

De igual para igual

A missão de educar é um processo constante de aprendizagem. Será que os gritos e os castigos funcionam ou é melhor deixar de parte o lado mais autoritário?

por Vanessa Pina Santos

Em conversa com um grupo de mulheres – algumas já eram mães, outras não –, apercebemo-nos de que, *a priori*, ninguém sabe muito bem como será educar um filho, mesmo quando já não é o primeiro, porque as crianças podem ter a mesma educação, mas revelar comportamentos totalmente diferentes. A educação é, sem dúvida, um desafio constante para os pais e educadores. Por isso, é quase impossível que, a certa altura, a culpa e o medo de não corresponder às expectativas deem o ar da sua graça. “Não nos podemos sentir culpadas, mas temos de sentir que estamos a fazer o nosso melhor”, dizia uma das mães com as quais conversámos. Mas, o que será o melhor? Existem várias formas de educar que exploram diferentes estilos parentais que vão desde o mais autoritário ao negligente. Contudo, há métodos alternativos que procuram compreender o comportamento da criança perante as situações de conflito, deixando de fora o lado mais autoritário da educação. Estamos a falar da Disciplina Positiva e da Parentalidade com Programação Neurolinguística (PNL) & Generativa, que, quando aplicadas à educação, têm efeitos surpreendentes tanto para as crianças como para os pais.

Firmeza, carinho e conexão

A falta de tempo da maioria dos pais faz com que não tenham a paciência ideal

para lidar com os filhos quando estes mais precisam. É nesses momentos que surgem os gritos, as palmadas e os castigos ou, por outro lado, a permissividade. O que a Disciplina Positiva propõe é que se “quebre um pouco com estes extremos e que os pais e os educadores encontrem um equilíbrio e um terreno intermédio que não é nem autoritário nem permissivo”, diz-nos Nuno Pinto Martins, autor do livro *Educar pela Positiva* (Bertrand Editora) e especialista nesta área da educação. Neste modelo, é importante que a criança entenda que independentemente do seu comportamento existe um amor incondicional, mas que também existem regras que precisam de ser cumpridas. Neste sentido, para que tudo corra como o pretendido, existem dois fatores fundamentais que precisam de ser trabalhados em conjun-



Principais benefícios de uma educação positiva

Embora os efeitos de uma educação positiva não sejam imediatos, trazem inúmeros benefícios para o desenvolvimento da criança. Nuno Pinto Martins, autor do livro *Educar pela Positiva*, indicou-nos alguns:

- Envolve as crianças nas soluções de um conflito.
- A criança é levada a refletir sobre o seu comportamento.
- Ajuda a desenvolver a autonomia, a responsabilidade e a autoestima.

Na Disciplina Positiva, a firmeza e o carinho precisam de ser trabalhados em conjunto



to: a firmeza e o carinho. “Muitas vezes precisamos de ser assertivos na forma de agir, ou seja, é necessário que existam regras, limites e rotinas, mas só conseguimos estabelecer isso se juntarmos a firmeza ao carinho para que a criança perceba que é respeitada e que existe um amor incondicional”, afirma o autor, explicando que quando estamos a punir a criança o que transmitimos é que só gostamos dela quando ela se porta bem.

Tal como a Disciplina Positiva, a Parentalidade com PNL & Generativa não exige perfeição, o que faz com desde logo possa atenuar um pouco a pressão que sente em relação às suas expectativas. Este método defende que “nenhuma criança precisa de conserto; tal como nós, elas são perfeitas nas suas imperfeições e é por isso que a Parentalidade com PNL & Generativa não é sobre perfeição, é sobre conexão”, explica-nos Rita Aleluia, *master trainer* internacional de PNL e autora do livro *Gurus de Palmo e Meio* (Influência). Flexibilidade, presença com qualidade, aceitação e inclusão são algumas das características desta estratégia de educação que deixa de fora o medo, o ego e o controlo. Além disso, “a Parentalidade com

PNL & Generativa não é permissiva, ela reconhece igual valor entre pais e filhos”, acrescenta Rita Aleluia.

