

Crianças Felizes

Magda Gomes Dias

Um guia para aperfeiçoar a autoridade
dos pais e a autoestima dos filhos

Prefácio de Mário Cordeiro

**Nova
versão**
com capítulo
sobre
adolescência



ÍNDICE

Prefácio	7
Nota inicial	13
Como é que este livro está organizado?	15
Introdução	19
CAPÍTULO 1	
Educação e parentalidade positivas	23
CAPÍTULO 2	
O que se passa na cabeça do seu filho?	55
CAPÍTULO 3	
Criar filhos resilientes, positivos, felizes e com uma boa autoestima	89
CAPÍTULO 4	
Saber falar com o seu filho	175
CAPÍTULO 5	
Quem manda aqui sou eu!	215
CAPÍTULO 6	
Preparar a adolescência	295
Nota final	315

PREFÁCIO

Se «Mum's the boss», não é menos verdade que, cada vez mais, felizmente — mesmo que contra alguma parte da sociedade, algumas mães e bastantes sogras —, o Dad reparte esse cargo, numa *partnership* cúmplice, alegre e salutar; todavia, convém também que, principalmente, o *baby* ou *child* não tenham veleidades de serem bosses de coisa nenhuma, a não ser dos seus pertences pessoais! Ah, e também possuidores e mandantes, isso sim, de uma boa autoestima, empatia, responsabilidade, autonomia, afetos, humildade, humor, talentos, competências, solidariedade, frugalidade e tanta coisa mais. «The child is not the boss and should not be», mas isso não impedirá que o seu processo de autonomia se faça, desde o primeiro grito inspiratório na sala de partos, como um processo de afirmação, de vontade (por vezes férrea) e de querença!

Ser mãe ou pai não é fácil — quem pinta a parentalidade com ursinhos e andorinhas não sabe do que está a falar —, designadamente quando é requerida, a todos os níveis, a perfeição. Perfeitos enquanto progenitores, enquanto cônjuges, familiares, trabalhadores, cidadãos, amigos, pagadores de impostos... Uf! Tanta coisa. Tantas exigências. A soma das partes dá um todo in comportável, especialmente quando sabemos que o ser humano é, por definição, felizmente, imperfeito, dado que um dos maiores gozos de pertencer a esta espécie é, justamente, o processo de aperfeiçoamento... e quando o que nos apresentam como fasquia é «dirigir» os filhos num percurso de vida exemplar, a vontade de

desistir não é pequena. Nós, que somos incoerentes e inconsistentes — em grau moderado, pelo menos a maioria, mas somos —, ficamos arrasados por pensarmos que não temos margem de erro, além do escrutínio permanente dessa entidade perniciosa e narcisista designada por «toda a gente».

Não é apenas o *Big Brother* que nos espia, mas o nosso próprio superego que se revela como o *gendarme* mais intransigente e implacável dos nossos comportamentos.

Nada de mais errado, na minha opinião. Salvo raras exceções — todavia, existentes —, somos os melhores pais que os nossos filhos poderiam ter. Eles são o nosso prolongamento, o nosso legado, o revisitar da nossa própria infância, mas nós somos ou devemos ser, para eles, exemplos, modelos, refúgios, estímulos para crescer, segurança, amor.

Tantas vezes nos sentimos oprimidos por vermos ou ouvirmos relatos de outros pais: «O meu nunca faz uma birra!», «A Maria dorme a noite toda desde os 3 meses», «O Manel come tudo e nunca recusou qualquer alimento!»... Cada criança é diferente das outras, porque cada criança é única, irrepetível e insubstituível, e já nem falo das fantasias que nos contam, quase como se o Francisco recitasse os *Lusíadas* aos 9 meses e a Laura fizesse o pino com 6 semanas.

Haverá pais que se vitimizam, repetindo *ad nauseum* os seus «dramas», como noites mal dormidas, biberões e fraldas, birras e defeitos que quase nos levam a perguntar porque é que querem continuar a ser pais desses «empecilhos», se não têm mais nada a dizer sobre os filhos. Todavia, quer na versão narcisista de «o meu filho é melhor do que o teu», quer na de vitimização de «a minha vida parou desde que ele nasceu», estas conversas — «n» vezes mais tremendas e horrendas (até do ponto de vista estético!) quando veiculadas em redes sociais, blogues de mães, *influencers*

(argh!), *mails* que se enviam para todos os endereços da lista e *fora* de pais aflitos — na versão WhatsApp ou similar, sempre com um ou outro interveniente que sabe de tudo e fala de alto —, causam moossa na parentalidade, porque nos sentimos observados e rebaixados. Achamos que não fazemos nada do que os «outros» fazem e que somos ET a cuidar de outros ET, cujo destino será serem monstros, antissociais ou mal-amados. Os «outros», «toda a gente», «eles», o que os «grandes gurus» afirmam, do alto da sua cátedra e da sua grande experiência de... um filho!

É aí que a Magda aparece. Debate. Não hesita em dizer o que pensa. Mas não intervém de modo pesporrente ou sapiente, na versão pejorativa da palavra, mas com humor, desfazendo mitos, relativizando o drama, organizando o caos, e mostrando que o ensino/aprendizagem de pais e de filhos, tal como o amor que os une, é bidirecional, oblativo, mas não incondicional. Não! O amor — qualquer um, parental, conjugal, de amizade, social — exige condições: afeto, respeito, equidade, igualdade de direitos e de deveres, solidariedade e empatia... e mais umas quantas coisas!

Em boa hora surge este livro, no qual uma mãe (poderia ser um pai porque, repito, os *dads* também são *bosses*...) complementa o que a Ciência sabe, o que alguns médicos e psicólogos defendem, explicando alguns fenómenos e epifenómenos da parentalidade, e mostrando que, birra a mais, birra a menos, andamos todos no mesmo barco e aturamos os mesmos momentos maus e gozamos os mesmos momentos bons.

