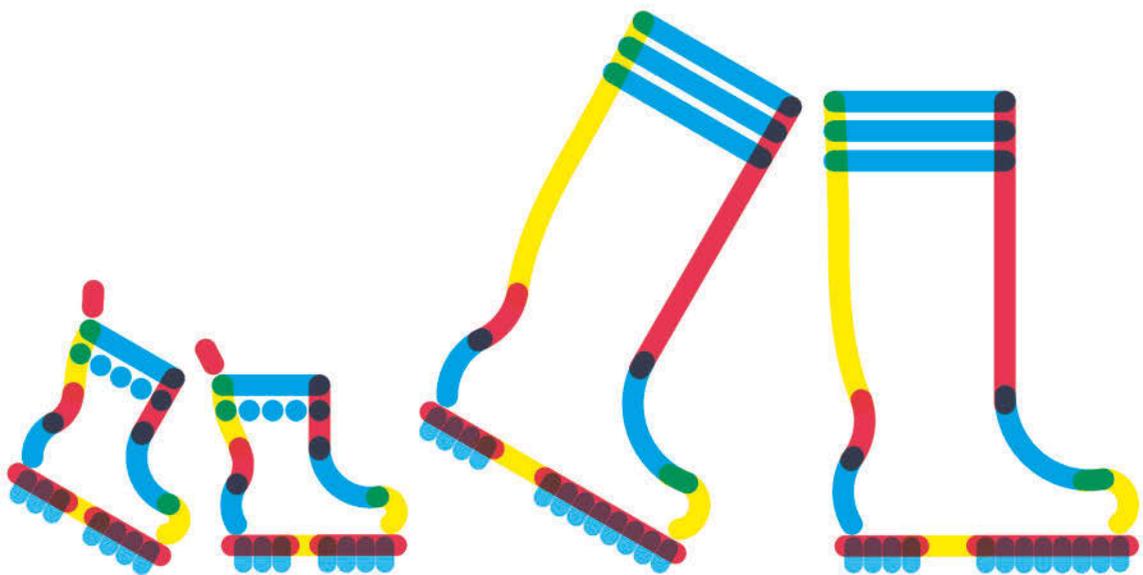


Autora do bestseller PAIS À MANEIRA DINAMARQUESA

Um guia prático para educar crianças confiantes e autônomas,
à semelhança das pessoas mais felizes do mundo

EDUCAR À MANEIRA DINAMARQUESA

JESSICA JOELLE ALEXANDER



Índice

Introdução	9
PARTE 1: ATIVIDADES QUOTIDIANAS	21
Tarefas	23
Compras	44
Cozinhar	60
Comer	82
PARTE 2: ROTINAS	107
Manhãs	111
Tardes	131
Fim do dia	152
Hora de deitar	170
PARTE 3: DIVERSÃO	191
Natureza	193
Tempo de ecrã	216
Brincar dentro de casa	240
Dias especiais e rituais	262
Fazer bolos e pão	283

Para onde vamos a partir daqui?	301
APÊNDICES	305
Juramento <i>Hygge</i>	307
Ideias para brincar dentro de casa	309
Notas	317

Introdução

«Não peça aos seus filhos que se esforcem por ter uma vida extraordinária. Esse esforço pode parecer admirável, mas é o caminho da insensatez. Ajude-os, em vez disso, a encontrar o espantoso e o maravilhoso numa vida normal. Mostre-lhes a alegria de saborear tomates, maçãs e peras. Mostre-lhes como chorar quando os animais de estimação e as pessoas morrem. Mostre-lhes o prazer infinito do toque de uma mão. E permita que o normal ganhe vida. O extraordinário encarregar-se-á de si mesmo.»

WILLIAM MARTIN, *The Parent's Tao Te Ching:
Ancient Advice for Modern Parents*

Pais à maneira dinamarquesa

Antes de ter filhos, não era considerada a pessoa mais maternal do mundo. Nem sequer tinha a certeza de querer ter filhos. No entanto, quando conheci o meu marido dinamarquês e fui à Dinamarca pela primeira vez, a minha vida mudou completamente. As crianças pareciam todas tão serenas, contentes, respeitadoras e bem-comportadas. Quase não havia gritos e os pais pareciam

genuinamente alegres. A simplicidade da infância era valorizada e apreciada como eu nunca tinha visto. Lembro-me de ter pensado, nesse momento, que se pudesse ter a garantia de que teria um filho «dinamarquês», estaria disposta a fazê-lo nesse instante.

Muitos anos mais tarde, engravidei da minha filha e tive de permanecer em repouso durante quatro meses e meio. Durante esse tempo, li inúmeros livros sobre parentalidade, tentando preparar-me para aquela que parecia ser a viagem mais assustadora da minha vida. No entanto, depois de ela nascer, aconteceu uma coisa engraçada. Dei por mim a preferir os conselhos da minha família e amigos dinamarqueses a tudo o que tinha lido nos livros. As suas sugestões faziam sempre mais sentido... e, mais importante ainda, funcionavam. Por fim, deixei de consultar livros sobre parentalidade, e «a maneira dinamarquesa» que todos à minha volta pareciam conhecer tornou-se a minha filosofia de parentalidade oficial.

Certo dia, ao ler o jornal, vi que a Dinamarca tinha sido eleita pela OCDE como o país mais feliz do mundo. E não foi só nesse ano — há mais de quarenta anos consecutivos que se encontrava sempre entre os três primeiros. Fiquei estupefacta. Sou norte-americana e o meu país é obcecado pela felicidade. Há milhares de livros e programas dedicados ao assunto. A «busca da felicidade» está literalmente inscrita na Declaração de Independência dos Estados Unidos, e, no entanto, a nossa pontuação na escala da felicidade é geralmente muito baixa. Qual era o segredo do sucesso da Dinamarca e porque é que não era conhecido por mais pessoas?

Nesse momento, acendeu-se uma luz na minha cabeça. *Deve ser a parentalidade*, pensei. Crianças felizes tornam-se adultos felizes que criam crianças felizes, e é um ciclo que simplesmente se repete. Mudara-me tanto como mãe — e como pessoa — que eu sabia que podia ajudar os outros.

Perguntei a uma amiga e psicoterapeuta dinamarquesa se existia um guia sobre a forma dinamarquesa de ser pai e mãe, e, tanto

quanto ela sabia, não. E assim, juntas, descobrimos e definimos os principais princípios da maneira dinamarquesa de ser pai e mãe no acrónimo PARENT (*Play* ou brincar, Autenticidade, Reenquadramento, Empatia, Nada de Ultimatots e Tempo Juntos e *Hygge*).