As consequências dos gritos e das palmadas

Dependendo de cada situação e também da idade da criança existem muitas razões que levam a que esta tenha um mau comportamento. Cansaço, insegurança, solidão, falta de vocabulário, curiosidade, desmotivação, crenças e hábitos são apenas alguns dos motivos que Nuno Pinto Martins aponta no seu livro. O mau comportamento é uma forma de a criança comunicar com os seus educadores para mostrar aos adultos que algo de errado se passa com ela. Ou seja, é uma forma de comunicação que precisa de ser compreendida pelos pais e educadores. O que acontece na maior parte das vezes é que os responsáveis pela criança optam por uma atitude reativa e mais ime-

diata, deixando de lado a interpretação do motivo que a levou a ter um determinado comportamento. “Quando os pais optam por gritar ou bater, a autoestima da criança está a ser ferida e esta não vai aprender a lidar com as suas emoções nem conseguir encontrar um comportamento alternativo ao que teve. A criança que recebe palmadas e castigos pode até portar-se bem, mas apenas como estratégia de sobrevivência, por medo e não por respeito”, afirma Rita Aleluia. Nestas situações, os mais pequenos vão sentir que os conflitos se resolvem à pancada ou que fizeram uma grande asneira e que merecem que lhes batam. Resumidamente, “estou a dizer à criança que é válido, quando ela estiver frustrada ou zangada, que bata ou que grite, porque se eu o faço, então é um comportamento aceitável”, explica Nuno Pinto Martins. Além disso, a violência e o medo têm impactos negativos para o desenvolvimento da criança e para a própria relação que esta vai estabelecer com o adulto. “Inúmeros estudos científicos demonstram que quanto mais palmadas e castigos as crianças recebem, mais propensas estão de apresentarem



“A Disciplina Positiva propõe que se encontre um terreno intermédio que não é nem autoritário nem permissivo”

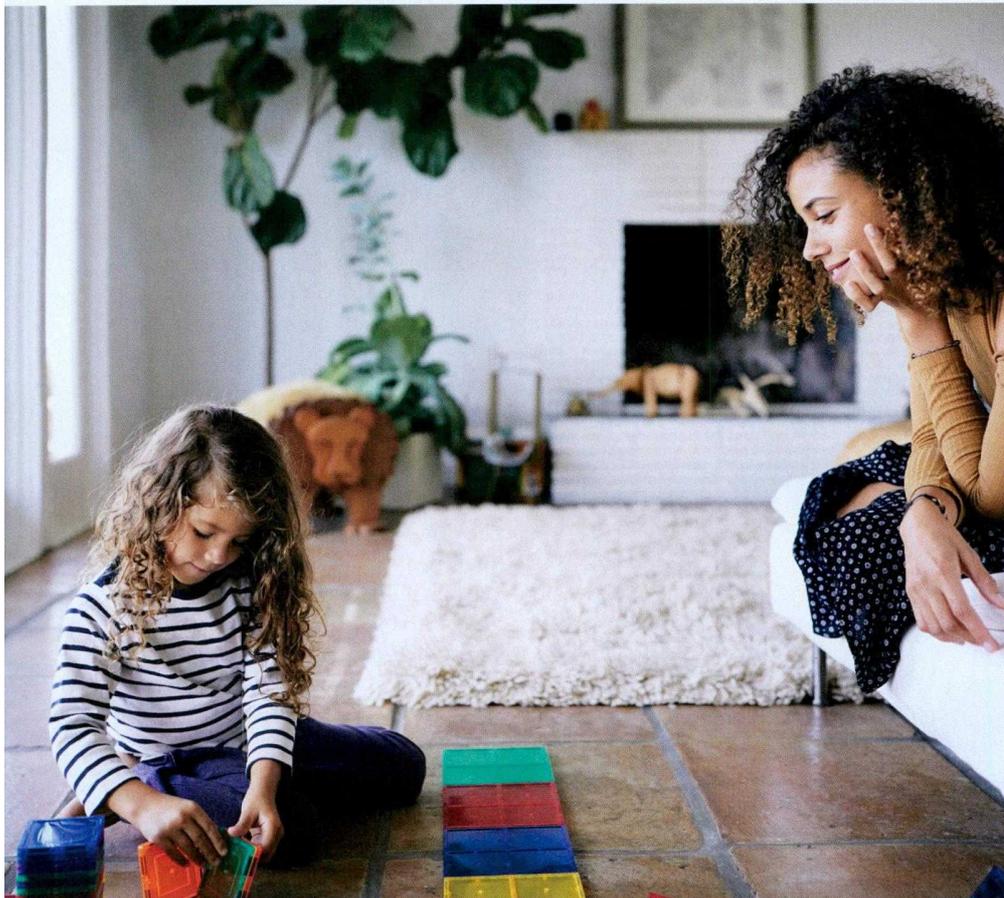
Nuno Pinto Martins
autor do livro
Educar pela Positiva

comportamentos antissociais e de desenvolverem problemas de saúde mental em adultos. As crianças vítimas de palmadas, quando se tornam adultas, são mais propensas a apoiarem o castigo físico para os seus próprios filhos”, assegura Rita Aleluia.

