

educar



A P
C R
S I

cadernos.aprci

apenas 15 dias em que os três estão juntos 24 horas sobre 24 horas. Depois, cabe à mãe fazer companhia a Joana até às aulas começarem. Ana Guerreiro, que trabalha a part-time, confessa que, nos últimos dias do intervalo escolar, a falta de paciência e de tolerância é evidente entre ambas. “A Joana até começa a pedir para ir à escola. Às vezes, tenho de levá-la lá para que veja que está mesmo fechada”.

Segundo José Morgado, que é também docente do Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA), as crianças são autónomas e, tal como os adultos, precisam de espaço próprio (consoante a idade e o local escolhido para as férias): “Se os pais forem muito insistentes, os miúdos vão abominar passar férias com eles”. O facto de haver quem se preocupe em excesso sugere a procura de um equilíbrio familiar. “Nem pais a menos, nem pais a mais”, reitera José Morgado. Ou seja, nem privação nem intoxicação.

Saborear o momento é, então, fundamental. “É preciso estar em pleno, sem preocupações, sem telemóveis ou e-mails por perto. Antes aproveitar e estar atento aos sinais que a criança vai dando, mostrar disponibilidade e ouvi-las”, explica Inês Afonso Marques, profissional da Oficina de Psicologia.

Mas voltemos ao início: Maria João Caetano parece ser um caso de sucesso. Tendo em conta as férias passadas a três, este ano está a considerar fazer algo semelhante. Na agenda está marcada uma viagem à Disneyland Paris, uma promessa devida desde que o António completou o 4º ano do ensino básico. Mas como ambos os filhos têm idades diferentes, o que implica andar em diversões distintas, a jornalista está a pensar em ir com mais duas mães e respetivas crianças. “Espero que corra bem. É a única maneira de fazer com que as coisas aconteçam. O mais fácil seria mesmo ficar em casa a ver televisão”.

Divinizamos os bebés desde muito cedo e tornamo-los tiranos

Cristina Valente é psicóloga e, pela primeira vez, escritora. Acha a culpa paterna inútil e garante que o castigo afeta uma criança no longo prazo. E para que lado pende a balança? González, Carlos González.



Cristina Valente com os dois filhos:
Tiago (10) e Constança (7).

Ana Cristina Marques, 02.jun.2014

Hoje em dia há falta de tempo e de dinheiro. Ter um filho é visto como um ato raro ou até mesmo um milagre, pelo que os pais tendem a divinizar as crianças desde tenra idade. Resultado? Transformamos os nossos filhos em pequenos tiranos. Quem o diz é Cristina Valente, formada pelo Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA), ex-jornalista e escritora pela primeira vez. O livro *Coaching Para Pais – Estratégias e ferramentas práticas para educar os nossos filhos* está no mercado desde dia 20 de junho, mas só é apresentado oficialmente esta quinta-feira (dia 3 de julho).

Em entrevista ao Observador, a psicóloga que faz consultas ao domicílio e é oradora em várias palestras explica como o castigo é um ato que incute vergonha e medo na criança, e a prevenção é a solução para o mau comportamento dos mais pequenos. Na obra, Cristina Valente coloca as coisas em perspetiva — a matemática da disciplina é simples, o progenitor é o mestre e a criança o discípulo. Mãe de duas crianças, admite sem rodeios que “não amamos incondicionalmente os nossos filhos na maior parte das vezes”. E, num sentido mais amplo, diz concordar totalmente com o polémico pediatra Carlos González que defende a educação mais livre das crianças — “assino por baixo!”.

O livro tem uma mensagem clara — compreender as atitudes das crianças. Como se lida com o mau comportamento?

Há um capítulo em que explico o que é a birra e o que é o mau comportamento. Um é tema de disciplina e o outro é tema de desenvolvimento infantil. No caso do mau comportamento, explico que há sempre uma causa. Aliás, só podem existir quatro categorias de causas: poder, atenção, vingança e incapacidade. Eu ensino os pais a descobrir qual das razões se trata. O que habitualmente fazemos é reagir ao comportamento errado de uma criança, mas é preciso perceber o que está por detrás. Quando os pais compreendem qual é a causa, ficam autónomos para, de forma criativa, procurarem soluções.

Pedir ajuda é o melhor antídoto para o mau comportamento. Pedir ajuda a uma criança diz-lhe aquilo que é linguagem do amor: tu és importante e útil. É a necessidade de qualquer ser humano, sentir-se importante. Os miúdos, como são novos, usam as formas erradas de obter esse sentimento — daí as quatro causas do mau comportamento.

O que entende por disciplina?

A disciplina é sermos os mestres e os líderes de alguém, até porque a palavra vem de “discípulo”. Muitos acham que a disciplina passa por castigar. É importante explicarmos que o conceito implica que o pai seja o exemplo dos filhos, o mestre, a pessoa quem os filhos vão querer seguir mesmo sem serem feitas imposições.

O castigo é, para si, algo negativo?

Sim. Em algumas coisas, devemos lidar com as crianças como qualquer outro ser humano. A pergunta que coloco é: onde fomos buscar a ideia tonta que, para querermos que o miúdo se porte melhor, primeiro temos de o fazer sentir pior? O castigo é algo que humilha o miúdo, enche-o de culpa, de vergonha e de medo. Que relação vamos ter com essa criança para o resto da vida, com base no medo, na insegurança, na culpa e na vergonha?

Como é que um castigo afeta uma criança a longo prazo?