A teoria PARENT está agora bem estabelecida, e o nosso livro *Pais à Maneira Dinamarquesa* foi publicado em mais de trinta e três países, ensinado em universidades, citado em numerosos artigos académicos e — o mais importante — utilizado como um recurso de confiança para pais de todo o mundo. Baseia-se em muitos anos de investigação, estudos de apoio e informações sobre o sistema escolar e o governo dinamarquês, juntamente com a experiência pessoal e profissional de pais, psicólogos e professores. A maioria das pessoas diz que não se trata apenas de um livro para pais, mas também para avós, professores, pessoas que trabalham com crianças e pessoas que não são pais.

Mas como é que ponho a teoria em prática?

Duas das perguntas que me fazem vezes sem conta quando dou palestras e realizo *workshops* são: «Será que funciona mesmo para pessoas que não vivem na Dinamarca?» e «Adoro a teoria, mas como é que a ponho em prática?» A resposta à primeira pergunta é *sim!* Eu não vivi na Dinamarca durante muitos anos enquanto criava os meus filhos. Sei, por experiência própria, como é difícil mudar as nossas predefinições e crenças culturais quando somos confrontados com os desafios diários da parentalidade noutra país. No entanto, é precisamente por isso que sei que funciona!

A segunda pergunta é parcialmente responsável por este livro. Inspirou-me a querer criar um guia completo que descrevesse o modelo parental dinamarquês com mais pormenor, oferecendo informações sobre a forma como os dinamarqueses conseguem

que os seus filhos façam tarefas, cozinhem em conjunto e se adaptem às rotinas da hora de deitar, e muito mais. Explora a forma como lidam com as crises da criança, os conflitos entre adolescentes e a questão que paira na mente de tantas pessoas hoje em dia: e o tempo de ecrã? Pedi à minha amiga Camilla Semlov Andersson, uma terapeuta familiar dinamarquesa com mais de vinte e cinco anos de experiência a trabalhar com a Maneira Dinamarquesa, para me ajudar a conceptualizar todos os conselhos, atividades, filosofias e dicas num roteiro para qualquer pessoa, em qualquer parte do mundo. O modelo PARENT ajudou-me imenso e continua a ajudar inúmeros pais e mães por todo o mundo. Esperamos que também o ajude a si.

○ modelo PARENT: uma recapitulação

Para aqueles que não estão familiarizados com *Pais À Maneira Dinamarquesa*, segue-se uma recapitulação do modelo PARENT.

Play ou brincar

Brincar é considerado uma teoria educativa na Dinamarca desde 1871. É visto como a atividade mais importante que uma criança pode realizar. É a forma como uma criança aprende naturalmente, se descontra e até processa os seus dias. Está provado que brincar ensina algumas das competências mais importantes para a vida, incluindo a empatia, o pensamento crítico, a criatividade, o autocontrolo e a resiliência. Também nos ajuda a desenvolver capacidades de negociação e a aprender mecanismos que nos permitem lidar com o *stress*. Em muitos locais, a brincadeira foi retirada das escolas e dos lares e substituída por atividades mais académicas

e dirigidas por adultos. Ao mesmo tempo, assistimos a um aumento da ansiedade e da depressão em muitos países, e os estudos sugerem que as duas estão correlacionadas.

Ao dar às crianças mais tempo para brincadeiras não estruturadas, reduzimos o *stress*, criamos mais ligações e promovemos o bem-estar. A chave é acreditar no incrível poder da brincadeira, como acontece na Dinamarca, e deixar de acreditar que as crianças têm de «provar» aos adultos que estão a aprender. Isto reduz o *stress* em geral, permite que as crianças aprendam naturalmente e torna as famílias mais felizes.

Autenticidade

Os dinamarqueses são extremamente honestos com os seus filhos sobre todos os aspetos da vida. Isto inclui falar sobre todos os assuntos de uma forma franca e adequada à idade e fazer-lhes saber que todas as emoções são positivas. Não existem emoções boas ou más, existem apenas emoções, e temos de aprender sobre todas elas. Autenticidade significa sermos honestos connosco próprios, em primeiro lugar, e depois com os nossos filhos, sem adoçar a realidade. Quando as crianças aprendem que todas as emoções são normais e que podem confiar no que sentem, as suas bússolas internas tornam-se mais fortes e calibradas com o seu próprio norte da verdade.

As crianças não precisam de pais perfeitos; precisam de pais emocionalmente honestos. A autenticidade também está muito ligada à forma como elogiamos os nossos filhos. A humildade é um grande valor na Dinamarca, e os pais dinamarqueses procuram elogiar o esforço envolvido e não o resultado, para que as crianças saibam que o objetivo é o processo de aquisição de mestria e não o rótulo de mestre. Os estudos mostram que as crianças que são demasiado elogiadas pelos seus resultados ou por serem «inteligentes» se

podem tornar inseguras porque têm medo de cometer erros ou de perder o seu estatuto de «inteligentes». As crianças que são elogiadas pelo trabalho que fazem, no entanto, tendem a continuar apesar de contratempos e fracassos e são mais resilientes.

Reenquadramento

Reenquadrar é encontrar os pormenores positivos numa situação que, de outra forma, seria negativa, alterando a nossa utilização de rótulos negativos e utilizando uma linguagem menos a preto-e-branco. As palavras que usamos afetam a forma como nos sentimos. Reenquadrar não significa usar óculos cor-de-rosa nem negar que a negatividade existe; trata-se apenas de ver aspetos melhores nos quais nos podemos concentrar.

A maior parte do que acreditamos sobre nós mesmos, por exemplo, vem tipicamente da nossa infância: «Não sou bom a matemática», «Sou preguiçoso», etc. São muitas vezes rótulos que os nossos pais nos deram sem querer e que depois repetimos com os nossos próprios filhos: «Ela não é atlética», «Ele é tão agressivo», «Ela é preguiçosa». O que não nos apercebemos é de que estes rótulos se tornam, frequentemente, profecias autorrealizáveis. Os miúdos pensam que, se os seus pais dizem que eles são assim, eles *têm* de ser assim. O reenquadramento está relacionado com evitar rótulos negativos, separar as crianças dos comportamentos e, ao invés, construir uma história positiva. Em vez de dizer: «Ele é tão teimoso», podemos dizer: «Ele é tão determinado.» Em vez de dizer: «Odeio a minha sogra», pode dizer: «Nem sempre me dou bem com ela, mas é ótima com os miúdos.»

