

## **Pais à beira de um ataque de nervos!**



Educar uma criança é sempre um desafio. Muitos dos actuais pais vão repetindo as estratégias educativas de que foram alvo, enquanto outros optam por arriscar outras práticas parentais.

O que parece ser efectivamente uma constatação é que a imposição de regras, associada a uma proximidade afectiva dos pais aos seus filhos, pode levar a melhores competências pessoais e sociais nas crianças e jovens. A existência de regras é importante porque promove o desenvolvimento de competências como a responsabilidade, o autocontrolo, a independência e a auto-estima da criança. Por seu lado, a ligação afectiva dos pais aos

filhos assume um papel fulcral, uma vez que os comportamentos parentais de compreensão e carinho estão associados com as capacidades de cooperação e interajuda dos seus filhos.

### **Desisto...não consigo comunicar com o meu filho!**

Muitas vezes, os pais dos adolescentes queixam-se que os filhos não conversam com eles, não os ouvem e não lhes contam nada sobre as suas vidas.

Mas as dinâmicas comunicacionais entre pais e filhos iniciam-se bem mais cedo e influenciam largamente as vivências familiares e os comportamentos futuros dos filhos. Sabia que crianças e jovens que comunicam adequadamente com os pais tendem a apresentar melhores capacidades de interacção social, quer com adultos, quer com crianças ou jovens da mesma idade? E que também têm menor probabilidade de se envolverem em comportamentos problemáticos?

Por isso, é importante que, desde cedo, os pais tentem estabelecer estratégias positivas de comunicação com os seus filhos. É essencial que, eles próprios, sejam capazes de partilhar as suas vivências e dificuldades, contar as suas histórias passadas, os seus sonhos e aventuras e os seus medos e angústias.

O facto de se mostrarem dispostos à conversa e serem capazes de aconselharem com expressividade emocional positiva, fazendo com que os filhos digam “Estou triste...”, “Estou zangado...”, “Estou aborrecido...”, “Acontece-me isto ou aquilo...”, “Tenho medo de...”, ajudando os filhos a identificarem emoções, irá facilitar a partilha e uma comunicação entre pais e filhos efectivamente positiva.

Mas ... Pais não se esqueçam... Comunicar não é só verbalizar. E existem outras estratégias de comunicação tão ou mais importantes do que as palavras que dizemos.

Um almoço, um beijo, um abraço, rir, cantar ou fazer planos de actividades em família são formas de comunicação poderosas!

### **Desisto...não faz nada do que lhe mando!**

Esta capacidade de comunicar com os filhos inicia-se desde o nascimento com a necessidade de impor regras e limites às crianças.

Sabia que crianças e jovens cujos pais impõem adequadamente regras e limites tendem a apresentar melhores capacidades de interacção social, quer com adultos, quer com crianças ou jovens da mesma idade? E que também têm menor probabilidade de se envolverem em comportamentos problemáticos?

Por isso, é importante que, desde cedo, os pais sejam capazes de definir objectivamente os limites, ou seja, o que é permitido e o que é proibido. Depois das regras estarem clara e objectivamente explicitadas entre pais e filho, como por exemplo, o horário de dormir, o horário de estudar ou horário de brincar, é importante deixar claras quais as consequências associadas ao não cumprimento das regras estabelecidas. Por exemplo, não brincar por não ter feito os trabalhos de casa, não ir a casa do amigo por não ter cumprido o horário de deitar, etc. Essencial é que não se cometa o erro de definir consequências que depois não se poderão cumprir, nem estabelecer regras que não valham a pena ser cumpridas.

Se as regras e as consequências forem definidas em conjunto com a criança, será muito mais fácil lidar com as eventuais falhas, pois a criança concordou com o estipulado, não podendo, agora, alegar que “não é justo”.

É importante apresentar um comportamento firme, não alterando nada ao que foi estipulado. É claro que manter os limites e as regras nem sempre é fácil, principalmente quando isso implica lidar com as birras e os amuos, mas se as crianças sentirem hesitação, irão perceber que podem ir manipulando os pais. No entanto, esta percepção irá trazer associados os sentimentos de insegurança e confusão, pois, afinal, não vão saber muito bem com o que contar.

Nos momentos das birras, é importante conseguir manter a firmeza e a calma, evitando responder na mesma moeda e ser agressivo. Comece por explicar sempre a razão do “Não” e tente mostrar que compreende os seus sentimentos, recorrendo às suas próprias experiências enquanto criança. Explique que quando tinha a idade do seu filho também lhe disseram que não na mesma situação e que também ficava desagrado. É preciso, contudo, que o seu filho perceba que, apesar de tudo, as birras não irão funcionar para o mudar de posição ou fazer ceder, apesar de continuar a gostar muito dele.

Em situações extremas, em que nada parece resultar, o melhor é mesmo ignorar o comportamento por alguns minutos, pois muitas birras terminam quando as crianças deixam de ter público.

É importante que, além das consequências negativas perante o incumprimento das regras, existam consequências positivas quando os limites são cumpridos. Com certeza irá reparar que a probabilidade das regras serem cumpridas aumenta se associado ao cumprimento e respeito pelos limites estabelecidos estiverem elogios, atenção e afecto. Na verdade, melhor do que castigar e punir perante as falhas, é chamar a atenção do que é positivo e adequado.

O elogio é, de facto, uma arma poderosa, pois aumenta a auto-confiança e a auto-estima da criança, criando uma rede de segurança que lhe permite aventurar-se na procura de comportamentos cada vez mais adequados.

Em geral, quando os pais fazem o exercício de pensar nos momentos em que têm elogiado os seus filhos, apercebem-se que os têm criticado com uma maior frequência.

### **Desisto...vou mesmo perder o controlo!**

E depois, existem aquelas fases em que os pais sentem que estão mesmo à beira de um ataque de nervos e que a qualquer momento quando as coisas com o seu filhos não correrem da melhor maneira irão mesmo perder o controlo e ...

Então, nestas situações, o melhor é parar e centrar o pensamento em duas questões essenciais: Em que situações perco o controlo na relação com os meus filhos? e O que faço para me tentar controlar?

Algumas pistas que o poderão ajudar são perceber em si próprio os sinais de descontrolo; ensinar o seu filho a reconhecer os sinais que indicam que se está a descontrolar; usar mensagens “eu sinto-me...”; evitar pensamentos extremos ou definitivos; evitar afirmações ou acções relativamente às quais se possa vir a arrepender; controlar os seus pensamentos: “Não vou deixar que a raiva me controle”; “Sou capaz de me controlar e resolver isto com calma”; “Que importância vai ter isto daqui a uma semana?”; evitar entrar em lutas de poder (ver quem ganha ou quem perde); tentar pensar num castigo, caso seja necessário, que seja viável no quotidiano da família.

Se ainda assim, não for possível controlar-se, há que saber pedir desculpa mais tarde, por se ter descontrolado!

### **Diário de bolso...**

Importa que os pais, na sua aventura de educar uma criança, não se esqueçam da importância de, desde o nascimento dos filhos, procurar estabelecer estratégias positivas de comunicação com eles, promovendo a partilha de experiências, vivências, opiniões, dificuldades e emoções, quer no sentido filhos-pais, mas também pais-filhos.

É essencial ser capaz de definir regras claras, objectivas e possíveis de serem cumpridas, mantendo sempre um comportamento firme perante o estipulado, mas não confundindo autoridade com autoritarismo e não descartando a importância dos elogios, da atenção e do afecto.

### **Veja também...**

[www.educare.pt](http://www.educare.pt)

[megafone.inf.br](http://megafone.inf.br)