É um livro divertido, fluido, coloquial, bem estruturado. Ajuda-nos a pensar que podemos ser pais muito bons sem ter de abdicar das outras facetas da nossa vida. Mostra-nos que o *puzzle* que somos ainda consegue arranjar espaço para uma peça tão grande como a que um filho representa, sem que as outras peças sejam cilindradas. Demonstra-nos que é possível esta tarefa, assim

se tenha a arte, o bom senso e o amor... E assim se desprezem coisas, pessoas e situações que não interessam a ninguém e com as quais, tão amiúde, perdemos tempo, energia e neurónios. A vida é curta, escassa e finita... desperdiçar o nosso tempo, para lá dos chamados «fretes sociais», é quase um exercício de masoquismo!

Eles crescem, entram na escola, nos diversos ciclos do Ensino, entram na adolescência, que alguns pais antecipam quando designam as provocações naturais dos 5 anos como «pré-adolescência»... e estão genuinamente convencidos disso, o que não sei se ainda é pior!! O mundo evolui e a tecnologia, com todos os seus «tentáculos» atinge tudo e todos. Nada se faz agora como se fazia há vinte ou trinta anos... nada, enfim, ainda há coisas gostosas como um pôr do Sol à beira-mar junto da pessoa que se ama, ou uma dourada grelhada numa esplanada de uma praia deserta com amigos e um vinho branco fresco, ou um passeio de quilómetros por trilhos quase perdidos dos campos e serras de Portugal. Sim, não é preciso megaprojetos de idas às Seychelles em barcos de turistas para termos prazer e gozo — a frugalidade é cada vez mais necessária... tal como o pensamento crítico e o que os franceses designam por (eu sei que se pode traduzir para português, mas dá-me mais gozo em francês): *la joie de vivre*! Conseguir esse *mixing* de viver o século XXI, com tudo o que implica, sem perder o romantismo do ser humano e a fruição e contemplação do Belo é uma difícil arte, mas que vale bem a pena: e os nossos filhos são parte do nosso romantismo e são parte da Beleza do mundo.

Estou certo de que não precisarão de chegar à última página do livro para se sentirem recompensados por o terem. Pelo contrário. Cada palavra, cada linha, cada página será — como na educação de um filho —, uma aventura, um momento a saborear e a desfrutar com gosto e com gozo. Se conseguirmos, entre cada capítulo ou subcapítulo, «parar para pensar» (com calma,

sem ecrãs, notificações ou interrupções), num exercício de reflexão e introspeção cada vez mais necessário, num mundo onde a «estupidez por metro quadrado» aumenta exponencialmente, este livro terá cumprido a sua função: melhorar-nos, tranquilizar-nos e dar-nos o enorme prazer de o ler. Que mais se pode pedir a um autor ou a uma autora? *Thank's Mum!* Quanto aos leitores, que o leiam, guardem, releiam, pensem e... ofereçam aos familiares e conhecidos, no que será uma das maiores provas de amizade e de «serviço público».

Mário Cordeiro
Pediatra

NOTA INICIAL

Reescrever *Crianças Felizes*, mais de 10 anos depois, fez para mim todo o sentido. O mundo mudou, o exercício da parentalidade também. Passámos de um extremo para o outro, sendo que neste novo extremo, surgiram novas polarizações e, por vezes, tenho a sensação de que andamos uns contra os outros. Não só nos modelos de educação que escolhemos, como também na maneira como «acolhemos e validamos» as emoções, damos autonomia às crianças com cama partilhada ou sem ela.

Temos mais informação, mais acesso a muitas coisas, mas temos mais medos, menos rede de apoio, estamos mais assoberbados e cansados. A parentalidade tornou-se numa maratona que é tantas vezes acompanhada em direto, nas redes sociais, com direito a detalhes, fotos e vídeos... e ninguém avisou. Dizem que é para ser um álbum de memórias, que é bom partilhar, mas haja quem avise que nem tudo tem de ser dito ao mundo nem mostrado.

A este livro adicionei um capítulo novo, retirei algumas coisas, reescrevi outras linhas. Tal como o mundo, eu também vejo as coisas de maneira diferente e ao que é novo desejo adicionar o meu olhar.

Como da primeira vez, continua a não romantizar a parentalidade. Ela tem tudo para ser espetacular, mas é desgastante. Ela tem tudo para nos trazer muita satisfação, contudo a comparação é grande e o ruído é ensurdecador.

Então, a quem está a pegar neste livro pela primeira vez, quero dar-lhe as boas-vindas a um livro atualizado, revisto, aumentado e escrito com uma maturidade e experiência diferente do primeiro. Encontramo-nos no fim. Até lá, boa leitura!

COMO É QUE ESTE LIVRO ESTÁ ORGANIZADO?

Este livro está dividido em 5 capítulos:

CAPÍTULO 1

Tudo aquilo que tem de saber antes de começar

(Se está mesmo atrapalhado, salte já para o capítulo que lhe interessa e depois volte aqui, quando as coisas acalmarem).

Se decidiu ficar, vai conhecer a diferença entre o que é a Educação Autoritária, a Permissiva, a Negligente e o que distingue o *Attachment Parenting* do que se fala neste livro. No modelo da Parentalidade Positiva que desenvolvemos na Escola da Parentalidade, definimos o conceito como sendo uma filosofia que tem por base o respeito mútuo, ou seja, é uma maneira de se viver, que nos convida a responder com base na relação que desejamos criar e que nos traz resultados muito interessantes.