O reenquadramento requer prática, mas conseguirmos encontrar e centrar a atenção nos melhores pormenores de uma situação aparentemente negativa é uma competência muito útil. Isto é verdade

na educação dos filhos, no trabalho e nas nossas relações connosco e com as outras pessoas. Nós temos de aprender a reenquadrar, mas os nossos filhos vão crescer a fazê-lo naturalmente, o que pode fazer uma diferença profunda nos seus sentimentos de felicidade e bem-estar.

Empatia

A empatia é a capacidade de nos colocarmos no lugar de outra pessoa e está intimamente ligada ao bem-estar. Todos nós nascemos com a capacidade para a empatia, mas temos de aprender a ligar os fios. A Dinamarca foi eleita um dos países mais empáticos do mundo porque a empatia é considerada um dos elementos mais importantes que um progenitor pode inculcar na linguagem e no comportamento dos seus filhos. Dos 3 aos 16 anos, a empatia é ensinada nas escolas dinamarquesas com o objetivo de ajudar as crianças a compreenderem todas as emoções, a serem capazes de sentir o que os outros sentem e a procurarem o lado bom dos outros.

A empatia consiste em reconhecer o que os nossos filhos estão a sentir e em ajudá-los a expressar as suas emoções por palavras, em vez de as ignorar. Podemos melhorar o nosso grau de empatia em qualquer idade, e isso pode ajudar-nos a alcançar tudo, desde uma maior felicidade até ao sucesso nos negócios. Como a empatia funciona nas mesmas vias neurais que o perdão, é fundamental para promover relações saudáveis e significativas.

Nada de ultimatoss

Na Dinamarca, o estilo de parentalidade é muito democrático. Este estilo é o oposto do estilo autoritário, que é a abordagem de controlo «quem manda aqui sou eu», habitualmente utilizada em

muitos países. Os dinamarqueses não querem que os seus filhos os temam de forma alguma. As palmadas são ilegais há mais de vinte e cinco anos e são uma forma impensável de educar as crianças na Dinamarca. Os gritos, os berros e os ultimatos também são evitados porque fomentam o medo, e não o respeito.

Os dinamarqueses veem o papel dos pais como o de um farol e não como o de um guarda prisional. Enviam sinais claros e coerentes aos seus filhos para que estes possam aprender a navegar no seu percurso de vida. A abordagem «nada de ultimatos» ajuda os pais a evitar lutas de poder e reduz a probabilidade de entrarem imediatamente em conflito com os seus filhos. Trata-se de procurar formas de encontrar soluções em que ambos saem a ganhar, em vez de resultados em que uma das partes perde ou em que, muitas vezes, todos perdem. Governar com medo fomenta o medo, não o respeito. Muitas vezes, trata-se apenas de ter consciência dos valores fundamentais que se deseja inculcar (é a isto que me refiro muitas vezes como as grandes linhas da parentalidade), estabelecendo limites gentis, mas firmes, e utilizando uma linguagem e um tom atenciosos. O lema é: «Ensina o respeito, sê respeitoso e serás respeitado.»

Tempo juntos e *hygge*

Hygge tem origem na antiga palavra nórdica *hygga*, que significa «confortar». Trata-se de nos aconchegarmos juntos, mas, mais do que isso, trata-se de *estarmos conscientes* de que o tempo de aconchego é sagrado e de o tratarmos como tal. É essencialmente um tempo de convívio sem dramas. *Hygge* é muito mais do que um espaço físico; é mais um espaço psicológico que criamos para nós e para a nossa família.

Tente imaginar-se a entrar neste espaço *hygge* com os seus filhos ou a sua família — talvez enquanto jantam, brincam juntos

ou dão um passeio — e a deixar todo o seu *stress*, queixas, raiva e negatividade à porta antes de entrar, como faz com o casaco e os sapatos. Ao fazer isto, cria um oásis e um refúgio muito necessários longe do *stress* da vida. Pode estar *stressado* em todos os outros momentos, mas nestes o seu objetivo é estar *lá*. Não é tempo para «mim», é tempo para «nós», e, para muitas culturas, isto não é natural. Em suma, este espaço psicológico proporciona um abrigo do mundo exterior, e as crianças adoram passar tempo sem dramas com os pais. Quanto mais se pratica, mais fácil se torna. *Hygge* não é *mindfulness*, é «*we-fulness*».

Como utilizar este livro

O guião verde de PARENT

Ser pai ou mãe é uma das tarefas mais difíceis do mundo. Além de tentarmos ser a pessoa que gostaríamos de ser para os nossos filhos, também temos de manter a nossa casa a funcionar. Muitas vezes, isto pode parecer um trabalho constante. Lembrando o mito grego de Sísifo, que é forçado a empurrar continuamente uma pedra colina acima, estas tarefas podem parecer aborrecidas e tendem frequentemente a recair sobre os ombros de um dos progenitores. Arrastamos connosco os nossos filhos, esperando que se comportem sem incidentes. Oferecemos-lhes entretenimento e distração para que possamos ser mais eficientes e realizar as tarefas sem interrupções, ou, inconscientemente, damos-lhes ordens carregadas de ameaças e ultimatos. Embora isto seja completamente compreensível, em especial quando estamos cansados e *stressados*, também pode ser uma configuração padrão inconsciente. Todos nós fomos educados com determinadas perceções sobre o papel da relação pais-filhos, provenientes da nossa própria

cultura e educação. Historicamente, as crianças têm sido vistas como mais pequenas e menos competentes do que os adultos, e, por isso, acredita-se que devem obedecer aos adultos a todo o custo. É mais uma relação sujeito-objeto. Devido a estas crenças inconscientes, é fácil cair no hábito de gritar ou exigir, porque isso era o normal para muitos de nós quando estávamos a crescer.

A maneira dinamarquesa, por outro lado, baseia-se em ver as crianças como completamente competentes desde a mais tenra idade, e como indivíduos que precisam de ser ouvidos e incluídos nas conversas para que possam cooperar. Trata-se de uma relação sujeito-sujeito, e não de uma relação baseada no poder («Fazes o que eu digo porque eu tenho o poder»). Não há dúvida de que, como adultos, temos o poder, mas é a forma como utilizamos esse poder que importa. Os pais dinamarqueses sentem que têm a responsabilidade de utilizar o seu poder de forma responsável, tratando as crianças como seres de igual dignidade e não como objetos. Este é um ciclo de respeito que se repercute em si. No entanto, nem sempre é fácil quando não se foi educado desta forma, por isso, ter uma espécie de «guião emocional» para nos orientar pode ser incrivelmente útil.