Para já, ela vai habituar-se a fazer as coisas erradas às escondidas para não ser apanhada. Não só pelos pais mas, quando cresce, pelo marido, pelo namorado, pelo patrão... Isso vai interferir na forma como a criança olha para o erro. O que estamos a dizer às crianças é que “errar é mau”. Assim, a criança vai ter medo de correr riscos e, sendo a vida um risco, vamos estar a tirar-lhe uma ferramenta poderosíssima. É preciso encarar o erro só como um erro, que não define o pequeno enquanto pessoa.

Mas como devemos reagir quando uma criança se porta mal?

Na altura, não reagimos. Quando um filho se porta mal, o pai também não está muito bem disposto. Duas pessoas mal dispostas, uma em frente à outra... não vai sair nenhuma lição dali. Mas isto depende das situações. Tomemos, por exemplo, uma criança que se porta recorrentemente mal em determinada situação. Eu posso planear com ela antes, numa conversa em que estamos as duas de cabeça fria, quais as consequências dessa ação. No momento em que ela comete o erro, aplica-se a consequência. Mas aplica-se mesmo — há pais que, depois de o dizerem, não o fazem.

Qual a diferença entre o castigo e a consequência?

O castigo traz sentimentos negativos. A consequência implica eu dizer à criança “tu és livre de escolher fazer errado e, caso o faças, tens uma consequência”. O castigo, ao contrário da consequência, não tem um valor duradouro. O castigo interrompe, no momento, o mau comportamento. É um facto. Mas não ensina competências. A criança deve ter alguma autonomia, dependendo da idade. É a autonomia que a vai treinar para ser responsável na adolescência.

O castigo e a consequência remetem para a culpabilização dos pais?

Acredito profundamente que a culpa é o sentimento mais inútil que existe porque não nos faz partir para a ação. A responsabilidade, sim, “olha” para o erro como uma oportunidade valiosa de aprender qualquer coisa. A culpabilização não adianta de nada. Aliás, há muitos pais que não conseguem fazer este salto, entre a culpa e a responsabilidade, porque sabem que vão ter de fazer as coisas de forma diferente. Às vezes, a única maneira implica sair da nossa zona de conforto. Isso dá muito trabalho. Acredito profundamente que a culpa também é uma desculpa para as pessoas não mudarem, mesmo sabendo que aquilo está mal. O que é diferente custa e dá trabalho.

Há casos em que os pais sentem culpa desnecessariamente...

Os pais, muitas vezes, tentam proteger as crianças de coisas pelas quais elas têm de passar para ganhar determinadas competências. Nós vamos sempre em socorro. Mais, sentimo-nos culpados e responsáveis por aquilo que uma criança está a sentir em determinado momento. Por exemplo, a partida de um avô. A maior parte dos pais quer proteger os miúdos daquele sentimento de dor. Mas, do ponto de vista do crescimento, é muito mais interessante nós enfrentarmos a dor e, ao mesmo tempo, ensinarmos os filhos a lidar com ela. Acho que a culpabilização dos pais também existe por coisas que não são da competência deles, que a própria criança tem de fazer por ela.

Às vezes, olhamos para os filhos como sendo parte de nós. Não. Eles têm de cair, magoar-se, têm de sofrer. É esse treino, enquanto estão num ambiente protegido, que lhes vai dar ferramentas. Quando forem maiores vão poder usar aquilo que aprenderam em casa dos pais.

Fala em encorajar e em elogiar. Quais são as diferenças?

Para já, o elogio vem sempre de fora, de fora de mim. Vamos estar sempre dependentes dele. O pai que encoraja o seu miúdo nas coisas boas e menos boas está a ensinar-lhe a ferramenta do auto-encorajamento. Mas a maior diferença é que o elogio só pode ser usado quando as coisas correm bem. O encorajamento pode e deve ser usado quando a criança mais precisa, quando as coisas correm mal. O elogio pode vir às vezes, mas não porque a criança fez a cama. É preciso que esta, por exemplo, obtenha uma conquista depois de vários meses de esforço. Porque todos gostam de uma recompensa. Isto é: elogio de quando em vez, mas não como um padrão; encorajamento sempre, sempre, sempre. Não há *overdose* de encorajamento.

Podemos amar incondicionalmente um filho?

Isso é uma coisa muito difícil. Nós não amamos incondicionalmente a maior parte das vezes. O sucesso cognitivo é, por vezes, a medida do nosso amor. Ou seja, muitas vezes ficamos aborrecidos com os miúdos e tristes porque, por exemplo, não conseguiram passar de ano. O amor incondicional é amar independentemente daquilo que o filho faça, mesmo que isso seja muito mau. É um exercício muito difícil.

Os pais personalizam. O exercício da paternidade é também um teste ao narcisismo dos pais porque estes levam as coisas para a esfera pessoal. O comportamento dos filhos é a avaliação da sua própria competência enquanto pai. Os pais têm de saber a diferença entre temperamento e comportamento.

Há crianças que mandam nos pais?

Sim, muitas mais do que aquelas que imaginamos. Há filhos que, quando chegam a uma casa, transformam-na por completo: em todas as assoalhadas há fotos e brinquedos das crianças. É uma mensagem muito poderosa. Os pais, quando têm um filho, têm noção que o ato é uma raridade, um milagre e um luxo. Divinizamos os bebés desde cedo e, por isso, estamos a transformá-los em miúdos tiranos. Quando digo “és o centro do mundo”, a criança aceita isso. O que vem dos pais tem força de lei. Os pais são o exemplo, mesmo que sejam o mau exemplo.

Se tivesse de escolher uma posição, Estivill ou González?

Eu concordo totalmente com a perspectiva do González, tirando um pormenor ou outro. Assino por baixo. Na área da alimentação, González fala da fisiologia do apetite, ou seja, o miúdo, tendo determinadas necessidades calóricas e a volumetria própria do estômago, não pode ser obrigado a comer uma banana quando já é o terceiro item da refeição e é um $\frac{1}{4}$ da sua altura. É mais uma questão se a criança tem apetite ou não. É um ato de amor quando cozinhamos para o nosso filho, mas não temos de achar que, quando ele não come, que não nos ama ou não nos aceita enquanto mães.

