



Parentalidade Positiva

Eu, tu, ele/a, nós, vós e eles/as?

Ficha Técnica

Título

Parentalidade Positiva

Autores

Ana Paula Silva (assistente social)

João Esteves (psicólogo)

Ilustradora

Teresa Lourenço Gingeira – Phelps Atelier

Ilustrações adaptadas a partir do livro

Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade.

História

Ana Cardoso (socióloga)

Data da Edição

Setembro 2012

Design e Produção Gráfica

 diagonal design

Parentalidade Positiva

Eu, tu, ele/a, nós, vós e eles/as?

CESIS – Centro de Estudos para a Intervenção Social

Projecto Espiral (CLDS)

Bibliografia

Os conteúdos deste livro e as estratégias trabalhadas em sessão com os grupos foram elaborados tendo por base dados científicos dos livros que se seguem:

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

Fahlberg, V. (1991). *A Child's Journey Through Placement*. Indianapolis: Perspectives Press.

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

Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). *Socialization in the context of the family: Parent-child interaction*. In P. H. Mussen (Ed.), *Handbook of child psychology*. Vol. 4: Socialization, personality, and social development (pp. 1–101). New York: Wiley.

Ribeiro, C.; Dias, J. e Relvas, L. (1999). *Os meios audiovisuais na formação*. Instituto de Emprego e Formação Profissional.

Urra, J. (2007). *O Pequeno Ditador*. Lisboa: A Esfera dos Livros

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

Webster-Stratton, C. (2010). *Os anos incríveis. Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade*. Braga: Psiquilíbrios Edições.

Índice

- 06 **Introdução**
- 10 **Apresentação**
Tema 1 – Eu, tu, ele/a, nós, vós e eles/as?
- 12 **Comunicar**
12 Tema 2 – Quem conta um conto acrescenta um .
18 Tema 3 – Falar é fácil
- 22 **Regras e limites**
Tema 4 – 100 limites
- 30 **Elogiar**
Tema 5– Elogios
- 42 **A importância de contar Histórias às crianças e estratégias para criar histórias**
Tema 6 – “EnContar Histórias”
- 46 **Histórias**
46 Um sonho em gota de água

Introdução

Este livro surge no âmbito do Projecto Espiral, financiado ao abrigo do Programa Contratos Locais de Desenvolvimento Social que o CESIS – Centro de Estudos para a Intervenção Social, levou a cabo em Lisboa, freguesia de Marvila.

Ele emerge na sequência da implementação de um programa de formação sobre competências parentais, o qual decorreu no Espaço Cidadania, enquanto ação do Eixo 2 – Intervenção Familiar e Parental do Projecto Espiral.

Este programa estruturou-se em torno de temas como: Comunicação entre pais, mães, avós e crianças; Desenvolvimento e aquisição da linguagem nas crianças; a importância das histórias e como criar histórias às crianças; Regras e limites; A importância dos elogios, dos afetos e do brincar na estimulação e aquisição da linguagem e da sua criatividade. A formação desenvolveu-se em estreita parceria com a área da Infância do Centro Social Comunitário do Bairro da Flamenga / Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, mais precisamente nas salas de 1 e 2 anos.

Com a designação de “Parentalidade Positiva”, o Programa desenvolveu-se em 7 sessões (em cada sala) as quais aconteceram ao longo de 3 meses, com a duração de 1 hora e periodicidade quinzenal. A cada sessão foi dado um título atrativo que permitisse trabalhar os temas identificados:

- Apresentação (Eu, tu, ele/a, nós, vós... e eles/as?)
- Quem conta um conto acrescenta um .
- Falar é fácil...
- 100 limites.

- Elogios.
- “EnContar” uma história

Este programa remete para a importância do desempenho de uma parentalidade saudável e respetivas competências as quais devem ser potenciadas.

É importante que os/as pais/mães satisfaçam as necessidades mais básicas de sobrevivência e saúde e proporcionem às crianças um mundo físico organizado, seguro e previsível, que permita o estabelecimento e a existência de rotinas essenciais ao seu desenvolvimento. Mas não é tudo...

É, também, importante que mães e pais permitam que a criança contacte, reconheça e interaja com o mundo físico e social que a rodeia. Em simultâneo, devem ser satisfeitas as necessidades de afeto, confiança e segurança essenciais no estabelecimento de vinculações seguras com os seus filhos e filhas.

Sabe-se que o exercício das funções da parentalidade depende de um conjunto de variáveis, nomeadamente, a história de desenvolvimento dos progenitores; a sua personalidade e recursos psicológicos; as próprias características da criança; a relação entre pai e mãe; o contexto e o suporte social existente; os recursos sócio-cognitivos (atitudes, expectativas, crenças) e os estilos e práticas parentais.

São também importantes duas dimensões ao nível da parentalidade: a responsividade e a exigência/controlo. O primeiro conceito remete para a capacidade de dar resposta às solicitações da criança, isto é, reconhecer e satisfazer as suas necessidades, mas com afeto; o segundo, tem a ver com a capacidade de definição de regras e limites, de atribuição de consequências adequadas face ao não

cumprimento de regras, bem como a capacidade de acompanhar e monitorizar os progressos da criança.

Atendendo a que todas estas variáveis são importantes, e relevantes no desenvolvimento de uma relação saudável entre pais, mães, filhos e filhas, e sabendo que o exercício da parentalidade é uma tarefa exigente e envolvente, o Projecto Espiral, no âmbito do eixo da Intervenção Familiar e Parental, pretendeu trabalhar com famílias com o intuito de as munir de ferramentas que potenciem as suas competências e promovam práticas parentais positivas.

As sessões consistiram em momentos de partilha de experiências e discussão de estratégias eficazes para lidar com os próprios desafios que as crianças colocam no dia a dia. Pretendeu-se apoiar os pais e as mães participantes através do aconselhamento, transmissão de conteúdos, partilha de exemplos de boas práticas e generalização de aprendizagens.

Para preparar as sessões e as temáticas a desenvolver realizaram-se reuniões, com técnicas e educadoras da SCML, com o intuito de definir as estratégias de intervenção mais adequadas às famílias com as quais se iria trabalhar, foi ainda aplicado um questionário com o intuito de obter, a sua opinião relativamente aos temas a trabalhar. Na primeira sessão com as famílias, a equipa do Projecto Espiral validou os temas a desenvolver tendo em conta, não só as características do grupo, mas também as sugestões dadas parte das famílias.

Um dos princípios orientadores do trabalho desenvolvido foi o estabelecer relações apoiantes, não culpabilizantes que tenham em conta os conhecimentos dos/as técnicos/as e também as perspetivas, experiências e vivências das famílias. Também, se incentivou o contributo de cada pessoa, respeitando-a e promovendo um clima de confiança e comunicação aberta.