Alfred Hitchcock, o famoso argumentista e realizador de cinema, era conhecido por fazer dois guiões quando escrevia os seus filmes. A um chamava «guião azul» e ao outro «guião verde». O guião azul descrevia o que acontecia fisicamente no filme e o verde descrevia o que ele queria que o público sentisse. Esta é uma forma muito interessante de reformular a maneira como vemos as nossas atividades diárias, rotinas e tarefas como pais. Pensar nas nossas listas de *afazeres* como o guião azul — o que precisa de ser feito — e nas nossas listas de «*asserer*» como o guião verde, como idealmente queremos ser/sentir com os nossos filhos.

Educar à Maneira Dinamarquesa pretende ajudar os pais a desenvolverem o seu guião verde sempre que possível.

O livro está dividido em três secções: Atividades Quotidianas, Rotinas e Diversão.

Cada capítulo começa com uma armadilha comum dos pais, seguida de uma visão geral do capítulo baseada no modelo PARENT — o nosso guião verde — para ajudar a preparar o terreno e a mentalizar-se para as tarefas que tem pela frente. Em seguida, cada tópico apresenta atividades simples, dicas de linguagem, formas de evitar birras, ideias de reenquadramento, formas de encorajar a empatia, dicas *hygge* e muitos conhecimentos sobre a filosofia parental dinamarquesa. Iremos abordar:

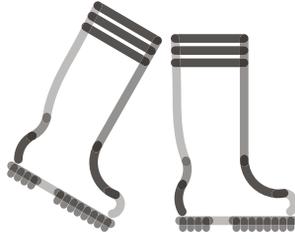
- crianças pequenas (0-3)
- crianças (4-6)
- crianças mais velhas (7-10)
- pré-adolescentes e adolescentes (11-16)

Pode ler todo o livro na íntegra ou passar para as secções que se aplicam ao(s) seu(s) filho(s). Recomenda-se que leia as introduções e, pelo menos, dois grupos etários de cada vez, juntamente com as dicas PARENT, uma vez que os comportamentos dos grupos etários se sobrepõem frequentemente, dependendo do local onde vive.

A investigação mostra que a qualidade do tempo que passa com os seus filhos é mais importante do que a quantidade. Muitos pais repreendem-se por não fazerem o suficiente, mas, mesmo que só consiga encontrar apenas dez ou vinte minutos por dia para se dedicar a estar presente com os seus filhos, isso é suficiente. E, se não conseguir, também não há problema. O importante é tentar. Gostaria que os pais vissem as atividades quotidianas não como obstáculos, mas como oportunidades para abraçarem algum tempo de qualidade. Não existe uma varinha mágica quando se trata de ser pai ou mãe, mas o método dinamarquês funciona

de facto. A chave está em não dar importância apenas ao *fazer*; o mais importante é *estarem* juntos. Esta é uma mudança de mentalidade que pode ser adotada em qualquer parte do mundo. Só é preciso alguma consciência e um pouco de intenção criativa para a implementar.

Gostaria de esclarecer que a Dinamarca não é uma utopia e que o estilo de parentalidade não é a única razão pela qual os dinamarqueses são tão felizes. Como todos os países, têm os seus próprios desafios internos para enfrentar, e, como é óbvio, também lá vivem pessoas infelizes. No entanto, tive a oportunidade de ver o mundo através de uma lente muito diferente — «a lente dinamarquesa», se preferir — e isso mudou completamente a minha perspectiva de vida. Quero oferecer-lhe estes óculos dinamarqueses para que os possa experimentar por si próprio — e, se conseguir ver alguma coisa de uma perspectiva diferente, já terá sido um sucesso.



PARTE 1

ATIVIDADES QUOTIDIANAS

Como pais, acreditamos muitas vezes que passar tempo de qualidade com os nossos filhos significa fazer viagens caras ou saídas especiais, mas isso não podia estar mais longe da verdade. Na Dinamarca, a maioria dos pais faz um grande esforço para transformar as atividades do dia a dia em oportunidades para se relacionar, colaborar e criar *hygge*, em vez de as ver como obstáculos. Não se trata do que *tenho* de fazer, mas sim do que podemos fazer *juntos*. Trata-se de ver a família como uma equipa, na qual todos têm um papel a desempenhar. Os dinamarqueses estão muito conscientes de que, desde cedo, as crianças adoram estar com os seus pais e mães — ajudando, imitando e brincando — e que, quanto mais cedo os incluirmos, melhor.

Cozinhar, fazer compras, comer e fazer tarefas em conjunto não só melhora os laços familiares, como também dá às crianças a oportunidade de sentirem que estão a contribuir para a família. Os pais dinamarqueses acreditam que isto é muito significativo para as crianças. Fomenta um profundo sentido de autoestima

porque as crianças se sentem genuinamente valorizadas e necessárias. Num estudo da Harvard Grant, que é um dos estudos longitudinais mais longos da história (abrangendo setenta e cinco anos, de 1930 até ao presente), os investigadores descobriram duas coisas de que as pessoas precisam para serem bem-sucedidas. A primeira é o amor e a segunda é a ética de trabalho. De acordo com as experiências de 724 pessoas de alto rendimento que participaram no estudo, estas concordaram que uma mentalidade de «participação» e a realização de tarefas domésticas em criança tinham sido fundamentais para o sucesso. Aprender a trabalhar bem em equipa é benéfico para toda a nossa vida: em casa, na escola, no trabalho e no amor.

As crianças que são levadas a sério nas atividades quotidianas colhem inúmeros benefícios. Este tipo de envolvimento reduz significativamente a depressão, a ansiedade e outras doenças mentais. Melhora o vocabulário e a capacidade de resolução de problemas. As crianças têm um melhor desempenho escolar e menos problemas de comportamento. Este tempo de convívio proporciona um escape para as emoções reprimidas que as crianças podem não ser capazes de exprimir de outra forma e ajuda-as a processar esses sentimentos.

A realidade é que somos mais felizes quando vemos o trabalho como uma escolha livre e não como uma tarefa forçada. Desta forma, as tarefas diárias tornam-se mais divertidas e significativas. Estamos a jogar na mesma equipa com o objetivo comum de cuidarmos uns dos outros de forma respeitosa. Isto é muito mais motivador para todos. Ao calibrarmos a nossa mentalidade com o nosso guião verde parental — como queremos *estar* com os nossos filhos, em vez do que *temos de fazer* —, podemos avançar na direção de uma maior alegria e bem-estar para toda a família.