No caso do sono, acho que os pais devem adotar as técnicas do Estivill apenas em casos de desespero. Fora isso, a cama dos pais é o melhor lugar do mundo para uma criança. Não vejo mal em que esta durma com os pais, desde que não seja pelos motivos errados (como uma mãe que acabou de se divorciar e está a utilizar o miúdo como uma ferramenta para substituir o corpo ausente do marido) e que a criança seja capaz de, posteriormente, voltar para a sua cama e adormecer sozinha.

O que não deve (nunca) dizer aos seus filhos

http://activa.sapo.pt/arquivo/2014-06-27-0-que-nao-deve--nunca--dizer-aos-seus-filhos;jsessionid=A7B313D9FAC524F5761CAF6ECFC07A9D?fb_action_ids=10202286416027249&fb_action_types=og.comments

ACTIVA

'Não é preciso ter medo' ou 'se gostasses de mim não te portavas dessa maneira' são frases que diz sem pensar e à pressa? Mas o seu filho não as esquece. Nunca desvalorize o poder das palavras: elas podem ser a diferença entre uma criança alegre e confiante e um miúdo inseguro e infeliz.



Catarina Fonseca, 27.jun.2014

Já quase toda a gente ouviu sair-lhe uma destas afirmações da boca sem estragos de maior, mas convém prevenir. Se podemos dizer coisas agradáveis às nossas crianças, para que havemos de estragar-lhes o dia com os exemplos que se seguem?

1 És mesmo idiota. Esta é óbvia. Serve mais para aliviar quem a diz do que para corrigir o que quer que seja. Apontar uma falta nunca ajudou ninguém a melhorar. Acha mesmo que a criança vai cair em si e dizer: 'A mãe tem razão, sou mesmo idiota, tenho de me emendar?' Não. Irá pensar: 'Ela tem razão, sou mesmo idiota, não há nada a fazer.' Resultado: uma criança progressivamente mais, pois, mais idiota. Mesmo que ele tenha tirado o dia para lhe enfeitar o juízo, pense que não estão em pé de igualdade. Quem é o adulto? Há sempre uma razão por trás do mau comportamento, e sem perceber qual é ninguém consegue impedir que a coisa se repita. Por isso tente perceber o que se passa e aprenda a conversar civilizadamente em vez de deitar todo o 'vapor' cá para fora em forma de insultos.

2 O teu irmão é que se porta bem. Tal como no exemplo acima, não ajuda ninguém a tornar-se melhor, só causa ressentimentos entre irmãos. Além de ser injusto para o 'irmão mau', também e nisto nunca ninguém repara é injusto para o 'irmão bom'. Irmãos são pessoas diferentes, com reacções diferentes, por muito que venham dos mesmos pais e tenham a mesma educação. Portanto, reconheça e aceite diferenças sem fazer comparações.

3 Não dói nada. Diz-se geralmente antes de a temida agulha da enfermeira avançar para o braço da 'vítima', para impedir que a 'vítima' fuja pela janela, se desfaça em gemidos ou atire a enfermeira à parede com um movimento bem aplicado. Pode resultar da primeira vez, enquanto a 'vítima' ainda confia em si, mas, se lhe doer, acabou-se. Nunca mais irá confiar. Não lhe diga que não dói quando é mentira. Explique que pode doer um bocadinho mas que passa depressa e que depois vão passear os dois e comer um gelado.

4 Não é preciso ter medo. Claro que é preciso ter medo. É preciso ter medo do escuro, medo do lobo mau, medo de ficar sem os pais, para aprendermos que podemos sobreviver e controlar as nossas emoções, mesmo que nos pareçam assustadoras. É mais fácil negar, mas isso não faz com que o medo desapareça, pelo contrário: só faz com que fique trancado no escuro com uma criança aterrorizada com vergonha do que sente e sem saber resolvê-lo. Claro que a nós um cortinado a balouçar ao vento ou um móvel que estala não nos fazem tremer, mas os mais pequenos ainda não têm capacidade para lidar com esses fantasmas. O importante é ter boa memória: lembra-se das sombras que a deixavam aterrorizada no corredor da avó? Pense que a sua criança pode ter medos idênticos. Dê-lhe colo e tente conversar. Se ela ainda não souber pôr tudo em palavras, fique-se pelo colo. Já não é pouco.

5 Se gostasses de mim, não te portavas dessa maneira. Já ouviu falar em chantagem emocional? Pois está mesmo em frente dela. Uma pessoa não pode portar-se de certa maneira para agradar aos outros, mas porque percebe que é a melhor maneira de se comportar. Isto não lhe ensina nada sobre o mundo, só faz com que ele se sinta culpado porque pensa que a felicidade da mãe depende dele.

6 A sopa não fica aí. Obrigar a comer não é só uma inutilidade: é um perigo. Enfiar comida na boca das crias é um instinto pré-histórico de que temos dificuldade em libertar-nos, mas raciocine: nenhuma criança saudável com comida para comer alguma vez morreu de fome. Não se ganha nada em forçá-lo a comer se não lhe

apetecer: só uma cena de faca e alguidar e uma relação difícil com a comida. Não lhe apetece mais ao almoço? Come melhor ao jantar. Qual é o drama? Afinal, todos nós temos dias em que temos menos apetite, e as crianças passam por muitas fases naturais de oscilação de fome: há alturas em que comem tudo o que lhes passa pela frente e outras em que passam dias a depenicar. Se ele não tem fome, não o obrigue a comer e não faça comentários: tire-lhe o prato e pronto. Claro que, se não tem fome para o almoço, também não passa a tarde a comer bolachas.