Quando entendemos as diferenças, entendemos muito melhor o conceito que está na base deste modelo. É importante referir que existem vários modelos e até políticas de promoção de uma Parentalidade Positiva. O livro que agora segura refere-se, especificamente ao modelo Português de Parentalidade Positiva, desenvolvido pela Escola da Parentalidade e Educação Positivas, com características e posicionamentos específicos.

Ao mesmo tempo, vamos falar sobre felicidade — a nossa e a dos nossos filhos — e como é que podemos ensinar, diariamente, esta competência lá em casa.

CAPÍTULO 2

O que se passa na cabeça do seu filho?

Tenho a certeza de que já fez esta questão um sem-número de vezes. O desafio, aqui, é vestir a pele de um neurologista (ou, se quiser, do Indiana Jones), e partir à descoberta dos motivos que provocam aqueles ataques histéricos (vulgo «birras») do seu filho. Depois de descobrir o porquê, venha perceber o que precisa de fazer para o ajudar a gerir as suas birras (as dele, não as suas). Este capítulo dedica-se à Inteligência Emocional — competência que podemos ajudar a desenvolver nos nossos filhos... e, se fizermos um pouco por nós, tanto melhor.

CAPÍTULO 3

Criar filhos resilientes, positivos e felizes

Sabe-se que herdamos 50% das características dos nossos pais/avós e demais familiares. Ninguém tem, por enquanto, a possibilidade de escolher — é uma espécie de «kinder surpresa» aquilo que o ADN nos reserva. Posto de outra forma, o ADN é como um disco físico, as moléculas reais do ADN (metade do pai e metade da mãe) e a carga genérica são os ficheiros e programas gravados nesse disco. Ainda assim, temos 40% de atividade intencional, e isso quer dizer que é possível ensinarmos os nossos filhos a serem mais resilientes, a terem maior estima e, conseqüentemente, a serem mais positivos e felizes. Os restantes 10% chamam-se sorte.

CAPÍTULO 4

Saber falar com o seu filho

Sempre ouvi dizer que não é aquilo que eu digo que conta, mas sim a forma como digo. Da minha experiência, defendo que contam as duas coisas: o que eu digo e como digo. Aprenda a ter um discurso mais positivo, ou seja, um discurso que cria pontes e que assenta não apenas numa escuta mais ativa, mas na escolha do tom, volume, ritmo, palavras ou silêncios escolhidos. Desengane-se: comunicar de maneira positiva não é dizer que sim ou fugir do não. Pelo menos não neste modelo. Com este capítulo, vai conhecer um maravilhoso mundo novo e o poder da comunicação.

CAPÍTULO 5

Quem manda aqui sou eu!

Eles até podem ser os príncipes e as princesas lá de casa, mas o rei e a rainha somos nós — não tenha dúvidas disso!

Neste capítulo vamos olhar para a questão da autoridade e da obediência e compreender como é que conseguimos equilibrar tudo isto com mimo, empatia, amizade e carinho. Mas, se esta é a parte que lhe interessa, sugiro que faça como no Jogo da Glória, e ande uma casa (ou capítulo) para trás para melhor entender e relacionar conceitos. Olhe que quem o avisa seu amigo é!

Ao longo do livro vai encontrar muitos exemplos e situações semelhantes às que terá vivido ou que pode vir a viver. O meu objetivo é conferir um sentido muito prático ao que está escrito. Para quê? Para que o leitor possa, na mesma hora, usar as sugestões e as dicas que vai conhecer.

A teoria é bonita, mas torna-se muito mais interessante quando a aplicar, na prática!

CAPÍTULO 6

Preparar a adolescência antes que ela chegue

Se o seu filho ainda lhe dá beijinhos em público, lhe conta tudo o que aconteceu na escola e ainda acha que os pais sabem praticamente tudo sobre a vida, que bom! Se tudo correr bem, isso vai mudar.

Neste capítulo vamos olhar para aqueles anos que ficam entre a infância e a adolescência e que, muitas vezes, passam despercebidos. É uma fase extraordinária para trabalhar a autonomia, a responsabilidade, a autoestima, as amizades, a comunicação e tantas outras competências de que os nossos filhos vão precisar quando começarem a querer mais independência e menos opiniões dos pais (ou, pelo menos, a fingir que não as querem).

Vamos também perceber porque é que nem todos os conflitos precisam da nossa intervenção e porque é importante largar aos poucos. Mas também como é que continuamos próximos dos nossos filhos sem termos de os perseguir pela casa para arrancar uma conversa ou fiscalizar o telemóvel a toda a hora.

A adolescência não começa aos 13 anos. Quando ela chega, já anda a ser preparada há muito tempo. E quanto mais sólido for o vínculo que construímos agora, maior será a probabilidade de continuarmos a ser uma das pessoas a quem eles recorrem quando a vida se tornar mais complicada.

Olhe para este capítulo como uma espécie de manual de preparação para a viagem que vem a seguir. Não elimina toda a turbulência, mas ajuda bastante a apertar os cintos.

INTRODUÇÃO

Se comprou (ou lhe ofereceram) este livro, é porque provavelmente é pai ou mãe, ou prepara-se para o ser. E se decidiu lê-lo, é porque o tema lhe interessa e quer saber mais sobre como é que se educa de forma positiva e para a felicidade.

Junte-se a mim, e venha daí descobrir os «porquês» e os «comos» de uma série de questões que nos surgem quando nos tornamos pais.

Mas antes de continuarmos, quero dizer-lhe obrigada. E porquê? Porque acredito que, tal como disse Abraham Lincoln, a mão que embala o berço é a mão que embala o mundo. Somos nós, enquanto educadores, que estamos a moldar a geração que será o futuro deste mundo. Tudo aquilo que fazemos, desde a forma como comunicamos até à forma como amamos os nossos parceiros, ou a relação que temos com o que nos envolve, influencia (ou modela) o comportamento dos nossos filhos. Por isso agradeço-lhe o facto de ler este livro.