Neste sentido, pretendeu-se construir uma relação conjunta entre técnicos/as e famílias, de forma a potenciar o *empowerment* das últimas, bem como reforçar e validar as suas iniciativas e competências.

A todas e a todos fica o nosso agradecimento pela partilha e participação!

Apresentação

Ao iniciar o programa com os dois grupos foi necessário começar por “quebrar o gelo”, isto é, criar uma forma de nos apresentarmos e conhecermos uns aos outros. Foi por este motivo que surgiu o seguinte nome para esta sessão:

Eu, tu, Ele/a, nós, vós... e eles/as?

As apresentações foram feitas com a ajuda de um novelo que passou de mão em mão criando uma teia que aproximou e estabeleceu uma maior proximidade entre todos/as os/as participantes, formadores e educadoras.

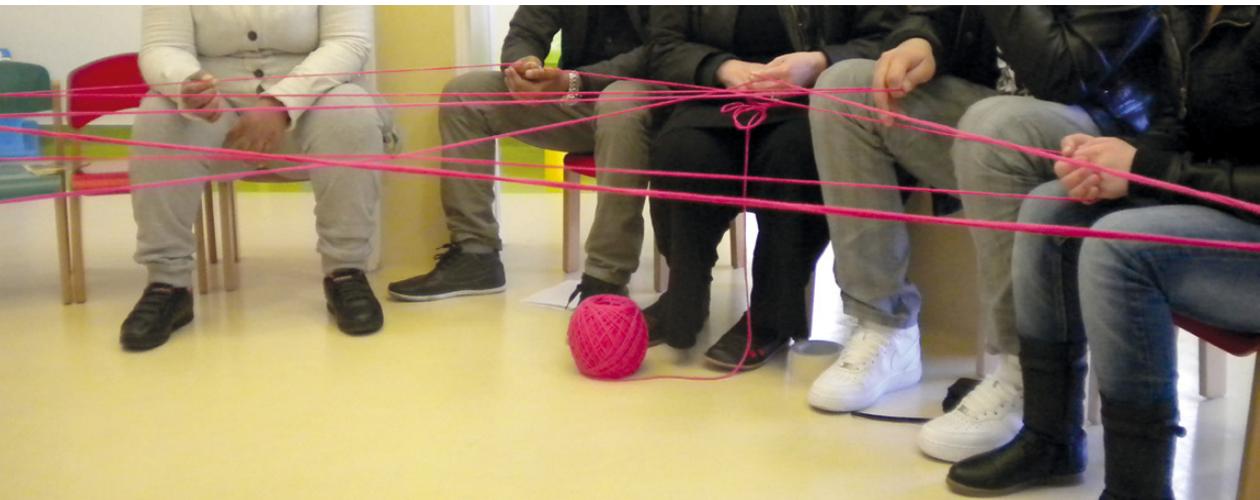
Eu sou o/a _____

e o/a meu/minha filha/lo chama-se _____

e tem de positivo _____

Eu sou o/a _____

e nestas sessões gostava de falar sobre _____



Estas frases, por completar, foram o mote para começarmos a conhecer-nos melhor e a estreitar relações.

Depois desta apresentação inicial constatámos que, de acordo com as famílias, os temas que tinham mais interesse abordar, eram os seguintes:

- Comunicação com adultos (mães, pais e avós) – Quem conta um conto acrescenta um .
- Comunicação com as crianças e o desenvolvimento da linguagem nas crianças – Falar é fácil
- Regras e limites (birras) – 100 limites
- Elogios

Além dos temas referidos anteriormente, acrescentámos outro que permitiu, por um lado, abordar a importância de **contar histórias** às crianças e, por outro, partilhar com as famílias algumas estratégias que podem ser utilizadas por elas, no sentido de criarem as suas próprias histórias através, por exemplo, da utilização de utensílios que temos em casa ou de coisas que nos acontecem no dia a dia, mas isso veremos em maior detalhe mais adiante.

Depois das apresentações iniciais, alguns dos pais presentes manifestaram vontade e interesse em melhorar e aumentar aquelas que são as estratégias que costumam utilizar no seu dia a dia com os filhos, bem como conhecer outras diferentes daquelas que usam.

Comunicar

Quem conta um conto acrescenta um .

Após a primeira sessão, voltámos a encontrar-nos com os grupos 15 dias depois e iniciámos a segunda sessão com a seguinte frase:

"Eu sou... e comunicar para mim é.."



O objetivo desta sessão foi alertar para alguns dos aspetos mais importantes no processo de comunicação entre as pessoas, sejam elas crianças ou adultas.

O modo como transmitimos as mensagens e como as interpretamos, tem fundamentalmente que ver com as nossas perceções, isto é, com o modo como percebemos as coisas. E o encontro de perceções diferentes sobre uma mesma mensagem leva, muitas vezes, a mal entendidos: "estarei eu a falar chinês?" é uma frase usada habitualmente quando sentimos que, apesar de estar-

mos a ver ou a falar da mesma coisa, a nossa mensagem não está a ser percebida por quem nos ouve.

Ao comunicarmos estamos a partilhar algo; a pôr informação em comum; a dialogar; a trocar ideias, sentimentos e experiências. Para que esta troca/partilha aconteça é preciso evitar "obstáculos". Estes "obstáculos" podem ser de natureza vária: o barulho à nossa volta; a nossa desatenção; a quantidade de informação. Assim, durante uma conversa, evite interrupções; evite algo que possa demonstrar falta de interesse da sua parte.

Comunicar é uma tarefa quase tão difícil como ser pai e mãe. É preciso estar atento/a ao que nos rodeia, prestar atenção ao diálogo que se está a estabelecer, porque o modo como nos relacionamos com as outras pessoas depende do nosso poder de comunicação.

Informar não é comunicar. Informar é apenas um processo unilateral (de uma pessoa para outra) por exemplo: “*vou deixar o jantar feito dentro do frigorífico*”. Ou seja, comunicar pressupõe um processo interativo, um movimento de vai e vem; é preciso falar e escutar; escutar e falar..

Por isso, é importante ir pedindo contributos e opiniões das outras pessoas para percebermos se realmente estamos a conseguir comunicar e não apenas a informar.

A comunicação começa por nós. Mas a comunicação é um processo de interpretação que envolve também as pessoas que nos escutam e que conosco dialogam. O importante não é apenas o que nós dizemos, mas o que a outra pessoa está a entender do que está a ser dito: isto chama-se *feedback*. Para podermos dar o *feedback* de forma adequada devemos escutar ativamente. Só assim poderemos devolver à outra pessoa se compreendemos ou não aquilo que ela nos transmitiu.