7 Não tens idade para perceber. Toda a gente tem idade para perceber tudo, desde que se explique bem explicadinho. Claro que às vezes pode não ser preciso ir lá com todos os pormenores mais sádicos; uma explicação simples basta. Quando não têm as respostas de que precisam, as crianças podem sentir-se postas de lado e excluídas da família, ou podem imaginar coisas ainda mais terríveis do que a realidade, ou ter ainda mais medo de qualquer coisa demasiado terrível para se falar. Mas quem tem idade para fazer uma pergunta também tem idade para ouvir uma resposta. Que a gente não a saiba, ou não a queira dar, já é outra história muito diferente.

8 Já não gosto de ti. Porque é que temos de tornar tudo numa acusação pessoal? O que está errado é o comportamento, não a criança em si, e é isso que ela tem de perceber: que os pais vão sempre gostar dele, faça ele o que fizer. Mas que, enfim, como o resto do mundo não é mãe dele, ele tem de aprender a portar-se de maneira mais civilizada.

9 Tu cais! Frase pronunciada pelo menos 10 vezes por dia por 90% dos pais portugueses. Já é quase uma imagem de marca, como as sardinhas e o galo de Barcelos; sai-nos da boca à velocidade da luz, mesmo quando jurámos nunca mais a pronunciar. Admira como este povo, a ouvir 'tu cais!' desde os dois dias, chegou ao Brasil, mas se calhar as mãezinhas dos descobridores não lhes diziam isto. Ainda por cima, geralmente não funciona como um aviso, funciona como uma profecia. 'Ó João! Tu cais!' e trás! Se a coisa é mesmo perigosa, não o deixe fazê-la e está o assunto arrumado. Se o risco é só de cair e arranhar um joelho, deixe-o correr. É a arranhar os joelhos que se descobre o mundo. E que se descobre que às vezes temos mesmo de cair. Ah, e claro que os igualmente clássicos 'eu bem te disse!' ou 'eu avisei-te' depois do caldo entornado também não são grande ajuda. Quer dizer, se o desgraçado já está no chão, física ou metaforicamente falando, já não adianta bater mais, pois não?

10 Vai lá fazer a cama do teu irmão. É tão machista que nem tem explicação. E porque é que não há-de ser o irmão a fazer a cama da irmã? Se queremos contribuir para a igualdade dos sexos, temos de começar na nossa própria casa, e com coisas aparentemente tão insignificantes como esta.

11 Isso é coisa de menina. Ou: 'Os rapazes não brincam com bonecas.' É mais comum que os rapazes tenham brincadeiras 'de rapaz', mas cada vez mais se vêem rapazes a empurrar carrinhos de bonecas, por exemplo. Os rapazes têm muito a aprender com brincadeiras 'de rapariga', e vice-versa. Aliás, não é ilógico que lhes ralhem quando brincam com bonecas e depois lhes exijamos que sejam excelentes pais e saibam mudar fraldas?

12 Que é que fizeste hoje? Não parece ofensiva por aí além. Pelo contrário, até soa a pai ou mãe a tentar simpaticamente fazer conversa com a sua criança depois da escola. Problema: 99% dos miúdos não respondem. Ou a pergunta é, simplesmente, demasiado vaga (por onde começar a responder?) ou então acham que os pais se estão a meter onde não são chamados e que o que eles fizeram hoje só a eles diz respeito. O que se percebe: a vida das crianças já é tão ordenada, regulada, posta e disposta por outros que não é de admirar que queiram preservar só para eles aquele bocadinho do dia que os pais não conhecem. Veja-o como um sinal de maturidade da sua criança: ela está a aprender que é uma pessoa separada de si, e isso implica perceber que lhe pode esconder coisas. Isso também implica que exerça esse direito, pelo menos até se habituar a ele. Solução: substitua a invasão por troca. Espere por uma ocasião mais descontraída e conte-lhe um bocadinho do seu dia. Vai ver como ele devolve e conta um bocadinho do dia dele.

OLHE O TOM!

Às vezes, mais do que o que se diz, é o tom com que se diz. Muitas vezes o humor pode ajudar a resolver uma situação, mas, cuidado, não confunda humor com sarcasmo. Humor é dizer qualquer coisa como: 'Olha, parece que os teus sapatos têm corda e andam sozinhos' e não ofende a criança. Sarcasmo é: 'Isso, meu filho. Continua a correr assim, continua, que vais bem!' Humor é feito com a criança, sarcasmo à custa dela, e os

mais pequenos percebem isso muito bem. Escusado será dizer que não se critica uma criança em público. Geralmente, quando estamos mais cansados, as nossas frustrações vêm todas ao de cima, entre as quais as que têm a ver com as crianças. Gostávamos que elas fossem mais altas, mais giras, mais desembaraçadas, menos patetas, e tudo isso nos sai em momentos de neura. Mas é possível aprender a conhecer-se e a prever esses momentos. É possível construir um 'sismógrafo' particular, um detector de neuras, e accionar, quando preciso, os mecanismos de defesa: vá apanhar ar à rua, coma um bombom (só um, olhe os quilos!), tome um banho quente, telefone a uma amiga.

TRÊS COISAS QUE DEVEMOS DIZER-LHES

És tão giro, tão esperto e tão boa pessoa. aquilo a que certos psicólogos chamam 'hipnotizar da maneira certa': se o disser, a criança vai começar a acreditar que verdade. Ao contrário do que se pensa, elogiar não 'estraga' as crianças. O que estraga elogiar sem razão (dizer-lhe que lindíssima quando, enfim, não é a cara da Cláudia Schiffer) e não impor limites é quando preciso. Além disso, as pessoas sobrevalorizam certas coisas, como as boas notas e o visual, e ligam pouco a dotes importantes, como um bom coração ou a vontade de ajudar os outros.