Os meus grandes objetivos, ao escrevê-lo, são:

- Por um lado, inspirá-lo para o seu papel de educador: a ideia é fazê-lo olhar para as situações que vive com o seu filho, enteado, neto, aluno, sobrinho (ou outra relação) através de uma nova perspetiva, e questioná-lo e orientá-lo ao longo da sua leitura. Tudo isto apoiado em estudos sérios (e aqui «trocados por miúdos») de gente que sabe e se dedica à Psicologia Positiva, à Comunicação e à Ciência da Felicidade (sim, é verdade, existe uma coisa chamada Ciência da Felicidade).

- Por outro, o grande motivo tem que ver com o meu desejo de deixar este mundo um sítio melhor. Acredito que pessoas felizes são pessoas desencucadas, que fazem mais bem que mal. Pessoas felizes respeitam-se e respeitam os outros. E gostam de si. Então, como eu sei que a felicidade é uma competência que se treina e se afina através de uma série de comportamentos escolhidos conscientemente, este livro reúne tudo aquilo que precisa de saber para educar nesse sentido. Interessante, não é?

Ao longo deste livro, e para apoiar cada um dos diferentes temas, vai encontrar casos que podem ser semelhantes aos seus, para que tenha uma visão panorâmica das situações e, de seguida, os possa adaptar à sua própria experiência.

Desejo que esta seja uma leitura leve, estimulante e, ao mesmo tempo, desafiadora.

Vamos embora!

«O HÁBITO FAZ O MONGE»

[PROVÉRPIO POPULAR]

Há quem diga que são 21 os dias de que precisamos para alterar ou adquirir um novo hábito. Também já li que seriam 40. Acho que não interessa.

O mais importante é que, quando decido praticar, a médio prazo, de forma consciente e consistente, uma série de comportamentos que me trazem mais satisfação pessoal, então, esses comportamentos passam a ser quem eu sou.

Anote nesta caixa a data do início da leitura deste livro e a data em que terminou de o ler. A partir de agora comece a tomar atenção a si, autoescutando-se e auto-observando-se e, anotando os seus resultados.

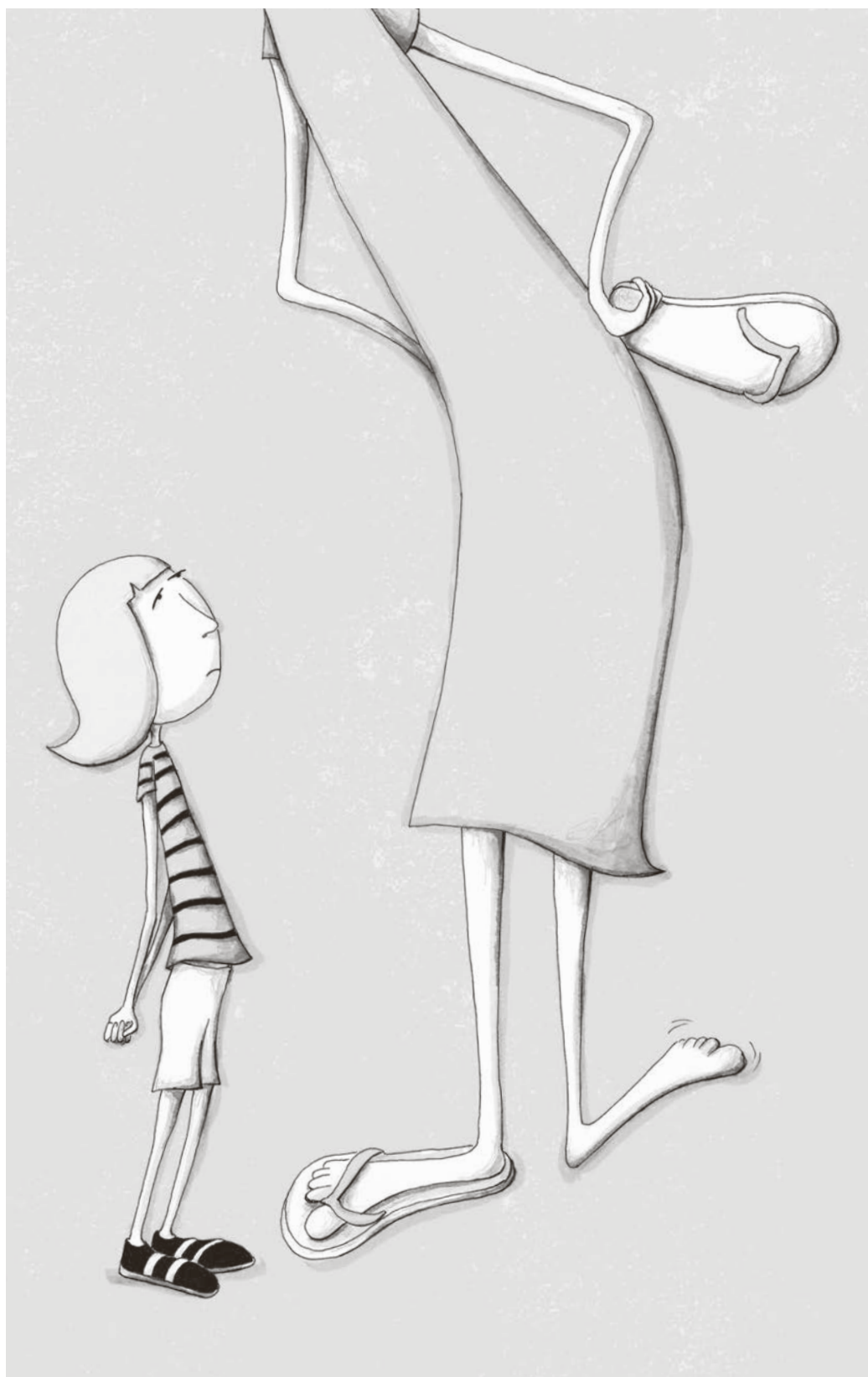
Acontecimentos que são extraordinários são dignos de registo.