Eis algumas dicas para treinar a sua capacidade de escuta:

- Mais do que ouvir, tente escutar com toda a atenção aquilo que lhe estão a dizer;
- Oíça o que lhe estão a transmitir sem julgar ou criticar;
- Use a comunicação não-verbal (gestos, expressões) para questionar e clarificar/esclarecer aquilo que está a ser dito;

- Dirija o olhar à pessoa que está a falar consigo. Evite olhar para outras pessoas ou objetos enquanto comunica com alguém;
- Faça um movimento com a cabeça que demonstre à outra pessoa que está a seguir aquilo que ela lhe está a dizer;
- Mude ligeiramente a posição do seu corpo enquanto escuta aquilo que lhe estão a transmitir;
- Valorize os aspetos principais da mensagem;

Quando estiver no papel de emissor (pessoa que transmite a mensagem), antes de comunicar:

- clarifique as suas próprias ideias:
O que quero dizer?
Como vou dizer/transmitir?
- Seja objetivo/a, claro/a e conciso/a:
 - objetividade (seja direto no que pretende dizer)
 - clareza (não misture assuntos)
 - conciso (não diga em 50 palavras o que se diz em 10).

Pode parecer estranho mas grande parte das comunicações feitas podem ser ambíguas, dando margem a muitas interpretações por parte de quem as recebe: é quase como preparar uma encomenda e não dizer para onde ela deve ser enviada.



Em vez de ouvir metade...



Ouvir com toda a atenção



É muito mais fácil contar problemas a uma mãe/pai que está realmente a ouvir ela/e e nem precisa de dizer nada. Muitas vezes, um silêncio complacente é só o que a criança precisa.

Comunicar

Falar é fácil..

Na 3ª sessão optámos por iniciar com a seguinte frase:

"Eu sou... e a comunicar com as crianças eu gostava de ser melhor a.."

E no seu caso? Como é que completaria esta frase...

Na sessão anterior falámos sobre o processo da comunicação e as dificuldades e obstáculos que surgem na comunicação entre adultos e que, por vezes, levam a mal-entendidos. Nesta sessão, conversámos sobre aspetos mais específicos da comunicação com as crianças, como a forma como as crianças aprendem a falar e desenvolvem a sua linguagem.

Percebemos porque é que nem tudo aquilo que se diz é facilmente percebido pelas crianças. Muitas vezes, os nossos olhos, os nossos gestos e as posturas dizem mais do que as palavras, ou seja, conseguimos muitas vezes comunicar sem precisar de falar.

Noutros casos, a maneira como dizemos as coisas deixa as crianças confusas. Os nossos gestos, posturas, tom de voz entram em contradição com as palavras que dizemos, e sem nos apercebermos não estamos a transmitir de forma eficaz aquilo que pretendemos.

É esperado que as crianças entre os 2 e os 3 anos comecem a:

- Dizer mais palavras;
- Correr;
- Saltar;
- Explorar;
- Sentir cada vez mais curiosidade;
- Gostar de imitar os adultos;
- Demonstrar carinho espontaneamente;
- Ter o sentido de "meu", mas não de "teu", por isso, podem ser mais egoístas;
- Reconhecer-se ao espelho;
- Aprender a pedir para fazer chichi e cócó;
- Fazer birras frequentemente e a tentar impor as suas vontades.



As crianças aprendem muitíssimo com aquilo que ouvem e veem os outros fazer, principalmente pessoas que têm um papel muito importante nas suas vidas.

Entre os 2 e os 3 anos as crianças estão particularmente atentas a tudo o que as outras pessoas fazem, por isso, os pais, as mães, os tios, os avós, os amigos e colegas da creche ou do jardim de infância são modelos que as crianças têm em grande consideração. Lembre-se que o *"faz o que eu digo, não faças o que eu faço"*, nestas idades funciona muitas vezes ao contrário, isto é, *"faço o que tu fazes, raramente faço o que tu dizes"*.



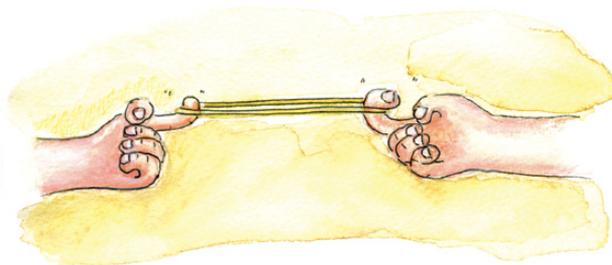
Aprendemos principalmente através daquilo que Vemos e Ouvimos

- 1 % a 2% pelo gosto
- 3% a 4% pelo odor
- 10% a 15% pelo que ouvimos
- 75% a 90% pelo que vemos

O tema desta sessão é **Falar é fácil...**, mas será assim tão fácil? Já vimos que é mais fácil imitar aquilo que os outros fazem do que fazer o que os outros dizem. Tendo isto em conta aqui vão algumas das dicas que partilhámos com os pais e mães que pretendem ajudar a estimular a linguagem e a capacidade de comunicar do/a seu/sua filho/a:

- É importante falar-lhes com um **tom** de voz **médio-alto**;
- Pronunciar/Dizer as palavras **devagar** e de forma **clara**;
- **Repetir corretamente as palavras** que as crianças ainda dizem de forma errada (assim os pais conseguem que as crianças aprendam por imitação);
- Quando uma criança diz uma palavra ou frase incorreta, sem lhe mostrar que o corrigimos, devemos dizê-la corretamente;
- **Não abusar** das palavras acabadas em “**inhos/as**”, nem da “fala à bebé”, porque além de estarmos a tornar as palavras mais compridas (exemplo: água vs águainha; arroz vs arrozinho; leite vs leiteinho) e mais difíceis de dizer, quando falamos à bebé estamos a deformar a fala e estamos a perder oportunidades de ensinar como se devem pronunciar corretamente as palavras. Se elas nos imitam noutros gestos, atitudes e comportamentos, também vão imitar a forma como falamos, porque as crianças consideram que essa é a forma mais correta de o fazer.

100 Limites



Eis que chegámos à 5.^a e 6.^a sessões, que são talvez as mais aguardadas pelos pais e mães.

Como esta sessão implica saber dizer “*não*” e saber quando parar começámos por pedir aos pais para se apresentarem dizendo

“Eu sou o/a... e um limite/regra para mim é...”

E para si? O que é um limite? Costuma impor limites? É fácil ou difícil? E como é que costuma fazê-lo?