Gosto muito de ti. Pode parecer lamechas e além disso pensamos que é óbvio que ele sabe que os pais gostam dele. Até pode ser, mas sempre bom ouvir. Dizemos muitas vezes que os homens não mostram os seus sentimentos e nunca dizem 'amo-te', mas nós também pouco o dizemos aos nossos filhos...Mesmo quando eles reviram os olhos no fundo gostam de ouvir.

Vamos passear? De vezem quando, deixe a louça por lavar e a casa desarrumada e vá apanhar ar com a sua criança. Claro que não podemos viver no caos, mas quando morrermos não é a casa arrumada que vamos recordar com mais ternura...

“Todos os castigos são inúteis”, diz o pediatra do contra, Carlos Gonzalez

Carlos González não é o típico pediatra. Em entrevista ao Observador, o também escritor desmistifica alguns conceitos na educação de uma criança, como "disciplina" e "limites".



Ana Cristina Marques, 26.mai.2014

Carlos González é autor de vários livros, incluindo o popular "Bésame Mucho" Agustín Amate

Incentiva os pais a quebrarem as regras “absurdas e falsas” e considera os castigos “inúteis”. A disciplina, por sua vez, é tida como uma “qualidade interna” e não a consequência de repreensões. Para Carlos González, as crianças devem ser tratadas com mais respeito do que os adultos: podem dormir na cama dos pais, se assim o entenderem, e não devem ser obrigadas a comer (as verduras, ao contrário do que seria de esperar, não são exceção). Acima de tudo, têm de ser amadas.

Pegar os filhos ao colo e consolá-los quando choram são algumas das ideias defendidas pelo pediatra espanhol que, apesar de ser conhecido pela irreverência, não se acha polémico nem contra-corrente. Licenciado em medicina pela Universidade Autónoma de Barcelona, Carlos González, que está esta segunda-feira em Lisboa para uma conferência sobre amamentação, é o fundador e presidente da Asociación Catalana Pro Lactancia Materna (que defende o aleitamento materno).

Mas também é escritor: entre os muitos livros, destaque para o popular *Mi niño no me come*, de 2002. Em Portugal está representado pela editora Pergaminho com duas obras. Uma nova edição de *Bésame Mucho* – Como criar os seus filhos com amor chegou em junho de 2013 e *Pergunte ao Pediatra* estreou-se no mercado nacional em janeiro deste ano.

Ironia ou não, o autor considera não serem precisos livros para educar uma criança. O instinto natural pode muito bem ser a solução: está casado há mais de 30 anos e é pai de três – “*foram eles que me ensinaram a educar um filho*”.

- Já disse várias vezes que, na sua opinião, não são precisos livros para educar crianças. Não é um pouco contraditório tendo em conta que é um autor bem sucedido?

Menos contraditório do que parece. Escrevo livros e digo que não é necessário comprá-los ou lê-los para criar um filho. O problema é que, há décadas, a maior parte dos livros que foram publicados em Espanha sobre a paternidade diziam coisas com as quais eu não estava de acordo – nem eu nem a maioria dos cientistas que lidam com o assunto; os livros sérios sobre psicologia ou pediatria eram muito diferentes daqueles destinados aos pais. Por essa razão, decidi escrever livros com informação razoável para que os pais possam ter por onde escolher.

- O amor é a regra de ouro na educação? Por que acha que muitos profissionais alegam que o afeto deixa a criança mais mimada e dependente?

Defendo que devemos tratar os nossos filhos com carinho e respeito. Não penso que algum profissional esteja contra estes princípios. O que se passa é que alguns pensam que podem amar os filhos sem ter de lhes pegar ao colo ou consolá-los quando choram. Isso coloca um problema: como é que a criança sabe que gostam dela se ninguém o demonstra? Nós, adultos, demonstramos o nosso amor fisicamente: abraçamos os amigos e beijamos os cônjuges. Não é suficiente dizer a um namorado ou namorada “amo-te”. Um adulto necessita mais do que palavras para se sentir amado e um bebé, que não as entende, ainda mais.

- Defende que as crianças podem dormir na cama dos pais.

As crianças pequenas despertam várias vezes durante a noite, quase a cada hora e meia ou duas horas, sobretudo entre os quatro meses e os dois ou três anos. Para os pais é muito incómodo terem de se levantar

três ou cinco vezes por noite para cuidar do filho. Por isso, muitas famílias descobrem que é mais cómodo dormirem todos juntos.

- Mas quais os benefícios das crianças em dormir com os pais?

Benefícios? Muitas crianças gostam de dormir com os seus pais e vice-versa. Esse é o benefício: são felizes e dormem tranquilos. Mas também pode haver crianças ou pais que preferam dormir sozinhos. Basicamente, há três maneiras de se organizarem para dormir: a criança pode ficar no seu quarto, no dos pais, mas no seu próprio berço ou cama, ou na cama dos pais. Estas três formas combinam-se de mil maneiras. O importante é que os pais compreendam que têm o direito de decidir sobre a maneira que melhor funciona para todos e que não são escravos da sua decisão, que podem mudar de ideias.

- Para si, não se deve obrigar uma criança a comer e não faz mal se esta não comer vegetais. Porquê?