Data do início da leitura: _____ / _____ / _____

Data da conclusão: _____ / _____ / _____

CAPÍTULO 1

Educação e parentalidade positivas



Os seus pais até o educaram à maneira antiga, com muitas palmadas, castigos, pouco mimo e nenhum desenvolvimento emocional pelo meio... e o que é certo é que sobreviveu.

Mas hoje, com filhos, é muito possível que tenha uma visão diferente da vida e não queira educar com base no «porque sim!», ou usar o castigo e a palmada... mas como fazer tudo isso sem que os miúdos confundam liberdade com falta de limites?

Será que esta coisa da Educação Positiva é uma moda?

Para descobrir a resposta a esta e a mais questões, vire a página.

O QUE VAI APRENDER NESTE CAPÍTULO

Vai conhecer os diferentes tipos de educação e o que acontece quando escolhe cada um deles.

*

Vai saber como levar a educação e a parentalidade positiva para o seu dia a dia e, com base nestas estratégias, conseguir resultados imediatos.

*

Vai confirmar que os pais não nascem ensinados e que, na parentalidade, não existe instinto.

Já todos dissemos ou ouvimos dizer que ser pai ou mãe é talvez, a tarefa mais dura, mais difícil e, ao mesmo tempo, a mais compensadora de todas. Mas as pressões do dia a dia, as correrias, os TPC, as atividades ou até as chatices no trabalho tornam as nossas vidas demasiado agitadas. Não querendo cair no discurso do «antigamente é que era bom», a verdade é que os nossos pais tinham uma quantidade de stresse muito mais reduzida do que nós e parecia que tinham mais tempo. Além de terem uma rede de apoio maior e mais próxima e habitualmente mais disponível. Toda esta tensão torna o nosso papel enquanto pais muito mais difícil porque é preciso ter-se tempo, paciência e calma para se exercer bem a tarefa. Quantas e quantas vezes não deixámos os nossos filhos na escola e fomos para o trabalho a pensar: «Por que razão temos sempre de nos aborrecer logo de manhã uns com os outros? Por que razão é que as coisas não correm bem?» E percebemos logo ali que não é isso que queremos. Prometemos que, quando os formos buscar, as coisas serão diferentes. Planeamos atividades para fazermos no final do dia, idealizamos os momentos que queremos viver, para depois esbarrarmos no cansaço deles (e no nosso), e é o vira-o-disco-e-toca-o-mesmo. Zangamo-nos, gritamos, afastamo-nos e sentimos o nosso coração a ficar pequenino porque sabemos que não é nada daquilo que desejamos, mas não conhecemos outra maneira.

As boas notícias é que há formas simples de lidar com estas e outras situações e, o melhor de tudo, é que estas competências podem ser aprendidas. No entanto, e ao contrário de outros livros, aquilo que não vai aprender neste livro é o segredo para mudar a personalidade do seu filho. Aquilo que vai perceber é que o crescimento e o desabrochar de uma criança acontecem justamente quando a aceitamos e lidamos com a natureza com que ela nasceu. Amar uma criança passa por isto: aceitar a sua natureza

e guiá-la no seu crescimento. E esse é o primeiro passo para uma parentalidade mais simples e mágica, que não tem de ser punitiva, passar por castigos nem ser baseada no *laissez-faire*, *laissez-passer*, ou seja, nem ser permissiva.

Na verdade, este é o grande desejo de todos os educadores: educar sem ter de castigar e sem ter de tudo permitir. E o meu trabalho passa por ajudar os pais a terem um ambiente de maior paz em casa, educando os seus filhos para serem crianças mais felizes, com uma maior autoestima: porque pessoas mais felizes são pessoas que fazem as melhores escolhas na vida.

1.1 AFINAL O QUE É ISTO DA PARENTALIDADE POSITIVA?

Como em tudo na vida, vamos começar pelo princípio. E o princípio tem que ver com perceber exatamente o que é isto da Parentalidade Positiva. Se está a ler este livro com vontade de aprender e de se inspirar para o seu papel de educador, continue neste capítulo. Aqui vou explicar-lhe, tintim por tintim, o que está na base deste conceito.

E não, não é um estilo de vida nem tão-pouco uma moda. Não é uma ciência ou um conjunto de regras que tem de seguir. É uma filosofia que promove a relação entre pais e filhos com base no respeito mútuo e, porque esse respeito mútuo existe, a educação da criança é feita de forma altamente construtiva. Por outras palavras, a Parentalidade Positiva é a forma como qualquer pai quer educar (ciente de que educar não é uma coisa simples): com firmeza e também muita empatia e generosidade. Dito de outra forma, a Parentalidade Positiva impõe limites claros à criança, sem

usar as desculpas tradicionais e que fazem parte do livro de cábulas de muitos pais, tais como:

- » *Não, não há bolo! Já te disse que não. Ainda por cima não vês que não são de hoje e devem estar estragados?*
- » *Que feia, sempre a chorar. Já tens quase 5 anos, já tens de te portar como uma mulherzinha.*
- » *Estás aqui, estás a apanhar!*
- » *Olha que vem aí o polícia!*
- » *Eu já percebi que toda a gente vai, mas tu não és toda a gente.*
- » *Tu não me falas assim.*

A Parentalidade Positiva distancia-se, então, da educação da «velha guarda», porque não humilha nem usa qualquer tipo de violência, seja ela verbal (humilhação e berros) ou física (na forma de palmadas, por exemplo), olhando para as crianças como seres humanos inteiros. Antes de serem filhos, são pessoas. E, como pessoas pequenas que são, e que estão em crescimento, necessitam de apoio e orientação. Por isso mesmo, ensinar e aprender não rimam com punição, humilhação ou castigo.