Tarefas

Armadilha da parentalidade: Fazer da casa um hotel

Comecei um pouco tarde a envolver os meus filhos na ajuda em casa e arrependi-me muito. Tinha uma aversão tão grande às tarefas domésticas que acabei por criar um ambiente de hotel onde eu fazia tudo por eles, privando-os de lições importantes sobre como cuidarem de si e contribuírem para a família. Com o tempo, comecei a questionar a minha opinião sobre as tarefas e porque é que as via de forma tão negativa. Na Dinamarca, acreditam que as crianças querem naturalmente contribuir para a família e que as estamos a privar se não as incluímos. Desde muito cedo, as crianças dinamarquesas são envolvidas em todos os aspetos do trabalho e das brincadeiras. Todas as escolas têm uma cozinha e salas de carpintaria em pleno funcionamento, onde as crianças fazem tarefas («*dukse*») em conjunto, e a educação não é apenas académica, mas também uma forma de aprender a contribuir para a sociedade. Isto é visto como um divertimento para as crianças. De acordo com o Center for Parenting Education, as crianças que fazem regularmente tarefas são mais capazes de lidar com a frustração e a gratificação adiada, têm uma maior autoestima e são mais responsáveis do que as que não fazem tarefas.

Então e se eu mudasse a minha abordagem para ser mais parecida com a da Maneira Dinamarquesa? E se eu visse as tarefas como algo lúdico e uma oportunidade para estarmos juntos? E se eu tratasse as crianças como membros valiosos e respeitados da equipa? Eu e o meu marido falámos muito sobre fazer algumas mudanças deliberadas em casa. Estávamos a mudar de casa e a mudar a nossa situação profissional, pelo que era uma oportunidade perfeita para assinalar um novo sistema. Falámos com os nossos filhos e expressámos a necessidade de nos ajudarmos uns aos outros como família. Coisas como cozinhar, comprar comida, lavar a roupa e a limpeza semanal tinham de passar a ser um esforço conjunto. Penso que, no início, foi um pouco estranho para os miúdos, mas sei que gostaram de sentir que estavam a ser levados mais a sério. Fizemos acordos e escrevemos como cada um podia contribuir. Esforcei-me muito para deixar de esperar que as tarefas fossem feitas *agora*, exatamente como eu queria que fossem feitas, e disciplinei-me a falar com mais respeito, a ser menos autoritária e menos exigente. Tive de ser paciente. Adotei muitas vezes o papel de os ajudar quando queria que algo fosse feito, o que era novo para mim. Por vezes, tinha de recordar aos miúdos os nossos acordos, mas as coisas começaram realmente a mudar de forma significativa. Fiquei tão chocada que mal podia acreditar. Comecei a receber o mesmo tratamento respeitoso que tinha estado a dar. Foi uma grande vitória para mim, como mãe, e senti-me incrivelmente orgulhosa. Demorou algum tempo, mas resultou. Se eu tivesse adotado esta abordagem quando eles eram mais novos, teria sido muito mais fácil, mas nunca é tarde para mudar.

Dicas PARENT

Play ou brincar

Desde cedo, na escola, ensinam-nos que o trabalho é algo que *temos* de fazer, enquanto a brincadeira é algo que *queremos* fazer. O trabalho é duro; a brincadeira é divertida. Mas na Dinamarca o trabalho e a diversão não são opostos. Quando pensamos no «trabalho» como uma brincadeira ou como algo divertido, isso faz sobressair as nossas melhores qualidades e faz-nos sentir bem. Comece com as crianças o mais cedo possível, incluindo-as nas tarefas ou utilizando brincadeiras paralelas. Isto pode ser encorajá-las a varrer simbolicamente as migalhas com uma pequena escova ou a «organizar» os *tupperwares* na cozinha. Os dinamarqueses transmitem a mensagem de que as tarefas são algo que fazemos em conjunto como uma família. Não é um momento de brincadeira, mas pode ser lúdico, o que o torna mais agradável. Ponha uma música, dance e brinque com as tarefas (Quem consegue tirar todas as nódoas da janela?; Quem consegue encontrar as meias que faltam?). É muito mais fácil incluir as crianças quando são jovens e mais suscetíveis a interessarem-se do que quando se tornam menos interessadas na adolescência. O interesse delas tem muito que ver com a sua atitude. Se tornar a experiência lúdica, ela será mais divertida. Se parecer aborrecida, sê-lo-á. A brincadeira, por definição, é algo de que se pode sempre desistir. Se não puder desistir e não tiver escolha, já não é brincadeira. Lembre-se de que nada tira a alegria do trabalho como não ter liberdade de escolha ou lidar com um chefe que controla tudo ao pormenor.

Autenticidade

Não faz mal se não for perfeito! Aceite o esforço feito e o trabalho realizado. Concentre-se no que os seus filhos fazem bem, em vez de apontar o que fazem mal. Pense em como se sentiria se alguém

lhes pedisse ajuda, criticasse o seu esforço e voltasse a fazer tudo «da forma certa» depois de terminar. As mensagens subtis enviadas ao refazer o trabalho podem corroer a confiança. Isto é válido para todas as tarefas. Procure elogiar as crianças pelo trabalho que fizeram e pela sua utilidade geral, em vez de criticar os seus esforços. Elas estão a aprender e isso faz parte do processo. Queremos que as crianças se sintam verdadeiramente necessárias, valorizadas e apreciadas, e podemos ajudá-las a aprender fazendo tarefas em conjunto. Ajude-as a dobrar a roupa. Ajude-as a aspirar. Utilize «nós» e «vamos» em vez de «tu», para que pareça uma experiência conjunta. Se se sentirem valorizadas, sentir-se-ão mais intrinsecamente motivadas para ajudar do que se forem confrontadas com ameaças extrínsecas ou se lhes forem oferecidos subornos. O facto de se sentirem valorizadas desenvolverá o seu verdadeiro sentido de responsabilidade pessoal. Além disso, nós, pais, nem sempre somos os mais arrumados e limpos, e não há problema em sermos honestos quanto a isso: «Eu sei que também posso fazer porcaria. É por isso que tento lembrar-me de limpar tudo de imediato para que não se acumule demasiado.» A honestidade e a vulnerabilidade são muito melhores do que a hipocrisia. Estamos todos a dar o nosso melhor, e fazer tarefas domésticas é apenas uma das coisas que fazemos como uma unidade familiar.