Como sabem, as crianças estão constantemente a testar os limites, as regras e a paciência dos pais, desafiando-os frequentemente. E fazem isto, tanto mais vezes, quanto menos firmes eles forem.

Tentam pôr em causa as regras dos pais e as ordens que recebem deles. É uma das formas que as crianças utilizam para perceber que as regras existem. Querem perceber até onde podem ir.

Estes desafios e estas “provocações” não são ataques pessoais que fazem aos pais. São, pelo contrário, um comportamento normal. São uma forma saudável que as crianças encontram de expressar as suas necessidades de independência e de autonomia. Ao desafiarem as regras, estão a tentar perceber se elas existem.

Com estes desafios e estes testes, elas estão apenas a tentar perceber se os pais, avós, irmãos, educadoras são firmes na aplicação das regras. Por exemplo, se quando os cuidadores dizem “nãõ”, conseguem manter esse “nãõ” até ao fim. Caso não consigam mantê-lo, da próxima vez, tentarão ir mais longe.

Para refletir:

Já se apercebeu do número de ordens seguidas que dá aos seus filhos/as? Não?

Então esteja atento/a! É habitual que os pais, sem se aperceberem, deem várias ordens em simultâneo aos seus filhos, mas será que eles conseguem cumprir e obedecer a todas elas?

Uma criança de 4 anos só consegue cumprir 1 ou 2 ordens de cada vez. Por isso, não é aconselhável dar-lhes muitas ordens. Dificilmente conseguem lembrar-se de tudo o que lhes diz, por

isso, é impossível conseguirem cumprir tudo o que lhes pedem.

Além disso, nunca chegam a receber um número de elogios equivalente ao número de ordens que lhes são dadas.

Outra coisa que os pais referiram que acontece frequentemente é repetirem muitas vezes a mesma coisa até que as crianças obedeçam.

Curiosidade

Sabia que em cada 10 ordens dadas pelos pais, as crianças costumam desobedecer cerca de 3 vezes?

As crianças ficam **confusas** com a quantidade de ordens que lhes são dadas

Dica

Experimente diminuir o número de ordens que dá às crianças. Dê uma ordem de cada vez e espere para ver o resultado.





"A tua mãe está
a chamar-te."

"Eu sei. Mas ainda
só vai na quarta vez.
Só preciso de ir 'a
décima"

Quanto mais vezes repetir a mesma ordem maior a probabilidade da criança aprender que só deve obedecer à 5.^a ou 6.^a vez.

Também verificámos que alguns pais, por vezes, fazem pedidos ou dão ordens que os seus filhos, já estão a cumprir/fazer. Tenha atenção para não repetir uma ordem, quando as crianças já estão a fazer o que lhes pediu.

Dica

Em vez de repetir as ordens várias vezes (partindo do princípio que o seu filho não está a ouvi-lo/a) dê a ordem uma vez só, lentamente, e espere para ver se ele/a obedece.

Exemplo: Pedir à criança para arrumar os brinquedos, quando ela já está a fazer essa tarefa.

Ao fazer isto, está a dar uma ordem desnecessária, dado que a criança já os estava a arrumar. O aconselhável, nesta situação, seria estar mais atento/a e elogiá-la pelo seu comportamento. Lembre-se, o elogio é a melhor forma de conseguir que um comportamento se volte a repetir.

Esforce-se por dar ordens claras.

Já lhe aconteceu dizer ao seu filho algumas das seguintes frases?

- “Para com isso!”
- “Olha o que estás a fazer...”
- “Tem cuidado!”
- “Espera um momento.”
- “Desce as escadas como deve ser!”





Lembre-se de usar apenas ordens positivas específicas.

Estas informações são pouco precisas e confundem as crianças porque não dizem qual é o comportamento desejado. São vagas e indefinidas.

Um outro tipo de ordem indefinida e confusa é aquela que começa frases pela palavra “*Vamos...*”

“*Vamos arrumar os brinquedos?*”, “*Vamos tomar banho?*” ou “*Vamos dormir?*”

Se não tem intenção de ajudar a arrumar, de ir tomar banho ou de ir dormir com eles é provável que eles não façam o que lhes foi sugerido. Como está a incluir-se na ordem que deu, as crianças interpretam, com razão, que a atividade que lhes é pedida é para fazer em conjunto. Mas como os pais não tinham a intenção de se incluir na realização desta tarefa, poderão zangar-se com eles por não terem obedecido a uma ordem pouco clara.

Exemplo	Em vez de dizer:	Seja mais preciso/a e diga:
Se a criança lhe pede para brincar	“ <i>Já vou!</i> ”	“ <i>Dá-me 5 minutos, depois brinco contigo.</i> ”
Quando a criança entorna o sumo enquanto o está a beber	“ <i>Tem cuidado, és sempre a mesma coisa!</i> ”	“ <i>Pega no copo com as duas mãos.</i> ”
Arrumar brinquedos	“ <i>Vamos lá arrumar os brinquedos.</i> ”	“ <i>São horas de arrumares os brinquedos.</i> ”

Outra questão que é importante ter em conta é que, por vezes, os pais fazem pedidos (em forma de pergunta) aos filhos, em vez de lhes darem ordens.

Um pedido implica que a criança tenha uma opção de escolha, isto é, fazer ou não fazer o que lhe é pedido. Se, por um lado, quer que o seu filho lhe obedeça, mas por outro lado, dá-lhe uma ordem em forma de pergunta, está a transmitir-lhe

uma mensagem confusa. As ordens em forma de pergunta podem ter como consequência deixar os pais sem saída porque a resposta pode ser “sim” ou “não”.

Por exemplo: “*Queres ir tomar banho agora?*” ou “*Queres comer agora?*”

Uma forma de tornar as ordens mais eficazes e diretas é tentar criar frases curtas e rápidas de dizer. São mais fáceis para as crianças reterem. Experimente colocar o verbo no início das frases...

“*Arruma os brinquedos*”; “*Vai para a cama*”; “*Anda devagar*”; “*Fala mais baixo*”;

Também vimos que, por vezes, dar ordens de repente e de forma brusca, sem qualquer aviso, pode criar uma situação de desobediência.

Dica

É importante avisar com algum tempo de antecedência que vai chegar o momento de cumprir uma ordem (por exemplo, acabar de brincar ou de ver televisão).

Sempre que possível avise que a hora de fazer algo está a aproximar-se e portanto a ordem que der vai ter de ser cumprida. Desta forma, as crianças começam a preparar-se para o fim da atividade e também a desenvolver as noções de tempo.