A Parentalidade Positiva, no modelo que desenvolvemos na Escola da Parentalidade é, então, uma forma de relacionamento digno, com base no respeito entre pais e filhos.

Em jeito de resumo, os pais reconhecem as crianças como indivíduos inteiros, capazes e nunca inferiores a si. Na verdade, a grande diferença entre uma criança e um adulto é que o adulto sabe e a criança conta com ele para aprender. A relação não é por isso de igual para igual, porque pais e filhos não estão ao mesmo nível.

E qual é o objetivo, pergunta-me agora?

O objetivo é criar adultos íntegros, saudáveis, desencucados e felizes! Se é verdade que educar dá trabalho, alguém disse que «dá mais trabalho tratar de adultos infelizes». Pessoas felizes são pessoas que fazem mais bem do que mal, são mais responsáveis e sabem fazer acontecer a sua própria sorte. E sim, como lhe disse há pouco, tudo isto pode ser ensinado e modelado enquanto educamos os nossos filhos.

Uma criança que é educada com base na Parentalidade Positiva é uma criança que floresce mais facilmente. É uma criança que percebe e integra os limites que existem na sua vida. E como e porquê? Porque percebeu o interesse dessas mesmas regras e não precisa do pai ou da mãe ao lado para as executar. É uma criança disciplinada, porque é incentivada a pensar, a escutar-se e a escutar os outros porque ela própria é escutada. É uma criança que sabe retardar a recompensa. É uma criança que percebe mais facilmente que a sua felicidade depende de si e não procura justificações ou culpados quando as coisas correm mal. É uma criança que tem uma boa autoimagem e que quer continuar a ter uma boa autoimagem de si. E é uma criança que começa a desenvolver uma inteligência emocional e uma autoestima equilibradas.

Entusiasmado? Tenho a certeza de que sim!

Neste livro vou explicar-lhe o que fazer para lá chegar.

Agora vai conhecer os diferentes tipos de educação que existem e identificar o seu. Pode estar num dos extremos: ora mais autoritário, ora mais permissivo, e também pode andar de um lado para o outro. Na verdade, hoje em dia esse é o que está mais na moda. Chamo-lhe Educação «Uma no cravo e outra na ferradura» e, embora possa parecer um paradoxo, esta indecisão pode causar mais dano do que ficar-se só por um estilo. No próximo ponto vamos perceber porquê.

A PARENTALIDADE POSITIVA VAI FAZER COM QUE O MEU FILHO DEIXE DE FAZER BIRRAS, SEJA UM BOM ALUNO E UM RAPAZ BEM-EDUCADO?

Eu gostava muito que todos os pais tivessem uma varinha de condão mágica. Como seria fantástico acená-la, dizer as palavras mágicas e ver os nossos desejos tornarem-se realidade.

Pois... mas ela não existe...

Educar com base nesta filosofia assegura que os nossos filhos possam ter um desenvolvimento são, uma vez que o vínculo que têm connosco é forte. E porque esse vínculo é forte, as crianças são mais seguras, mais resilientes e desenvolvem-se de forma mais tranquila. E porque a ligação que temos com eles é forte, a nossa influência é muito maior.

Por outro lado, vai ganhar uma casa muito mais alegre... e há poucas coisas melhores do que esta!

1.2 OS DIFERENTES TIPOS DE EDUCAÇÃO

Faz diferença a forma como educamos os nossos filhos? Claro que sim. A forma como comunicamos, como os guiamos e como o fazemos tem um impacto enorme na forma como eles se veem.

Há famílias em que os pais são mais autoritários, outras, mais permissivos, e outras, até negligentes. E há casas onde há um pouco de tudo isto.

A Educação Autoritária

Faz-se uso das palmadas, dos castigos, do medo e do «olha que te dou dois berros». Se é verdade que, no imediato, a criança atua da forma que o pai ou a mãe quer, também é verdade que o faz porque não quer ser castigado ou apanhar uma palmada. Não atua como lhe é pedido porque percebeu o interesse do que lhe é pedido.

- » *Não batas no teu irmão.*
- » *Não ponhas os pés em cima da mesa de jantar.*
- » *Vou mesmo ter de me zangar contigo!*

Por outro lado, é possível que o faça apenas quando os pais estão ao lado a vigiar. Quando os pais se ausentam, volta o vira-o-disco-e-toca-o-mesmo. E, com o continuar deste comportamento, é habitual a criança começar a procurar justificações e culpados para a atitude que teve, e, por conseguinte, não se sentir responsável por nada. Ora, quando não se sente responsável, não pode corrigir o comportamento. É vulgar, em crianças educadas de forma autoritária, haver comportamentos de resistência no que concerne à dinâmica da relação com os pais. Isto acontece porque os pais não escutam as verdadeiras necessidades dos filhos e querem sempre ter a última palavra. Na verdade, muitos pais sentem-se ameaçados na sua função de educadores quando a criança não obedece, e é vulgar vê-los tomar atitudes do «quero, posso e mando» quando não encontram outros recursos ou formas mais adequadas de lidar com os filhos. Por isso, é natural que os miúdos se afastem de nós e que o vínculo parental se comece a quebrar.

Mas, então, eu agora já não posso dar ordens?