Reenquadramento

Aprenda a ver as tarefas como algo que escolhemos fazer e não como algo que temos de fazer. Encarar as tarefas como uma escolha (e algo de que se pode gostar) faz toda a diferença na forma como as vivenciamos. É desta forma que se pode estimular o desejo natural de uma criança em contribuir. Quer a tarefa seja ajudar a pôr a louça na máquina de lavar, lavar a roupa em conjunto ou arrumar a casa, pode ser vista como uma extensão da brincadeira da criança, mas a reformulação tem de partir de si. Para todas as idades, fazer tarefas pode ser uma forma muito agradável de passar tempo em conjunto.

As crianças mais novas adoram estar connosco, enquanto para as crianças mais velhas pode ser uma excelente oportunidade para conversas que não teríamos de outra forma. Tal como conduzir, lavar a louça ou arrumar a casa oferece uma forma de se concentrarem numa tarefa que não envolve contacto visual, o que pode ser um catalisador de grandes conversas.

A desarrumação pode ser muito desencadeante e, por vezes, como pais, podemos instantaneamente chamar aos nossos filhos «preguiçosos», «mimados» ou «desarrumados». Chamar nomes às crianças não as vai motivar. Se começarmos com uma atitude de aborrecimento e expectativa, muitas vezes promovemos o comportamento que não queremos, e essa é uma forma certa de entrar numa luta pelo poder. Quanto mais formos capazes de ver os aspetos positivos dos nossos filhos e de os compreender (dependendo da sua idade, do desenvolvimento do cérebro e do que se pode esperar), mais poderemos agir com respeito. Reformule a sua atitude e utilize o humor sempre que possível: «É um projeto de ciências que estás a desenvolver no teu quarto? Podemos limpá-lo ou precisas dele para a aula?» Outra forma de reenquadramento dinamarquês consiste em exteriorizar um rótulo negativo. Assim, em vez de dizer: «És tão preguiçoso e desarrumado», pode dizer: «Todos nós podemos ser atingidos por episódios de “preguiça” e “momentos de desarrumação”, incluindo os adultos.» Isto mostra aos seus filhos que estas características não são fixas e não nos definem como pessoas.

Empatia

Costumava pensar-se que as crianças não eram empáticas, mas isso não é verdade. Os estudos mostram que as crianças pequenas ajudam naturalmente quando veem um adulto a precisar de ajuda. As crianças de 18 meses tentam quase sempre ajudar um adulto que se esteja a debater com a realização de uma tarefa. Se o

adulto estiver a tentar alcançar algo, a criança tentará entregar-lho, e, se o vir deixar cair alguma coisa, irá apanhá-la. É por isso que envolver as crianças pequenas nas tarefas diárias as prepara para serem ajudantes naturais para toda a vida. À medida que crescem, podem por vezes não ter vontade de ajudar, o que é normal. Pense em como estão a passar o tempo: estão a descansar no sofá, a fazer os trabalhos de casa ou a praticar um instrumento? A limpeza não tem de ser um teste para ver se os seus filhos obedecem às suas ordens. Se gostar da forma como estão a utilizar o seu tempo e eles não tomam as coisas como garantidas, pode ser flexível. Além disso, não há problema em ter preferências. Preferem fazer tarefas ao ar livre, como levar o lixo para os caixotes, ou tarefas dentro de casa, como limpar a cozinha ou alimentar os animais de estimação? Todos nós temos coisas que precisamos de fazer em família, mas nem toda a gente precisa de fazer tudo.

Nada de ultimatots

Aftaler ou acordos são poderosos e muito utilizados na Dinamarca para ajudar a evitar lutas de poder. Estes acordos são uma parte essencial das tarefas porque garantem que todos compreendem o que tem de ser feito, quais são as expectativas e quem é responsável por quê. Por exemplo, os seus acordos sobre as tarefas podem ser: «Na nossa família, ajudamo-nos uns aos outros. É assim que a nossa família funciona. Fazemos as tarefas em conjunto.»

Consiga que os seus filhos se comprometam a ajudar. Pode dizer: «Hoje preciso mesmo de ajuda para pôr a mesa e aspirar. Não te importas de o fazer?» Quanto mais as crianças estiverem envolvidas neste entendimento e participarem nos acordos desde o início, menos terá de recorrer a ultimatots. Em vez disso, pode comunicar com respeito: «Combinámos que o teu quarto seria limpo hoje. Quando é que achas que o podes fazer? Depois deste programa? Certo.» Estes acordos podem ser feitos diariamente

ou semanalmente, ao pequeno-almoço ou em reuniões familiares especiais. Podem ser acordos verbais ou uma lista escrita colada no frigorífico a especificar quem fará o quê — diferentes abordagens funcionarão para diferentes famílias. O mais importante é que as crianças sejam envolvidas e incluídas nestes acordos e que as suas preferências sejam reconhecidas. O sentimento de ser valorizado e de ter voz ativa aumenta a autoestima e o sentido de responsabilidade pessoal, o que é um motivador intrínseco e não extrínseco, como receber uma recompensa por ajudar ou ser castigado se não o fizer.

Tempo juntos e *hygge*

As tarefas em si podem ser um momento muito agradável para estarem juntos, se aprenderem a vê-las dessa forma, e também podem usar a união nas vossas recompensas. Alguns dinamarqueses atribuem recompensas físicas, como autocolantes, pela realização de tarefas, mas, em vez de uma recompensa ser algo material, pode ser mais sobre trabalhar para estarem juntos em *hygge*: fazer coisas como ir ao jardim zoológico, dar um passeio no bosque ou fazer o seu jantar favorito. É um equilíbrio cuidadoso; não se quer que as «recompensas» sejam algo que se *espera* em troca da realização de tarefas.

Abraçar o minimalismo é outra forma de se concentrar no que realmente importa, e é uma abordagem muito popular na Dinamarca. Menos desarrumação, mais *hygge*. Tente organizar-se com frequência, livrando-se das coisas de que não precisa e dos brinquedos que não usa. Isto traz uma série de benefícios mentais, ajudando a limpar a mente e a fomentar a criatividade.

Permita que as crianças tenham o seu próprio espaço na sala de estar (*hygge krog* ou «canto *hygge*»), que seja respeitado, para que se sintam parte do espaço familiar e para que seja claro onde podem arrumar as suas coisas.

