

Baumrind, D., (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. Journal of Early Adolescence

Benavente, R.,(2008).Formação Parental. –Interrupção do mau trato e da negligência. Revista do Instituto de Segurança Social,I.P. Pretextos_nº 32. Retrieved from:

Borges, I., (2010). Qualidade da parentalidade e bem-estar da criança. Dissertação de Mestrado, apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação de Coimbra

Byrne, S., Chaves, M., Lopez, M., Quintana, J., Ruiz, B., Suarez, G., (2009). Programas de Educación Parental. Intervención Psicosocial. Vol. 18, n.° 2, 2009 -Págs. 121-133. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

Cardoso, J. R. (2015). Pais à beira de um ataque de nervos (2.ª ed.). Lisboa: Guerra e Paz.

Cruz, O. (2005). Parentalidade. 1ª ed. Coimbra: Quarteto

Dias, M.G. (2015). Crianças Felizes – O Guia para aperfeiçoar a autoridade dos pais e a autoestima dos filhos. (4ª ed.). Lisboa: Esfera dos Livros

Dias, M.G. (2016). Berra-me Baixo- 21 dias para deixares de gritar com o teu filho. (4ª ed.). Lisboa: Manuscrito

Faber, A. e Mazlish, E. (2011). Como falar para as crianças ouvirem e ouvir para as crianças falarem. Brasil: Guerra e Paz, Editores S.A.

Fachada, M. (2010). Psicologia das Relações Interpessoais. Lisboa: Edições Sílabo, Lda

Gonçalves, E. P. D. (2015). A escola e a família, uma parceria ou uma simples aproximação?: Uma análise comparada de políticas, estratégias, práticas e resultados (Tese de doutoramento, ISCTE/Instituto Universitário de Lisboa, Lisboa, Portugal). Recuperado de http://hdl.handle.net/10071/10871

Gordon, T. (1998). Eficácia na Educação dos Filhos. Brasil: Encontro Editora.

http://www.dn.pt/portugal/interior/mais-de-mil-ideias-contra-o-insucesso-escolar-5436789.html

http://www4.seg-social.pt/documents/10152/63350/revista_pretextos_32.

Lopes, J., Rutherford, R., Cruz, M., Mathur, S., Quinn, M. (2006). Competências Sociais: aspetos comportamentais, emocionais e de aprendizagem. Psiquilíbrios Edições: Braga;

Marques, T., (2018). Educar com Amor e Firmeza. Braga: Guerra e Paz (Clube do Livro SIC)

Marujo, Á.; Neto, M.; Perloiro, M. (2000). Educar para o Otimismo. guia para professores e pais. Lisboa: Editorial presença.

Marujo, H. A., Neto, L. M., & Perloiro, M. F. (2002). A família e o sucesso escolar: Guia para pais e outros educadores (3.ª ed.). Barcarena: Presença.

Paiva, R.(2012). Ensino o Teu Filho a Estudar. (2ª ed.). Lisboa: Esfera dos Livros

Quingostas, A., (2011). Um programa de educação/treino parental parentalidade positiva "Pais atentos... Pais presentes". Dissertação de Mestrado apresentada ao Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, Universidade Técnica de Lisboa

Rocha, C., Morais, A. (1999). Desenvolver Competências Sociais nos primeiros anos da escola: Uma Inovação Possível. Centro de Investigação em Educação. Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa

Serrano, O. (2015). A participação dos pais e encarregados de educação na vida da escola. PROFFORMA, 15, 1-4. Recuperado de http://cefopna.edu.pt/revista/revista_15/pdf_15/es_04_15_os.pdf

Simões, M. G. R. S. (2013). Formação parental em contexto escolar: Promoção da construção de pontes entre escola e família (Tese de doutoramento, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal). Recuperado de http://hdl.handle.net/10316/23714

Tavares, P. S. (2016, outubro 12). Mais de mil ideias contra o insucesso escolar. DN. Recuperado em 29 outubro, 2016, de

Urra, J. (2010). Educar com bom senso. Lisboa: A Esfera dos livros

Valente, C., (2014). Coaching para Pais. Estratégias e ferramentas práticas para educar os nossos filhos. (4ª ed.). Lisboa: Esfera dos Livros

Valente, C., (2016). O que se passa na cabeça do meu filho? Um guia para entender os comportamentos de oposição, decifrar silêncios e aprender a comunicar com os nossos filhos. (4ª ed.). Lisboa: Manuscrito

Webster-Stratton, C. (2010). Os Anos Incríveis: Guia de resolução de problemas para pais de crianças dos 2 aos 8 anos de idade (Tradução; M. F. Gaspar & M. J. Seabra-Santos, Revisão científica). Braga: Psiquilibrios Edições (Original publicado em 2005)

Webster-Stratton, C. (2017). Como Promover a Competências Sociais e Emocionais da Crianças. (Tradução; M. F. Gaspar & M. J. Seabra-Santos, Revisão científica). Braga: Psiquilibrios Edições (Original publicado em 1999)

Realiza.te