As crianças pequenas não costumam comer muitas verduras. A verdura é baixa em calorias e simplesmente não caberia na barriga toda a quantidade que teriam de comer. Ao invés, as crianças devem procurar alimentos de alto teor calórico: massa, frango, arroz, pão... Com o tempo, o gosto muda. Atualmente, todos comemos coisas que em pequenos não gostávamos, a menos que os nossos pais tenham insistido tanto que nos fizemos odiar verduras. Os vegetais são muito saudáveis, mas o importante não é quantos vegetais comemos aos nove meses, mas sim durante toda a vida. Obrigar um bebé a comer muita verdura, fazer com que este a odeie e, de seguida, deixar de tentar é um desastre. Se o deixarmos estar, comerá pouco na infância e, uma vez crescido, comerá mais.

- Não acredita nos castigos e na imposição de limites. A criança não precisa de, em tenra idade, ter regras?

Os castigos são inúteis, tanto para as crianças como para os adultos. É claro que é preciso impor limites aos mais novos. Todos os pais o fazem. O que digo é que os limites lógicos e razoáveis são impostos pelos pais sem que ninguém diga nada. Não deixamos os nossos filhos brincar com o fogo ou com facas. Rejeito os limites que não considero lógicos ou razoáveis, que não se colocam por necessidade ou para evitar quaisquer danos, mas que apenas servem para demonstrar “aqui sou eu que mando”.

- O que é um castigo razoável?

Não existe o castigo razoável.

- Como se lida com crianças desobedientes e manipuladoras?

O que fazemos com os maridos ou esposas que são desobedientes ou manipuladores? Com os namorados, amigos, parentes ou empregados? Será que os adultos nunca fazem nada de mal? Claro que sim, mas não os punimos (a não ser que cometam um delito que apenas os juízes podem punir). Eu não castigo a minha esposa ou os meus amigos, vizinhos, taxistas... Como médico não castigo os meus pacientes nem a minha enfermeira. Porquê castigar apenas os meus filhos? Que terão feito eles de tão terrível para merecerem um castigo? É absurdo. É curioso que se fale de crianças “manipuladoras” quando estamos precisamente a falar de colocar regras e limites a crianças. Isto é, para manipular. Nós manipulamos as nossas crianças, compramos livros que explicam como fazê-lo... e os “manipuladores” são eles?

- O pediatra norte-americano Thomas Berry Brazelton defende amor seguido de disciplina. Como comenta?

O problema prende-se com o significado de disciplina. Falamos, por exemplo, de “disciplinas olímpicas” ou de um pianista “disciplinado” que ensaia todos os dias. A disciplina é uma qualidade interna das pessoas. A disciplina não é gritar ou castigar.

- O que Brazelton diz é que não se controlam as crianças, mas que se deve ensinar autocontrolo às mesmas. O que é, então, para si a disciplina? E qual o seu papel na educação de uma criança?

Exatamente, autocontrolo. As crianças são controladas e isso é precisamente o oposto de nós nos autocontrolarmos. O autocontrolo ensina-se com o exemplo. Eu não bato nos meus filhos porque tenho disciplina, autocontrolo. Não digo ao meu filho para se calar porque não me deixa ouvir televisão, ao invés desligo o televisor para ouvi-lo melhor. Isso é a disciplina.

- Para que as pessoas entendam melhor as suas ideias, muitas vezes compara crianças com adultos. Costuma funcionar?

Espero que sim. As crianças não são adultas, mas são parecidas. E, em todo o caso, precisam de mais respeito do que os adultos, porque são mais frágeis. Precisam de ser mais toleradas porque são inexperientes e

ignorantes, podem cometer erros. Muitas vezes castigamos ou repreendemos as crianças por coisas que nunca puniríamos num adulto. Se vejo a minha esposa ou um amigo a chorar, pergunto o que se passa e tento consolá-los. Para os meus filhos é igual. Se estou a comer com um amigo e vejo que este deixa metade da comida no prato, não o obrigo a acabar tudo. Com os meus filhos também não faço isso. Jamais bateria na minha mulher, no meu pai ou em companheiros de trabalho. Muito menos nos meus filhos.

- Vê-se como um pediatra que incentiva os pais a quebrarem as regras? Porquê?

Só as regras absurdas, as regras falsas. Estou completamente de acordo com o circular pela direita ou com lavar os dentes depois de comer. Defendo várias regras fundamentais: nunca bater nas crianças, não insultar ou humilhar... Mas se alguém propõe regras ridículas, como “não pegar a criança ao colo” ou “não consolá-la quando chora”, então digo para os pais ignorem essas regras, porque são estúpidas.

- As suas ideias podem chocar a comunidade de pais em geral? Gosta de ser polémico?

Nem por isso, acho que maioria dos pais concorda fortemente com as minhas ideias. A maior parte deles amam os filhos e querem demonstrá-lo. Alguns acreditaram na regra de “não pegar a criança ao colo”. Tentaram colocá-la em prática, mas custou-lhes. Quando ouvem que não é necessário sacrificarem-se, que podem abraçar o seu filho sempre que lhes apetecer, sentem-se libertos.

- Acha que contribui para reduzir a culpabilização dos pais?

Espero que sim, embora seja muito difícil. Os pais (bem, as mães) tendem a sentir-se culpados por tudo.

- Não é a favor das creches, porquê?

Estou convencido que as crianças pequenas, até aos três anos, mais ou menos, estão melhor com os seus pais do que em qualquer outro lugar. A não ser, claro, que tenham maus progenitores, que os maltratam ou ignorem. Mas estou seguro que os nossos leitores são excelentes pais, que amam e cuidam dos filhos.

- Imaginemos uma criança que vai para a creche desde pequena, em vez de ficar com os pais. De que forma é que isso pode influenciar o seu desenvolvimento?