Tarefas com crianças pequenas (0-3)

Começar cedo: imitação e inclusão

Os dinamarqueses sabem que é muito fácil levar as crianças mais pequenas a participar, pelo que as tarefas realizadas em conjunto podem começar o mais cedo possível. A maior parte dos pais descobre que, mal começam a limpar, as crianças pequenas gravitam naturalmente para junto deles, pelo que se torna mais fácil sugerir algo em que possam ajudar e ensinar novas competências. Participar na limpeza pode ser muito divertido para os mais pequenos. Faz parte das suas brincadeiras. Podem, por exemplo:

- utilizar a sua própria esponja ou pano para o poderem imitar enquanto limpa;
- lavar as janelas que estejam à sua altura com uma solução natural e um pequeno rodo;
- utilizar uma pá e uma escova muito pequenas para chegar aos cantos enquanto varremos o chão;
- arrumar as coisas nos cestos correspondentes;
- entregar-lhe objetos enquanto trabalha (pedir-lhes esses objetos também aumenta o vocabulário);
- ajudar a carregar e descarregar a máquina de lavar ou secar roupa;
- ordenar as meias e o vestuário por cores;
- ajudar a pendurar a roupa para secar — se o estendal ou a máquina de secar estiverem à altura deles — ou passar-lha do cesto.

Brincadeira paralela

Os mais pequenos podem ser incluídos ao participar em brincadeiras paralelas ao nosso lado, quer seja a arrumar os cabides, a utilizar uma pequena escova para nos «ajudar» simbolicamente a varrer ou a reorganizar os *tupperwares* enquanto limpamos a cozinha. Tudo isto são formas de promover a inclusão desde cedo através da brincadeira.

Visão infantil

Em dinamarquês existe uma palavra, *barnesyn*, que significa literalmente «visão de criança». Significa ver o mundo através dos olhos de uma criança. Os dinamarqueses utilizam esta expressão para os ajudar a ver o mundo dos seus filhos a nível emocional e físico. Tente sentar-se no chão e ver o mundo físico através dos olhos dos seus filhos. Há alguma coisa que eles possam alcançar? As tomadas estão tapadas? Existem fios ou cabos elétricos em que possam tropeçar? Há desarrumação ou confusão no chão? É claro para eles onde é que as coisas devem ser guardadas? As crianças gostam que as coisas tenham um lugar e gostam de saber que lugar é esse. E, quando sabemos que a área é segura, podemos relaxar mais enquanto estamos a arrumar e a brincar com eles, e desfrutar do *hygge* em família.

Criar uma casa *hygge*

Os lares escandinavos tendem a ser muito minimalistas. A redução da quantidade de coisas e da desarrumação facilita a organização das crianças e dos adultos. Ao dar-lhes caixas, gavetas ou

prateleiras especiais na sala de estar e nos quartos para guardarem as suas coisas, e, talvez, ao criar um «canto *hygge*» com uma tenda e alguns brinquedos, os pais dinamarqueses permitem que os filhos se sintam parte da casa e não separados dela. Seguem-se algumas formas de dar aos seus filhos a sensação de terem o seu próprio espaço e de fazerem parte da casa.

- Crie um canto *hygge* na sala de estar utilizando uma tenda, um pequeno tapete, um cesto com alguns brinquedos e livros e um *puff* confortável.
- Tenha um local específico para tudo. Pequenas estantes com espaço para caixas que podem ser facilmente removidas são uma ótima forma de os seus filhos guardarem os seus brinquedos favoritos.
- Crie uma cozinha de brincar onde eles possam desenvolver brincadeiras paralelas.
- Se possível, mobile o quarto com um pequeno armário com gavetas, prateleiras e cabides que eles possam alcançar, para que possam participar no processo de tirar e arrumar a roupa.
- Tente manter a quantidade de brinquedos e roupas que estão nos seus espaços no mínimo e mude-os conforme as estações do ano. Isto reduz as batalhas de roupa e promove mais criatividade.
- Na casa de banho, adicione um degrau baixo para que possam chegar ao lavatório, um cesto para roupa suja e toalhas, e um gancho baixo onde possam pendurar a sua própria toalha.

Talvez não seja de surpreender, dadas as suas origens escandinavas, mas a IKEA é uma boa fonte de soluções económicas para a casa escandinava *hygge* do ponto de vista das crianças.

Tarefas com crianças (4-6)

Divida o trabalho em pequenas tarefas

Se a limpeza e a arrumação fizerem parte de uma rotina diária, é mais fácil torná-las parte das brincadeiras da tarde. Desta forma, não se torna tão complicado que demore horas, e é mais fácil incluir os seus filhos. Tente criar uma rotina composta por pequenas tarefas, como:

- endireitar as almofadas;
- pendurar a roupa;
- fazer a cama;
- arrumar os brinquedos;
- regar as plantas ou cuidar do jardim.

A união faz a diferença

O mais importante a ter em conta com as crianças pequenas é tentar fazer as tarefas em conjunto para que a criança não se sinta sozinha na atividade. Lembre-se: «Na nossa família, ajudamo-nos uns aos outros. É assim que a nossa família funciona. Fazemos as tarefas em conjunto.» É sempre mais agradável fazer as coisas em conjunto do que sozinho. É impossível exagerar a importância desta filosofia no que diz respeito às tarefas e aos deveres domésticos em geral, e a diferença que faz para as crianças desta idade... e muitas vezes também para as crianças mais velhas.

Torne as tarefas lúdicas

Pôr música, cantar e dançar pode ser uma forma muito útil de criar um ambiente lúdico e tornar a limpeza mais apelativa para todos, incluindo para nós! Limpar em conjunto pode ser divertido e lúdico para as crianças. Lembre-se sempre de que elas gostam de estar connosco, especialmente quando estamos de bom-humor. Quanto mais cedo tirarmos partido do seu desejo inato de participar, mais bem-sucedida será a plantação de sementes para ajudantes a longo prazo. Convide-os a ajudar. Por exemplo:

- dê às crianças áreas específicas que devem limpar e pelas quais ficarão responsáveis;
- encoraje-as a subir para um escadote ou degrau e a limpar a bancada ou a mesa da cozinha;
- lavem a louça em conjunto;
- peça-lhes que guardem os brinquedos e arrumem o seu canto *hygge*;
- deixe-as ajudar a aspirar se forem capazes de segurar e manobrar o aspirador.