Claro que pode! A diferença é que, na Parentalidade Positiva, também se escuta a criança, pode ou não negociar-se com ela naquilo

que é negociável e dizer-lhe para atuar de uma determinada forma, explicando-se porquê, sem ameaças ou humilhações.

Afinal, ninguém nasce ensinado, e uma criança precisa de adultos que a orientem em condições, de forma séria e firme.

Por vezes, uma palmada ou castigo, dados no momento certo, é tudo o que uma criança precisa!

Tenho a certeza de que, a curto ou a médio prazo, este tipo de «correções» funcionam. A questão é que a criança obedece com base no medo e não porque entendeu o interesse do que lhe é pedido. O nosso objetivo, enquanto pais, não pode passar por estarmos sempre por trás dos miúdos, garantindo que eles fazem aquilo que é suposto acontecer. O objetivo é, antes, que os miúdos consigam entender as regras e aplicá-las. Quando não as conseguem entender, é importante que possam sentir que o pedido que os pais lhes fazem é justo e, conseqüentemente, aceitarem com maior facilidade esse pedido.

E como é que eles aprendem se não são castigados?

Há uma fórmula única. E ela é simples e eficaz e exige de si um controlo grande e um respeito enorme, por si e pela criança. Caso esteja à procura de uma fórmula rebuscada, lamento desiludi-lo, mas esta não tem nada de complexo ou que exija uma formação de longa duração. As crianças também aprendem através do nosso exemplo e, ainda, com base no vínculo que têm connosco. Quanto melhor for a qualidade da nossa relação com os nossos filhos, maior é a nossa influência.

Quando o nosso filho se sente ligado a nós, isso significa que confia em nós e que nos respeita. E quando isto acontece, ele está disponível para cooperar e para nos escutar. Esta é a única fórmula para influenciarmos positivamente os nossos filhos.

Então basta ser modelo?

Adoro esta questão. Não. Um grande não, na verdade. Há crianças mais resistentes, inflexíveis, mais intensas e menos modeláveis pela sua própria natureza. O ambiente influencia, o estilo parental ajuda, mas há múltiplos outros fatores que contam.

FAÇA AQUILO QUE DIZ

- Se diz que vai fazer, faça.
- Se diz que não vai fazer, não faça.
- Se diz que é alguém que cumpre com a sua palavra, cumpra.
- Se diz que é alguém que passa tempo com os seus filhos, passe.
- Se diz que é uma pessoa séria, atue em conformidade.
- Se diz que é uma pessoa responsável, prove-o.
- Se diz que chega a horas aos seus encontros, chegue.

Basicamente, é isto. Esta é a melhor dica que eu tenho: fazer *«bater a cara com a careta»*.

Quando passamos valores aos miúdos (ou estamos simplesmente a educar), devemos ser os primeiros a dar o exemplo. É dessa forma que os influenciámos. A eles e a todos à nossa volta.

Uma pessoa com uma atitude genuína e coerente inspira os outros. É alguém em quem se confia. E se se confia, temos vontade de seguir. No caso das crianças, e porque *a bota bate com a perdigota*, temos uma influência maior, porque exigimos o que sabemos que é o certo e porque também vivemos dessa forma. Por isso, vamos ensinar que se disseram que iam fazer, então assim será. Que não faltarão aos seus compromissos, mesmo que, por vezes, não lhes apeteça.

E um castiguinho de vez em quando? Não?

Já lá diz o outro que «cada um sabe de si e Deus sabe de todos». O meu objetivo não é convencê-lo de que as palmadas e o castigo não são solução. Até porque, no imediato, e numa determinada idade, as crianças param e fazem aquilo que nós, via palmada ou castigo ou até ameaça, pedimos. Há pais que dizem: «Agora já nem castigar funciona! Ele não tem medo de nada». Mostrando que, na verdade, o medo é uma poderosa arma parental, mas que, a longo prazo, de facto, não funciona.

O meu objetivo é mostrar-lhe o que ganha e perde escolhendo uma ou outra via. A decisão é apenas sua. É o leitor que vive com os seus filhos e é com eles que vai para casa, no final do dia. É o leitor que tem uma relação com eles e é o leitor que sabe que tipo de relação deseja criar. Mas voltando à questão...

Castigo pode soar muitas vezes a uma ferramenta educativa. Mas educar é algo que é positivo, que é bom. «Castigo» tem associada a si a palavra «sofrer».

Vale a pena pensar nisto. Para mais leituras sobre castigos, consequências, palmadas e companhia limitada, veja o capítulo 5 deste seu livro: «Quem manda aqui sou eu».

**NÃO TEM MAL OUVIR UMA «TORTA»
DE VEZ EM QUANDO — É DA MANEIRA
QUE APRENDE COMO É O MUNDO!**

É comum ouvir-se frases como «É para o bem dele, assim não fica numa redoma e faz-se à vida. Apanhar uma torta bem mandada só lhe faz é bem!»

Claro que entendo este raciocínio — podemos vê-lo, inclusive, como uma forma de defesa, uma aprendizagem para lidar com as futuras situações mais difíceis da vida.

Mas há o reverso da moeda.

Quando tratamos os nossos filhos com base no respeito, oferecendo amor e limites claros, que são profundamente estruturantes para uma criança — assim como as consequências, que são normais na vida de pequenos e grandes — então, estamos a ensinar-lhes boas competências relacionais, respeito por si e pelos outros. Tudo isto culminará na construção de um bom carácter e responsabilidade.

Assim sendo, aquilo que eu posso esperar que aconteça lá fora, no mundo real, é que os nossos filhos repitam este tipo de comportamento com os outros e se distanciem daqueles que não os respeitam e que não os tratam bem. Porquê? Porque conhecem o que é serem amados, respeitados e bem tratados. A base desta ideia não é o medo (prepará-lo para estar à altura de situações menos agradáveis), mas antes o desenvolvimento de uma pessoa com princípios e valores que atestam o seu carácter forte e que saberá fazer as melhores escolhas.