A criança vai, provavelmente, chorar porque não se quer separar da mãe. Se chora é porque algo está errado e a criança está a sofrer. Penso que é importante que os nossos filhos sejam felizes. Além disso, na maioria das creches, pelo menos em Espanha, há muito pouco pessoal. A nossa legislação permite que oito bebés, com menos de um ano, estejam ao cuidado de uma só educadora de infância. Em casa, há um ou dois pais por filho. Isso permite uma interação muito maior e, conseqüentemente, um melhor desenvolvimento e aprendizagem.

- Disse algumas vezes que os pais devem guiar-se pelo instinto. Porquê?

Exato, algumas vezes. Não sempre. O instinto não é tudo. Somos seres humanos. Temos cultura, civilização, ciência...podemos fazer algumas coisas melhores do que guiados apenas pelo instinto puro. Mas também podemos torná-lo pior. O instinto permitiu aos nossos antepassados criar os seus filhos durante milhões de anos, antes de existir qualquer civilização ou cultura. O instinto não é perfeito, mas, geralmente, é muito bom.

- Como foi com os seus filhos? Adotou todas as ideias que defende ou na altura era inexperiente?

Estou casado há 32 anos; os meus filhos têm 22, 26 e 30 anos. Criei-os o melhor que soube. Foram eles que me ensinaram a educar um filho. Aprendi a criar um filho lembrando-me, em primeiro lugar, como fui educado. Em segundo, ao criar os meus próprios filhos. É assim que aprende quase todo o mundo.

- É tarde demais para retificar alguns comportamentos errados, de pais para filhos?

Nunca é tarde de mais se isso é uma coisa boa. Todos os pais fazem coisas boas e más. Às vezes, alguns têm consciência dos erros. Todos os pais devem esforçar-se por fazer o seu melhor.

- Os pais levam os pediatras demasiado a sério?

Alguns sim, preocupam-se demasiado se o filho tem tosse ou se se passa algo sem importância. Em contrapartida, há muitos que não se preocupam que um bebé com menos de um ano passe dez horas diárias separado dos pais.

O que fazer quando ele odeia ir para a escola

<http://activa.sapo.pt/criancas/criancas/2013-04-12-o-que-fazer-quando-ele-odeia-ir-para-a-escola>

Há quem faça amigos com facilidade e seja popular entre o grupo. E quem é tímido e se transforma no bombo da festa? Saiba ajudar o seu filho quando ir para a escola é um pesadelo.

Catarina Fonseca, 12.abr.2013

ACTIVA



A escola é um sítio onde estão um conjunto de crianças vigiadas por adultos para poderem estar a salvo do mundo exterior enquanto os pais trabalham. Isto acham os pais. Os pais com fraca memória, claro. Porque muitas vezes a escola não é nada disso. É uma selva, onde os miúdos fazem as suas próprias leis de grupo e onde a regra é só uma: integração ou morte. Enfim, morte metafórica, mas mesmo assim uma forma de morte.

Primeira lei da selva: Há que ser o mais igual aos outros. Por isso é que se entrarmos em qualquer escola do País eles estão todos vestidos da mesma maneira. Isto é fácil de entender: corresponde à sensação de grupo, mas também à teoria que diz que, se se der nas vistas no meio da savana, em vez de se ser confundido com as pedras ou as ervas a pessoa torna-se mais visível para os leões. Na escola é a mesma coisa: quem é mais visível, seja por que motivo for, arrisca-se a ser devorado.

Problema: O que é que acontece quando não se é igual ao resto da alcateia? O que é que acontece quando, por algum motivo, se é diferente? Geralmente é-se perseguido. A perseguição pode tomar várias formas: violência física, insultos, ameaças, intimidações, roubos, exclusão do grupo. Há quem saiba dar a volta às suas diferenças e quem fique imediatamente na mira dos perseguidores.

Qual é a diferença? Regra geral, o medo. Os agressores percebem imediatamente quem tem estofos de vítima. Um dos objectivos de se perseguir alguém é precisamente reforçar a coesão de um grupo. Algumas crianças (ou menos crianças.) são tão inseguras que podem reagir de duas maneiras: as agressivas reagem para fora e podem procurar uma vítima; as tímidas reagem para dentro e tornam-se 'perseguíveis'. Portanto, basicamente, agressor e agredido são feitos do mesmo material. Claro que isto sabemos nós agora: quem lá está só sabe que há gente neste mundo cuja única missão é fazer-nos a vida num inferno.

A diferença não faz a vítima: Há situações em que uma criança ou um jovem fica fragilizado por ser diferente. Claro que há infinitas maneiras de se ser 'diferente'. Pode-se ser muito mais baixo, muito mais alto, muito gordo ou muito magro. Pode ser-se discriminado porque se é disléxico, ou celíaco, ou esperto (esta é a idade em que ser esperto equivale a ter uma doença de pele). Pode ser-se excluído porque se usa umas calças feias, porque se veste à 'beto' numa escola de freaks ou à freak numa escola de 'betos', ou porque não se usa umas calças giras, ou porque se usa meias às riscas, ou porque vem de minissaia para a escola, ou porque o pai é gordo, a mãe é pobre, a avó lhe chama 'amorzinho' à saída, o cão só tem um olho e o avô cospe no chão. Qualquer coisa serve. Curiosamente, no entanto, segundo vários estudos feitos sobre o assunto, nada disto, por si só, faz de uma criança uma vítima.

Geralmente, quem é perseguido não percebe porque é que isso lhe acontece a ele e não aos outros. **Quase sempre aponta a razão errada:** pensa que é por ser gordo/alto/celíaco/esperto. Mas a verdadeira razão porque uns são perseguidos e outros não tem mais a ver com atitude do que com diferença. Os agressores perseguem os encolhidos porque não lhes interessa perseguir quem não tem medo deles, interessa-lhes perseguir as vítimas.