Concentre-se no esforço, não na perfeição

Para alguns de nós, a correção constante é um hábito que herdámos dos nossos próprios pais. Isto pode anular o que estamos a tentar encorajar: a criança sentir-se uma parte útil e contributiva da *fællesskab* («comunidade familiar»). Quando os nossos filhos nos ajudam, devemos mostrar a nossa gratidão e recordar-nos de que é possível viver em áreas que não estão tão perfeitamente limpas como gostaríamos que estivessem. Agradeça o esforço que fizeram. Podemos ajudá-las a aprender a limpar melhor se

trabalharmos em conjunto: utilize mais o «nós» e o «vamos» do que o «tu». Por exemplo:

«Oh, deixámos escapar uma mancha.»

«Deixa-me ajudar-te com isso para que possamos limpar o tapete todo.»

«Vamos dobrar estas toalhas juntos. Tentamos que os cantos fiquem certinhos, assim.»

Tarefas com crianças mais velhas (7-10)

Não misture amor e negócios

Não há nada de errado com o facto de as crianças terem tarefas regulares, mas não se deve misturar amor e negócios. Os dinamarqueses querem que as crianças compreendam que nos ajudamos uns aos outros porque somos uma família, e que os esforços das crianças são apreciados, mas as tarefas não são realizadas em troca de amor. As tarefas nada têm que ver com amor. Fazem parte do que fazemos para manter a nossa família a funcionar em conjunto, e todos têm um papel importante a desempenhar. Queremos fomentar a boa vontade e a responsabilidade pessoal, mas, tal como as notas que obtêm na escola, o facto de o seu filho fazer as tarefas nada tem que ver com o quanto gosta dele ou com o quanto ele gosta de si.

Aumentar a responsabilidade

Se as crianças têm vindo a ajudar ao longo dos anos, podem agora começar a assumir a responsabilidade quase total por alguns aspectos da limpeza. E, como pais, podemos ajudá-las, exatamente como

elas nos ajudaram no resto da casa. Desta forma, mostramos realmente que somos uma equipa.

Por exemplo, as crianças desta idade podem assumir um papel de liderança nas seguintes tarefas:

- lavar a louça e carregar/descarregar a máquina da louça;
- limpar os seus quartos e fazer as suas camas;
- dobrar e arrumar a roupa;
- cuidar dos animais de estimação;
- aspirar e varrer;
- limpar janelas que possam alcançar com segurança;
- limpar as casas de banho;
- deitar fora o lixo;
- limpar o pó;
- pôr e levantar a mesa;
- cozinhar;
- regar e cuidar das plantas;
- seleccionar e lavar a roupa.

A abordagem democrática das tarefas domésticas

Cumprir os acordos é muito importante, mas os dinamarqueses tentam, geralmente, evitar ameaças e ultimatos por não os cumprirem. Confiam que as crianças vão conseguir, desde que acreditem nelas e continuem a incluí-las. Tirar o tempo de exposição a um ecrã pode ajudá-lo a ganhar a curto prazo, mas não o ajudará a longo prazo, uma vez que o objetivo é criar um sentido de responsabilidade pessoal e não de obediência. A responsabilidade pessoal advém do facto de se sentir respeitado e de sentir que o seu contributo é necessário. Ser obediente é fazer o que lhe mandam por medo ou por causa de ameaças. É uma diferença importante.

Comunicar com respeito com os seus filhos também o irá ajudar a preparar-se para os anos de adolescência que se seguirão. Se for duro, os seus filhos refletirão a sua atitude mais tarde. Se for respeitoso, isso também se refletirá. Tenha isso em mente.

Tente usar frases como: «Só estou a perguntar quando é que podes limpar porque isso é muito importante para mim. Há alguma coisa que possamos fazer para que seja mais fácil lembrares-te dos acordos que fizemos? Eu sei que queres ajudar, mas depois surge um imprevisto e esqueces-te. Vamos combinar limpar tudo a seguir ao pequeno-almoço e depois podes brincar?»

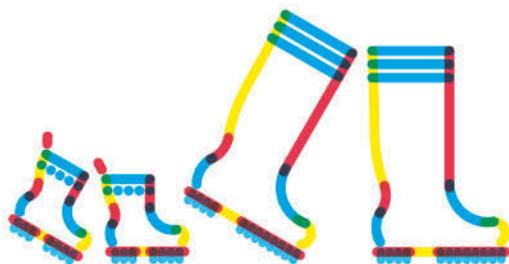
Ajudá-los a compreender as consequências naturais

Podemos levar as crianças a perceberem que estamos desapontados por termos de fazer algo sozinhos.

Poderá dizer: «Disseste que me ias ajudar. Lembrei-me de ti, e agora estou atrasado e stressado, e é por isso que não estou bem-disposto. Podes lembrar-te de me ajudar da próxima vez?» Esta abordagem mostra-lhes como é difícil para si e demonstra que há consequências naturais — chegar atrasado e sentir-se stressado — quando tem de fazer as coisas sozinho.

Diferenças culturais e consequências

Para alguns pais, é demasiado difícil não ter consequências; está demasiado longe do seu ponto de partida cultural. Se for demasiado difícil para si trabalhar com total democracia, tente pelo menos que as sanções venham do seu filho, para que ele tenha participado na decisão. Pergunte-lhe: se não cumpriste o que combinámos, o que achas que é uma consequência justa?



Como é que as pessoas mais felizes do mundo lidam com birras de crianças, conflitos com adolescentes, tarefas domésticas, tempo de ecrã, brincadeira e muito mais?

Neste guia prático, organizado por idades, Jessica Joelle Alexander, em colaboração com a terapeuta familiar dinamarquesa Camilla Semlov Andersson, mostra-lhe como aplicar, no dia a dia, o método usado pelos dinamarqueses para criar os filhos mais felizes e equilibrados do mundo. Repleto de atividades simples, conselhos de especialistas e ideias inspiradoras, este livro irá ajudá-lo a desenvolver uma nova forma de ver a parentalidade e a pô-la em prática em cada fase do desenvolvimento do seu filho.

Educar à Maneira Dinamarquesa oferece-lhe conselhos sobre como:

- Criar rotinas diárias
- Cultivar a empatia
- Educar cidadãos digitais responsáveis
- Evitar lutas de poder
- Desfrutar de mais momentos *hygge* em família



Descubra mais oportunidades de ligação no dia a dia
e ajude os seus filhos a crescerem confiantes,
autónomos e equilibrados — em qualquer parte do mundo.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

   penguinlivros

ISBN: 978-989-589-055-2



9 789895 890552