“Daqui a 5 minutos são horas de arrumar os legos”

Como as crianças até aos 3 anos ainda não têm capacidade de compreender as noções de tempo pode utilizar-se uma ampulheta que existe em alguns jogos de tabuleiro que temos em casa, para lhes começar a dar noção do tempo.

Lembre-se: É também importante ter presente que as crianças não são tão rápidas quanto os adultos a realizar as tarefas que lhes pedem, por isso, dê-lhes tempo para cumprirem as



ordens. Por vezes, não se chega a dar tempo nem oportunidade à criança para obedecer.

A única exceção prende-se com questões que remetem para segurança. Nesse caso as ordens devem ser cumpridas de imediato.

Dica

Conte até 10, em silêncio. Se esta contagem for muito rápida, faça uma contagem decrescente de 10 até 1.

As ordens não devem ser contraditórias. É importante que haja coordenação entre pai, mãe, tios/as e avós; Por vezes acontece que um dos pais dá uma ordem e o outro dá outra logo a seguir sem se aperceber da primeira ordem que foi dada.

- Isto contribui para aumentar o nível de desobediência e o nível de conflituabilidade na família. É fundamental que os adultos deem apoio às ordens que foram dadas anteriormente por cada um deles;
- É importante assegurar-se que as crianças acabaram de cumprir uma ordem dada por outra pessoa, antes de as mandar fazer outra;
- O cumprir ou não cumprir as ordens deve ter consequências;
- Depois de uma ordem, deve haver uma consequência ou responsabilização pelo incumprimento da ordem.

Esquecimento de verificar cumprimento de ordens

+

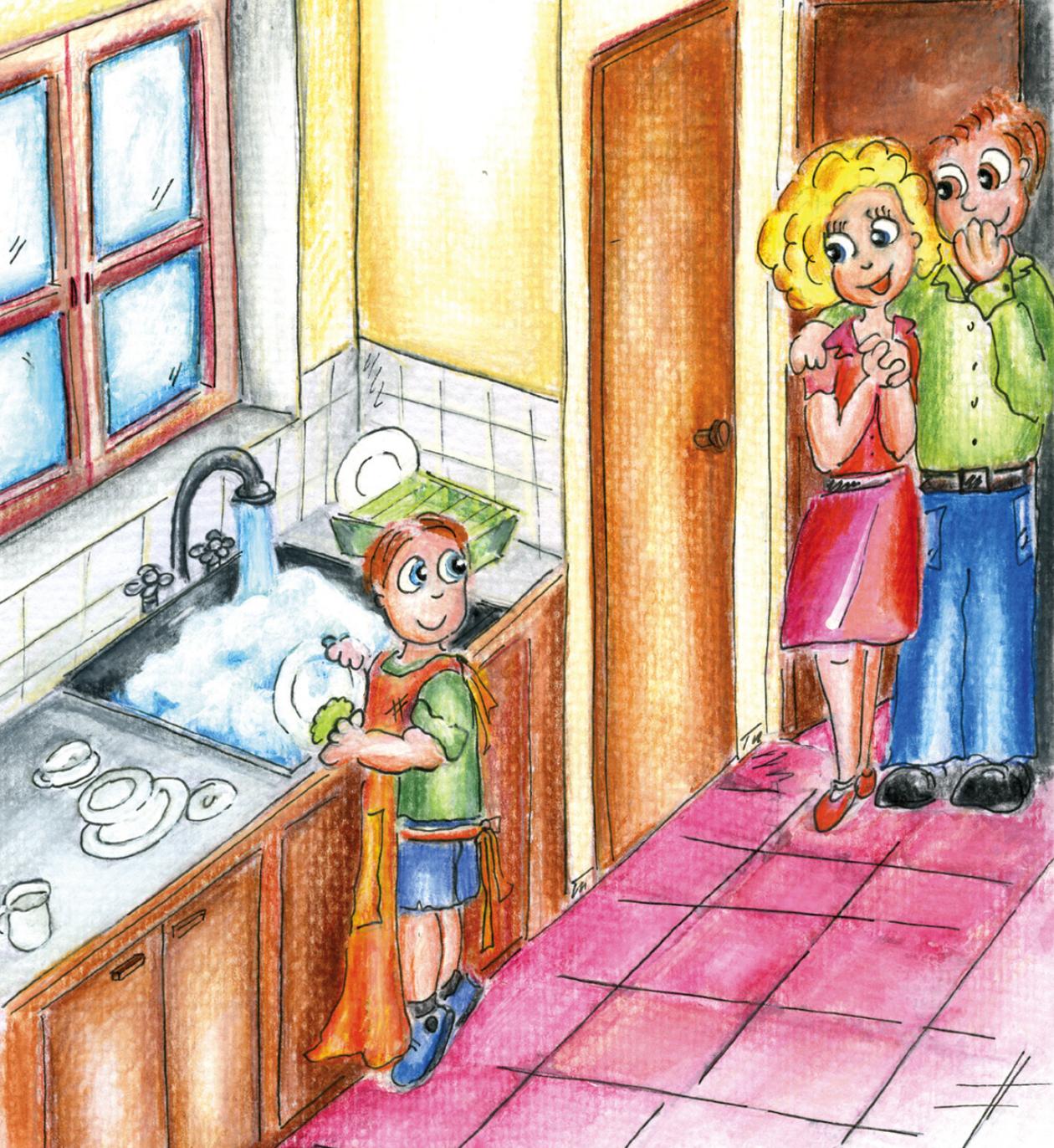
Falta de elogio ou de consequência no caso de incumprimento

=

Pais ignorados

Fundamental elogiar quando cumprem.

- Vão dar mais atenção aos seus pedidos;
- Aumenta a probabilidade de serem obedientes.



Elogiar

Chegados ao último tema, uma vez mais iniciámos a sessão com mais uma frase incompleta:

"Eu sou... e elogiar para mim é..."

E para si, elogiar é...

Foram vários os pais e as mães que referiram ter muita dificuldade em substituir um comportamento desadequado por outro que se pretende mais ajustado.

- 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.

A falta de elogio e de reconhecimento do comportamento correto, leva a mau comportamento.

Tente "apanhar" o/a seu/sua filho/a a portar-se bem.

Para que o elogio e o reconhecimento do(s) comportamento(s) aconteçam, é necessário que os pais estejam muito atentos. Mas há que distinguir dois tipos de atenção: **a positiva e a negativa.**

- Se as crianças não recebem atenção positiva (elogios) quando estão a portar-se bem, vão fazer os possíveis para atrair a atenção negativa (críticas ou reprimendas), portando-se mal.

"BOA! PUSESTE OS BLOCOS TODOS EM CIMA UNS DOS OUTROS COM TANTO CUIDADO QUE CONSEGUISTE FAZER UMA TORRE ENORME!"