As vítimas até podem perceber isto, mas serem capazes de reverter o processo exige um esforço monumental. Para já porque na maioria dos casos, quando os adultos se dão conta disso, o processo já vai avançado. Nenhuma criança vai ter com a mãe e diz: 'Olha, sabes, uns colegas lá na escola andam a fazer-me a vida num inferno só porque tenho as calças curtas.' Primeiro porque ninguém gosta de se sentir vítima. Acham que 'não se faz queixinhas'. E depois porque muitas vezes têm medo de entristecer os pais...

Não mostrar medo: Se não tem a certeza do que está a acontecer, não lhe pergunte diretamente: 'Ouve lá, passa-se alguma coisa na escola?' O mais certo é receber um sinal de cabeça e uns olhos no chão como resposta. Pode tentar aquela conversa à noite, quando as almas estão mais frágeis.

Medidas a tomar: Em primeiro lugar, assegure-lhe de que fez bem em contar e que não foi queixinhas. 'Queixinhas' é querer meter os outros em trabalhos, mas quando qualquer coisa de errado se passa deve-se sempre dizer a um adulto.

Dizer não ligue é o pior que se pode fazer. Pois, para nós é muito fácil não ligar, mas é ele que vai para o inferno todos os dias. Nunca diga: 'Deixa lá, isso passa' ou 'Quando isso acontecer, vira-lhes as costas.' Ele provavelmente já experimentou as duas coisas e nada funcionou.

Claro que a primeira lei é: 'Acima de tudo, não mostres medo.' Com certas crianças isso pode requerer um transplante de personalidade que elas não são capazes de fazer. Portanto, tente perceber o que se passa. Explique-lhe que a culpa não é dele, que há pessoas que precisam de fazer mal aos outros para se sentirem seguras.

Conselhos básicos são: tentar estar sempre à vista de um adulto, tentar fazer outros amigos para nunca andar sozinho e sobretudo não responder com violência. Há alturas em que isto é mesmo preciso em defesa própria, mas geralmente o que acontece é: o perseguidor insulta, a vítima perde a cabeça e vai-se a ele, chega um adulto que os separa e castiga a vítima porque 'foi ele quem começou'.

Mas o mais efetivo é treinar a atitude: observe a maneira como ele anda. Tímido? Ensine-o a rir. Envergonhado? Treine-o a falar alto.

Claro que estas coisas não se mudam de um dia para o outro. Não é de domingo para segunda-feira que se transforma um tímido num extrovertido, e pode ser preciso reforço, uma mudança de visual, por exemplo. Sim, pode passar por umas calças novas. E, sobretudo, dose tripla de autoestima. Recorde-lhe as coisas em que ele é bom. E pode ainda treinar com ele qualquer coisa para dizer. A expressão 'E então?' tem a vantagem de ser aplicável a várias situações: 'És um ganda beto', 'Sim, sou, e então?' Lembre-lhe que fazer amigos dá trabalho e também tem de partir de nós. A maioria dos miúdos que não tem muitos amigos não é porque seja, por exemplo, muito esperto. Tristemente, muitos adolescentes, não querendo ser burros, também não estão por aí além interessados em ser espertos. Estão é interessados em ser iguais ao resto da 'matilha'. Portanto, dê-lhe algumas dicas para se aproximar dos outros. Treine com ele em casa, se for preciso. Ele pode, por exemplo, oferecer-se para ajudar os outros nos trabalhos de casa. E pode sugerir-lhe que convide um ou outro menino para vir estudar com ele depois da escola.

Explique-lhe que não ser igual não quer dizer ser pior nem melhor. Às vezes quer dizer apenas que os outros são pouco espertos para perceberem isso. Mas como ele tem de os aturar até ao final do campeonato, desculpem, até porque vale sempre a pena fazer um esforço para descobrir pessoas que possam ser simpáticas.

Factos sobre 'os maus'

Os rapazes perseguem de forma mais física, com agressões e roubos; as raparigas de forma mais subtil, como os segredinhos e as exclusões do grupo.

Em escolas com melhor vigilância de recreios, estes problemas diminuem muito.

Os alunos 'não-perseguidores' defendem as vítimas mais vezes do que os adultos. Quando algum aluno intervém, a perseguição pára em apenas 10 segundos. Mas 85% dos alunos que assistem não fazem nada. As perseguições acontecem frequentemente longe dos olhares dos adultos. Os adultos intervêm apenas em 4% das situações de perseguição.

Guia anti vítima

- Passe tempo de qualidade com ele. Faça-o sentir que merece que as pessoas gostem dele.
- Inscreva-o num hooby extraescolar em que ele seja bom e onde possa fazer amigos novos.
- Ele pode ter dificuldade em falar alto: treine com ele, se for preciso.
- Crianças felizes são crianças simpáticas, e é mais difícil que as crianças simpáticas se tornem vítimas.
- Descubra o que é que o torna infeliz para lá do recreio.
- Não o torne ainda mais vítima: ele é disléxico e não consegue ler bem? Pois, mas a Mariana, por exemplo, não sabe a tabuada dos nove... Chamam-lhe 'Torre Eiffel'? Ela que se ria e lhes chame 'anõezinhos da Branca de Neve'. Tem um apelido esquisito? É da maneira que as pessoas se lembram sempre dele.
- Mostre-lhe que há mais gente igual a ele: há milhares de outros meninos que também são disléxicos ou não podem "comcer cereias"...
- Pode ser difícil encaixar na cabeça de alguém que vive no presente, mas diga-lhe que a escola não irá durar sempre e que a vida não é aquilo.