A Educação Permissiva

É o contrário da autoritária: se, na primeira, pouco é permitido, neste estilo de educação, permite-se quase tudo. E porquê? Por vários motivos: o medo de se frustrar a criança, o sentimento de culpa (muitas vezes no caso de pais separados ou de pais que trabalham muito tempo fora de casa, ou simplesmente porque a culpa é algo que está associado à tarefa de se ser pai e mãe),

deixa-se e permite-se tudo. Ora, uma criança, para crescer de forma segura, precisa de limites e de regras. E quando essas regras lhe são explicadas, adaptando-se a explicação à idade da criança, ela entende-as.

Desengane-se, no entanto, se pensa que uma simples e clara explicação basta. A maior parte das vezes é necessário explicar, exemplificar e depois pedir que a criança verbalize o que compreendeu, garantindo que a mensagem passou. Uma, duas, três ou mais vezes. Uma criança que vive sem regras é uma criança ansiosa e que sente que, quando os pais não conseguem fazer com que ela obedeça, então também não a conseguem proteger. E isso é terrivelmente assustador. Mais tarde, será um adulto incapaz, talvez mimado, que acha que todos devem fazer aquilo que ele quer, que têm a obrigação de o ajudar (porque em casa, quando ele não gostava ou não queria alguma coisa, todos encontravam uma alternativa para a criança não ficar frustrada, «coitadinha»).

O modelo de Parentalidade Positiva que desenvolvemos é um meio-termo que se baseia no respeito mútuo, em que a função dos pais é educar e humanizar a criança, tornando-a um adulto íntegro, são e feliz.

A Educação Negligente

Ao contrário do que acontecia há uns anos, a Educação Negligente não é apanágio de uma classe social com dificuldades económicas ou baixa literacia.

Hoje em dia, a Educação Negligente vê-se em adultos bem formados, com empregos importantes e que, embora sejam pais, não assumiram ainda a 100% o papel de educadores. Salvo situações excecionais, a educação dos nossos filhos não se delega noutras pessoas. E ser-se pai e mãe significa que deixamos o nosso papel principal de filhos e agora somos atores, no papel principal de pais.

Considera-se negligência quando:

- Os pais não brincam com os filhos (sabendo que esta é uma forma de desenvolver uma criança, de estabelecer comunicação e vínculo — mesmo que não goste de o fazer) e, em vez disso, deixam as crianças em frente a ecrãs durante três horas seguidas.
- Os pais falham em termos da alimentação que põem à mesa — o importante não será apenas que durma de barriga cheia (e que durma a noite toda), mas sim que possa alimentar-se de uma forma variada e regrada. Não é só importante para a saúde do corpo como também para o correto desenvolvimento do cérebro. Um bom prato de sopa, uns legumes cozidos, uma proteína e arroz, batata ou leguminosas são refeições saudáveis e económicas. Por outro lado, necessitamos de assegurar que o momento de refeição é um momento tranquilo e de partilha.
- Pensar que tudo se educa. Sim, tudo se educa, mas a que preço? Investir do nosso tempo, interessarmo-nos genuinamente e informarmo-nos sobre o que podemos fazer melhor, todos os dias.
- Os pais deixam os filhos pequenos escolherem as suas horas de descanso. É comum a hora de ir para a cama gerar stresse e zangas. Mas isso não é motivo para deixar as crianças ficarem em frente a um ecrã ou a jogarem até caírem de exaustão e não refilarem. Enquanto isso, mais negligente é o pai que aproveita esse tempo para ficar no seu ecrã a «conversar» nas redes sociais ou a fazer outro tipo de atividade que não envolva o filho. Estão todos juntos numa sala, mas cada um a fazer a sua vida. E é uma pena!

**O BESTSELLER DE PARENTALIDADE
REGRESSA COM UMA NOVA EDIÇÃO
ATUALIZADA, REVISTA E COM UM CAPÍTULO
SOBRE A ADOLESCÊNCIA.**

O que se passa na cabeça dos miúdos? Porque parecem nunca ouvir o que dizemos? Como os ajudamos a crescer sem cair no controlo excessivo? E como os afastamos do telemóvel? Mais de dez anos depois da primeira edição, *Crianças Felizes* foi atualizado, porque a parentalidade mudou e é urgente refletir sobre a educação das nossas crianças num mundo cada vez mais polarizado.

Com rigor científico, uma linguagem prática e a irreverência que fez deste livro uma referência, Magda Gomes Dias vai ajudar as famílias a transformarem os desafios do dia a dia em oportunidades para fortalecer a relação com os filhos.

Descubra como:

- Acompanhar crianças até aos 12 anos sem as controlar excessivamente ou abandoná-las.
- Ajudar os seus filhos a resolver conflitos e a criar relações saudáveis com os outros.
- Educar crianças e adolescentes mais confiantes, resilientes e felizes.

O guia indispensável para todos os pais que querem viver com menos culpa, menos insegurança e com mais ferramentas para navegar com tranquilidade a epopeia que é educar.

«Cada página será como na educação de um filho, uma aventura, um momento a saborear e a desfrutar com gosto e com gozo. Se conseguirmos, entre cada capítulo, “parar para pensar” (com calma, sem ecrãs, notificações ou interrupções), num exercício de reflexão e introspeção cada vez mais necessário, este livro terá cumprido a sua função: melhorar-nos, tranquilizar-nos e dar-nos o enorme prazer de o ler.»

Mário Cordeiro, pediatra



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
Instagram Facebook YouTube Twitter
penguinlivros

ISBN: 978-989-596-357-7



9

789895 963577