Se der a devida atenção, por exemplo, ao brincar, eles sentirão menos necessidade de inventar formas menos apropriadas de o/a chamar a atenção.

Sabia que pode ser mais importante a criança aperceber-se que limpou bem o quarto, ou arrumou bem os brinquedos do que o pai ou a mãe dizer que ele/a é muito inteligente?

- As crianças têm um **pensamento concreto**: o quarto limpo ou os brinquedos arrumados veem-se, a inteligência não!

Para tornar o elogio eficaz deve tentar ser o mais específico possível, isto é, elogiar descrevendo exatamente o comportamento realizado pela criança.

“Estás tão bem aí sentadinha na cadeira.”

“Gostei muito de te ouvir dizer obrigado.”

“Muito bem, arrumaste os legos quando eu te disse.”

“Obrigado por limpar a mesa”

“Estou muito orgulhoso de ti, emprestas-te o brinquedo ao teu irmão.”

Os elogios vagos por não serem tão precisos, não são tão eficazes quanto os anteriores:

“Muito bem!”

“Lindo menino/a...”

“Ótimo”

“Sim senhor!”

Ao elogiar mostre entusiasmo, expresse-o com energia, sensibilidade e sinceridade!

Evite associar elogio com crítica.



"MUITO OBRIGADA POR
TERES POSTO A PASTILHA
ELÁSTICA NO BALDE DO LIXO
E NÃO DEBAIXO DA MESA
COMO É COSTUME TEU."



Alguns elogios são pouco eficazes porque são desinteressantes, ditos com pouco entusiasmo, sem sorrisos, nem troca de olhares;

Ao elogiar sorria, olhe a criança com ternura, faça-lhe uma festinha;

Outro aspeto que é fundamental ter em conta é evitar conjugar elogio e crítica. Isto é algo que, ainda que de forma involuntária, acontece frequentemente.

Esta é uma das coisas mais confusas que um pai ou uma mãe podem fazer à criança.

Veja os seguintes exemplos:

- *“Excelente! Vieram os dois para a mesa logo que eu chamei, mas que tal da próxima vez lavarem as mãos e a cara antes de se sentarem?”*
- *“Luis, ainda bem que fizeste a cama, mas porque é que não a fazes todos os dias?”*

É muito importante mostrar que se aprecia o novo comportamento. Se estiver preocupado em recordar falhas anteriores ou comportamentos menos perfeitos quando se elogia uma criança, ela vai deixar de tentar fazer bem aquilo que lhe pede. Dê atenção apenas ao momento presente/atual.

O elogio deve ser imediato. Porquê? Porque só é eficaz se for dito nos 5 segundos imediatamente após o comportamento ter aparecido.

Por vezes, o elogio é dado horas ou dias depois do comportamento positivo ter ocorrido. Quando isto acontece, o elogio perde toda a sua força e já não tem o mesmo efeito positivo.



Exemplo: A mãe pode dizer à filha que gostou muito do facto de ela ter ajudado a arrumar a cozinha ou de ter levado o lixo, uma semana depois de o ter feito.

Não guarde os elogios apenas para o momento em que têm a roupa perfeitamente vestida ou os brinquedos todos arrumados.

O comportamento não tem de ser perfeito para merecer elogio. Elogie as primeiras tentativas.

Se para serem elogiadas pelo seu esforço, as crianças tiverem de esperar até conseguirem dominar perfeitamente um comportamento novo, poderão desistir de tentar fazê-lo.

Elogiar o seu esforço e cada etapa faz a criança ter mais vontade de continuar a perseguir o seu objetivo. Prepara a criança para o êxito!

Incentive as crianças assim que elas começarem a adotar o comportamento desejado.

Por exemplo, em crianças em idade escolar, mais importante do que o resultado que aparece no teste, é o empenho que a criança teve a estudar.

- Dê-lhe o direito de ser criança. As crianças não têm de saber tudo, não têm que ser as melhores em tudo.
- Dê atenção às tentativas que a criança vai fazendo (ao fazer um desenho, ao fazer a cama ou a arrumar os brinquedos) e não só ao sucesso das mesmas.

Lembre-se de elogiar as tentativas e não apenas o sucesso das tentativas. De outra forma pode nunca conseguir ter motivos para a elogiar.

Em vez de acumular elogios, esforce-se por reparar, por exemplo, quando ele/a partilha alguma coisa, é bem-educado/a, faz o que lhe pedem, passa uma noite sem fazer chichi, vai para a cama quando lhe dizem, etc.

É também muito importante incentivar as crianças a elogiar o seu comportamento e o dos outros. Ao conseguirem fazer isto estão por um lado a contribuir para a construção de relações positivas com as outras crianças e por outro estão a aprender a auto-elogiar-se. Este tipo de discurso ajuda-as a tentarem persistir nas tarefas mais difíceis.

Como dissemos anteriormente, a família é um modelo/exemplo muito influente nos comportamentos que as crianças adotam, pelo que é fundamental que as crianças vejam os pais a usarem o auto elogio.

“Até fiz bem aquele meu trabalho”

“A situação era complicada, mas saí-me bem.”

“Estava Ótimo aquele frango que fiz.”

Deste modo, ensina-se às crianças a interiorizar o auto-diálogo, o que é fundamental porque estão a aprender a autoavaliar-se e a criar e interiorizar as suas próprias estratégias de auto-motivação.

Duplicate o impacto do elogio

Ensinar a criança a ter um novo comportamento é algo demorado e difícil e por vezes um processo lento.

Sempre que houver um comportamento positivo que possa ser elogiado, se forem 2 pessoas a fazerem-no, duplicam o número de elogios.

Por exemplo, um jantar de família é uma excelente oportunidade, podem aproveitar para contar um episódio em que a criança tenha feito alguma coisa bem. Neste caso, está a criar-se uma oportunidade para que ocorram múltiplos elogios.

Já a situação inversa deve ser acautelada, isto é, não é aconselhável nem benéfico para a criança, que contem à frente de outras pessoas algo que a criança fez de errado ou não conseguiu fazer, com o objetivo de dar-lhe a entender que esse é um comportamento a eliminar. Ao fazer isto, estará a humilhar ou envergonhar a criança o que é algo bastante desaconselhável.

Evite também fazer comparações:

A intenção até pode ser boa, tentar desafiar as crianças a conseguirem bons resultados, mas elas entendem estas comparações como a passagem de um “atestado de incompetência”.

Evite dizer: *“olha o teu primo ou o teu irmão conseguiu isto, tu não...”* ou então *“ao contrário da tua amiga, fizeste todo o trabalho a tempo.”*

Elogiar uma criança em detrimento de outra não beneficia em nada nenhuma das crianças.