O poder da inclusão

“Quando tenho uma conversa muito séria com os meus filhos, faço com que reflitam naquele momento sobre determinada situação, mas se calhar só mais tarde é que vou conseguir perceber quais foram os resultados da conversa”, diz-nos Nuno Pinto Martins. Ensinar pela positiva pressupõe paciência e alguma disponibilidade mental para não reagir de imediato

100 BEM-ESTAR família

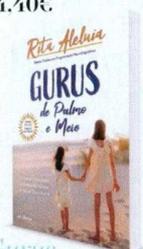


e de forma negativa ao comportamento da criança. É necessário ter tempo para explicar o que é certo ou errado e esta explicação deve começar a ser feita logo desde muito cedo. “O ‘não’ é essencial na relação entre o adulto e a criança. Por isso, devemos ser assertivos, mas sempre com a ideia de que precisamos de respeitar o outro”, esclarece o autor de *Educar pela Positiva*. Só depois de estarmos ao mesmo nível da criança é que podemos fazer com que esta reflita sobre o que se passou e, em conjunto, encontrar alternativas para que o conflito não se repita. “Desta maneira, a criança terá maior facilidade em perceber a mensagem do que se eu estiver a gritar ou fizer algum tipo de ameaça”, afirma Nuno Pinto Martins. Entre os vários estilos parentais que existem, o estilo democrático é o que se aproxima mais da Disciplina Positiva,

porque permite envolver as crianças na sua própria educação, permitindo com que possam fazer algumas escolhas dentro de várias opções disponíveis. “Por exemplo, se estiverem 34 graus, eu não vou permitir que a criança escolha umas galochas, mas se calhar vou deixar que opte entre várias sandálias que estão no armário”, exemplifica Nuno Pinto Martins. Estas escolhas vão melhorar a autoestima da criança e permitir que se torne mais autónoma.



Educar pela Positiva
Nuno Pinto Martins
Bertrand Editora
14,40€



Gurus de Palmo e Meio
Rita Aleluia
Influência 15,46€

Liberte-se das expectativas

O mundo das expectativas para a PNL pode ser um mundo perigoso. De acordo com este modelo de educação, o primeiro passo deve ser “os pais libertarem-se das expectativas e das *check lists*, como por exemplo, de que se deve comer isto e aquilo ou

Saiba como acalmar a tempestade

Perante uma situação extrema, uma birra por exemplo, “a principal estratégia deve passar por distrair e mudar o foco da criança para outra coisa”, diz-nos o autor do livro *Educar pela Positiva*. Só depois de ter conseguido acalmá-la é que deve conversar com ela para que questione o seu próprio comportamento. Se estiver a falar com crianças muito pequenas, deve utilizar uma linguagem acessível, adequada à idade.

No livro *Gurus de Palmo e Meio*, Rita Aleluia diz-lhe o que não deve fazer perante uma situação de birra:

- ▶ Menosprezar e

inferiorizar o que a criança está a vivenciar, não reconhecendo as suas emoções.

- ▶ Gritar. Quando se grita, o cérebro da criança recebe sinais de perigo, insegurança e ameaça, ativa o medo, regista memórias negativas e o processo de aprendizagem é bloqueado.

- ▶ Agressões verbais, tais como “és uma chorona”, “és birrenta”, etc. Desta maneira, vai estar a diminuir a autoestima da criança. Além disso, como está a falar a nível de identidade e é o adulto de referência, ela tende a acreditar em si e a começar a comportar-se como tal.

portar-se bem nesta e naquela situação”, afirma Rita Aleluia. Livre de parâmetros, a criança terá uma maior disponibilidade para ser autêntica, descobrir os seus limites ou até para assumir alguma responsabilidade. Tal como não existem os castigos, neste modelo de educação também não há lugar para os prémios. Basicamente, “os pais e os filhos criam em conjunto limites claros, conscientes e saudáveis que são baseados em confiança e reconhecimento”, acrescenta a *master trainer* em PNL. Para que as crianças percebam o que é certo ou errado, deve-se utilizar as chamadas consequências naturais, “que são aquelas que surgem sem a intervenção de ninguém e que são as que proporcionam grandes aprendizagens. Por exemplo, se o seu filho não lanchar, naturalmente que vai sentir apetite antes do jantar. Em vez de lhe dizer: ‘eu não te disse que ias ter fome se não lanchasses? Eu avisei-te!’, experimente dizer-lhe: ‘ouço uns sons de fome na tua barriga, se calhar podes beber uma água ou chá até ao jantar para os acalmares’”, ilustra Rita Aleluia.