Separe o comportamento da criança

Ninguém é “só mau” ou “só bom”. Todas as pessoas fazem coisas más e coisas boas, coisas certas e coisas menos certas, por isso nunca se deve dizer a uma criança que ela é má ou que é feia pelo que ela faz. O que está mal é o comportamento, não a pessoa.

Encarar a criança e o mau comportamento como sendo a mesma coisa é errado, porque a criança pode acreditar que é má e se acreditar nisto tenderá a confirmar essa imagem com comportamentos maus.

Eis alguns exemplos de elogios verbais e não-verbais que pode experimentar fazer e treinar com os seus filhos:

Verbal	Não-verbal
<ul style="list-style-type: none">• Parabéns• É espetacular quando...• Eu gosto quando...• Fantástico• Fizeste isto tudo sozinho/a... Muito bem!!• Isso deve ter dado muito trabalho!• Esforçaste-te mesmo para...• Por te teres portado tão bem, eu e tu vamos...	<ul style="list-style-type: none">• Abraçar• Fazer uma festa no rosto, passar a mão no cabelo• Pôr o braço no ombro da criança• Sorrir• Beijar• Fazer o sinal de "fixe"• Piscar o olho• "Mais cinco"

Devagar se vai ao longe...

- É preciso dar tempo à criança para crescer e para se desenvolver, portanto, não espere mudanças imediatas no comportamento e na atitude da criança.
- Elas precisam de espaço para descobrir, sentir, aprender com os próprios erros e para fazer correções... enfim de tempo para crescer!

Após esta última sessão, reunimos com os grupos para avaliar o trabalho que desenvolvemos em conjunto durante os 3 meses em que decorreu o programa “Parentalidade Positiva”.

O *feedback* foi bastante positivo. As famílias consideraram as sessões muito úteis para enfrentar os desafios que as responsabilidades parentais implicam no seu dia a dia. De forma geral, as famílias identificaram-se com as questões abordadas, partilharam experiências, perspetivas, práticas e reconheceram que as dificuldades que, por vezes, sentem e as dúvidas que têm, são semelhantes às de outras famílias. Os conteúdos e as estratégias abordadas foram vistas como uma mais-valia e contribuíram, em alguns casos, para um aumento da perceção das suas próprias práticas enquanto pais e mães e também para reforçar a implementação de práticas parentais positivas e responsivas.

É nossa intenção que este pequeno livro, onde partilhamos temas, conteúdos e estratégias utilizadas no trabalho com estes dois grupos de pais e mães, seja também para si uma pequena ferramenta com ideias e sugestões que o/a auxiliem nas desafiantes tarefas inerentes às funções de pai, mãe, avó, avô, tio/a e até irmão.

Antes de terminar este livro, partilhamos convosco uma sessão onde trocámos algumas dicas que esperamos também vos sejam úteis, para criarem/imaginarem histórias. Além disso, deixamo-vos uma proposta em forma de calendário que vos pode guiar, ao longo de um mês, para contarem histórias vossas ou outras como aquela que vos deixamos no fim.

"EnContar uma história"

Atendendo a que falámos sobre a linguagem nas crianças e na forma como ela se desenvolve, considerámos que seria oportuno incluir uma sessão sobre histórias.

Contar histórias, falar e cantar ajuda o desenvolvimento das crianças. Ao fazer algumas destas atividades está a ajudar o seu filho, ou a sua filha, a familiarizar-se com os sons, com as palavras. Está a contribuir para estimular a imaginação e a curiosidade. Está a ajudar a que aprenda a diferença entre o "real" e o "faz de conta".

Como tem vindo a ser hábito, iniciámos a sessão com a seguinte frase:

"Eu sou... e a história do meu nome é..."

A sessão iniciou-se com uma breve história contada por cada um/a dos/as participantes acerca da forma como adquiriram os nomes que têm.

As melhores histórias são as que contamos de forma espontânea. Não há regras para contar histórias – o melhor é usar a imaginação e a experiência. Pegar num livro não significa que tenhamos que o ler; isto é, podemos utilizar as imagens e construir uma outra história, chamando a atenção para as personagens, para as cores e formas que estão nas páginas do livro.

Se não tem um livro... invente livremente uma história! Invente a partir daquilo que pode estar a fazer, ou sobre o que o/a rodeia. Por exemplo:

- Utilize o local onde vive – conte a razão para viver onde mora; conte como é a casa e como se sente nela...;
- Use as pessoas que vivem consigo (e com a criança) – conte sobre o nome de cada um/a e sobre a razão por que têm os nomes que têm;
- Pense nos objetos de casa – junte um conjunto de objetos que tenha em casa e, a partir de cada um deles, imagine uma história divertida!

Crie com o seu filho ou filha, a "hora da história". Para isso:

- Tente ter uma rotina e conte uma história uma ou duas vezes por semana;
- Desligue a televisão ou o rádio e encontre um lugar sossegado para estar com o seu filho/a: pode ser sentado no sofá, num tapete, na sombra de uma árvore...;
- Conte usando as suas próprias palavras e dê emoção à voz para que a história que está a contar tenha ritmo, entoação e emoção.

Não tenha receio do que possam pensar de si... Divirta-se com os/as seus/suas filhos/as.

Deixamo-vos uma proposta para contarem histórias durante um mês:



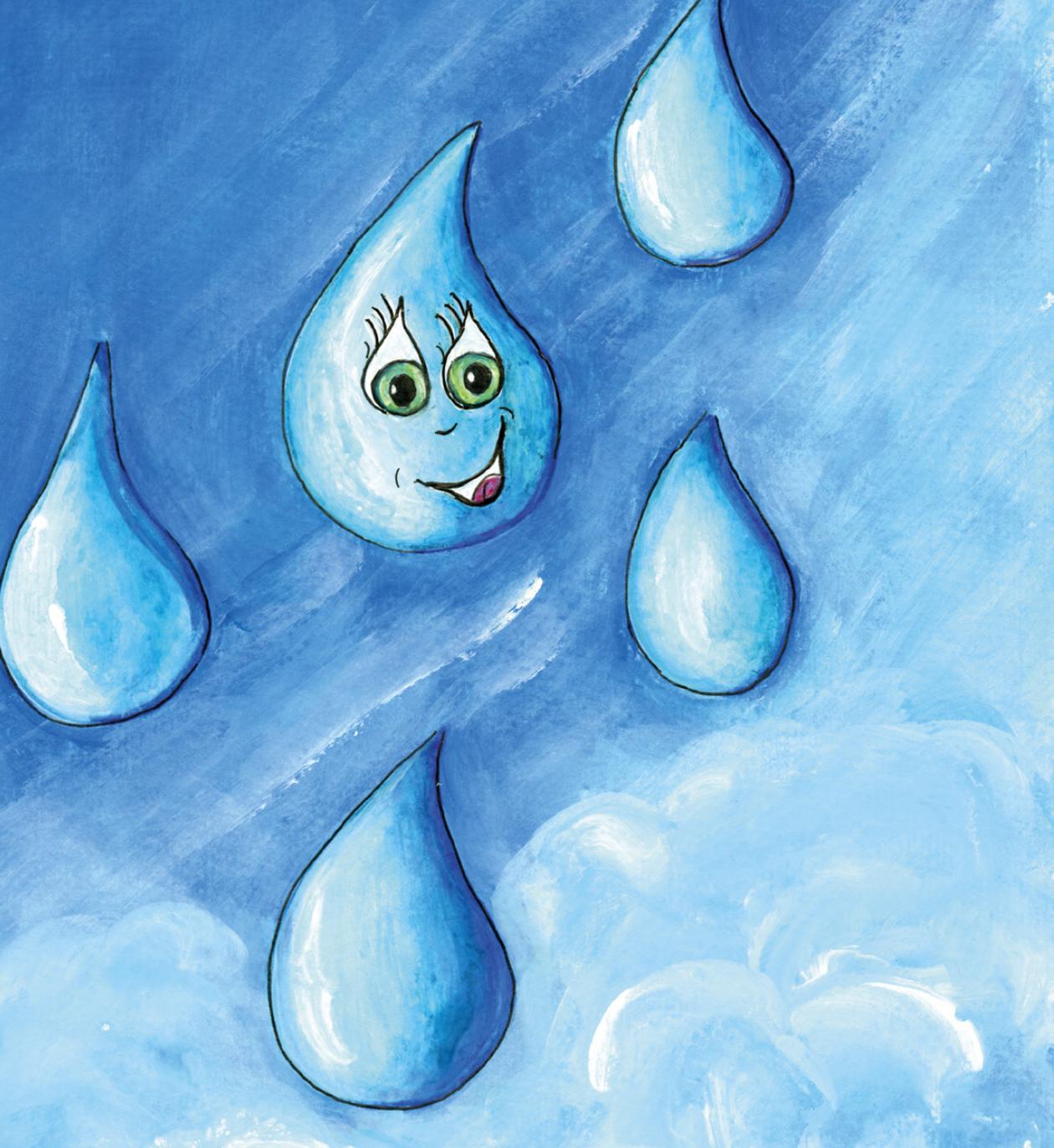
Conta-me Histórias

1. Hoje é dia de história com cores.	2.	3. Hoje leio-te um livro.	4.	5.	6. Hoje conto-te a história do dia em que nasceste.	7.
8.	9. Hoje é dia de história com comida.	10.	11. Hoje há histórias sobre a minha infância.	12.	13.	14. Hoje leio-te um livro.
15.	16. Hoje conto-te a história do meu dia.	17.	18.	19. Hoje é dia de história com música.	20.	21. Hoje falo-te sobre a nossa casa.
22.	23.	24. Hoje leio-te um livro.	25.	26.	27. Hoje conto-te sobre o meu sítio preferido.	28.
29.	30. Hoje é dia de história com água.	31.				

Fonte: Formadora Ana Catarina Claro

Dicas

- Inicie sempre o momento do conto com um ritual (frase, música, gesto);
- É importante que o/a seu/sua filho/a esteja confortável para escutar a história;
- Conte num tom de voz suave, calmo;
- Brinquedos e outros objetos que ilustrem as histórias são sempre bem-vindos;
- Divirta-se enquanto conta as histórias e aproveite o momento com o/a seu/sua filho/a.



Um sonho em gota de água

Sonhava, certamente sonhava. Mas tinha os olhos abertos e via-se a si própria – pequena gota de água que com outras formava uma grande nuvem branca sobre um céu de azul intenso.

Sentia o vento a soprar e fazia-lhe cócegas na cara. Mas como podia ser isso se era apenas uma pequena gota de água? E o vento soprava e a grande nuvem da qual fazia parte ia mudando de forma! Uma vez parecia um cavalo; outra uma grande baleia... E o vento soprava e a nuvem foi ficando maior e mais escura e, de repente, sentiu que se ia soltar das outras gotas, suas irmãs. Sentia a vertigem de uma queda e gritou:

– Não pode ser, eu estou a sonhar!

A velocidade abrandou e deu lugar a sensação de que flutuava. E suave, muito suavemente, pousou numa flor. Que bela que era a flor! Nunca tinha visto uma flor com olhos de gota de água. Era sedosa, de uma cor luminosa e cheia de nervuras por onde ela – gota de água – podia correr e ver a sua forma transformar-se.

Um pequeno inseto aproximou-se, pousou na flor, colheu o seu nectar e saciou a sua sede naquela pequena gota de água que pensou:

- “Malandro do inseto que roubou um bocado do meu ser”

E logo a seguir:

- “Mas eu sou uma gota de água e também é para isso que sirvo”.

E ainda a seguir:

- “Eu estou a sonhar! Isto é apenas um sonho! Que me importa o inseto!”

Estava nestes pensamentos quando o vento soprou de novo e pelas pétalas e folhas da flor a, agora ainda mais pequena, gota de água escorregou caindo num grande rio.

Que barulho! Que agitação!

Alguém ouviu o que ia na sua cabeça porque lhe disseram:

- “A agitação é nossa; e tua! O barulho é das nossas gargalhadas, do nosso entusiasmo por irmos a caminho do Mar!”

- “Do Mar?!” – perguntou a pequena gota de água.

- “Sim, não sabias?”

la a dizer que não sabia e que na verdade não era uma gota de água, mas nem teve tempo porque a outra acrescentou:

- “É para o Mar que todas as gotas de água querem correr. É no Mar que todas as gotas de água se fazem grandes!”

O sol entrou pela janela ao mesmo tempo que Guido – o gato – lhe lambia a bochecha.

Abriu os olhos e olhou-se: “Ah!! Afinal tinha sido um sonho, não era uma gota de água!”

Mas antes de se levantar pensou novamente no que tinha sonhado e decidiu que um dia também ela tinha que encontrar o seu Mar. Pois como qualquer pequena gota de água também ela podia ser Grande e fazer coisas maravilhosas.



CESIS – Centro de Estudos para a Intervenção Social
Projecto Espiral (CLDS)
Eixo 2 – Intervenção Familiar e Parental
(Acção 3 – Espaço de Cidadania)

