

Educar pela Positiva:
Um Guia para Pais
e Educadores

NUNO PINTO MARTINS

Educar pela Positiva:
Um Guia para Pais
e Educadores



BERTRAND EDITORA

Lisboa 2019

CAPÍTULO 1

O poder do exemplo

Que exemplos lhes passamos?

As crianças dão mais atenção àquilo que veem do que àquilo que ouvem. São como esponjas, absorvem tudo à sua volta, e são verdadeiros espelhos, replicam comportamentos. A culpa é dos neurónios-espelho, pequenas células localizadas no córtex pré-motor, que têm a função de receber as mensagens do exterior e preparar o cérebro para as repetir. É por isso que a criança testa, explora, imita! Não é para irritar o pai, a mãe, a educadora, a professora... Nunca encare o comportamento de uma criança como algo pessoal. Há sempre uma mensagem por detrás, como veremos mais à frente.

Não é por acaso que, ainda mal gatinham, os bebés já respondem aos sorrisos dos pais com sorrisos, às lágrimas com lágrimas, ao toque com o toque. A imitação é uma arma poderosa! O impacto das nossas ações nas crianças é, pois, enorme. Por isso, é fundamental darmos o exemplo. Um bom exemplo.

A mudança começa em nós. Não podemos esperar que as crianças mudem o seu comportamento se não mudarmos primeiro o nosso. É aí que tudo começa. Por isso, dê o melhor de si. Dê o melhor exemplo possível! Mas sem querer ser perfeita/o, porque a perfeição não existe.



Faça a si própria/o as seguintes perguntas:

- Que mensagens passo diariamente ao meu filho/educando?
- Como é que me apresento todos os dias perante ele (estou cansada/o, maldisposta/o, frustrada/o ou estou cheia/o de energia, sorridente, feliz)?
- Como respondo aos comportamentos desafiantes (à birra, ao não cumprimento de tarefas, à surdez «seletiva», ao comportamento desafiante, à agressividade)?

Se tu gritas, eu grito

Se é daquelas pessoas que se irritam, gritam ou perdem a calma facilmente perante uma simples birra ou uma atitude menos correta, não se sinta culpada/o. Afinal, é humana/o. Não é fácil acabar de vez com os gritos quando até então fizeram parte do nosso dia-a-dia. Ao longo deste livro, vai encontrar dicas e estratégias para que, aos poucos, os gritos deixem de ser a regra para passarem a ser a exceção.

O primeiro passo para deixarmos de gritar (tanto) é ganharmos consciência do impacto que os nossos gritos têm nos outros, em especial nas crianças. Se gritar constantemente com os seus miúdos, é natural que eles acabem por gritar consigo também. Lembre-se de que eles são espelhos. «Tu também gritas comigo, pai», ouvi uma vez da boca da minha filha quando ralhei com ela por ter gritado comigo. Fiquei boquiaberto e sem argumentos, porque, de facto, eu também gritava (constantemente) com ela!

Tal como o grito, também a «palmada na hora certa», quando repetida muitas vezes, levará fatalmente a que, um dia, o feitiço se vire contra o feiticeiro e venha a assistir, incrédula/o, ao levantar de uma mão contra si. É que, ao gritarmos ou batermos, estamos a validar esse tipo de comportamentos, como que a dizer à criança: «É válido

que, quando tu estiveres zangada, irritada ou frustrada, reajas assim porque eu também o faço.»

Os efeitos do grito no desenvolvimento infantil

São vários os estudos que comprovam que o grito não traz qualquer benefício para as crianças. O grito não é mais do que o exteriorizar da impotência do adulto em resolver uma situação. Ou em transmitir a mensagem pretendida. Gritar tem como objetivo, na maioria das vezes, repreender a criança e levá-la a mudar o seu comportamento. Só que as suas consequências podem ser desastrosas, como comprovam diversas investigações. Se utilizados numa base regular, os gritos afetam o cérebro das crianças e o seu desenvolvimento psicológico.

Num estudo levado a cabo por especialistas da Universidade de Pittsburgh, nos Estados Unidos, comprovou-se que o uso continuado dos gritos por parte dos adultos levou as crianças a desenvolverem comportamentos defensivos ou agressivos. A investigação foi realizada com uma amostra de mil famílias, com crianças entre 1 e 2 anos. Os especialistas concluíram que as crianças cujos progenitores recorriam, por sistema, aos gritos como forma de as disciplinar desenvolveram, na adolescência, problemas de comportamento e sintomas depressivos.

Já a prestigiada Harvard Medical School, também nos EUA, levou a cabo uma investigação com resultados idênticos. Através do seu departamento de psiquiatria, o estudo concluiu que o abuso verbal, os gritos, a humilhação ou os três elementos combinados alteram de forma permanente a estrutura cerebral da criança. Comparadas mais de 50 crianças com transtornos psiquiátricos causados por problemas familiares com quase 100 crianças «saudáveis», os investigadores concluíram que se verificava uma severa redução do corpo caloso, ou seja, da parte que liga os dois hemisférios cerebrais.

Assim, havendo uma menor integração entre as metades do cérebro, acentuam-se as mudanças de personalidade e de humor e a dispersão da atenção.

Expectativas *versus* realidade

Não há mãe (ou pai) que não crie expectativas em relação a um filho. Expectativas essas que começam ainda antes do nascimento. «Terá olhos verdes ou castanhos?»; «Será parecido com o pai ou com a mãe?»; «Será calmo ou irrequieto?»; «Terá jeito para a música ou para o desporto?». Ao longo dos anos, as expectativas vão-se modificando. A maioria dos pais espera que os seus filhos sejam bem-comportados, tenham boas notas, consigam entrar na faculdade, arranjem um bom emprego, etc.

Já as crianças têm expectativas bem diferentes. Para elas, mais do que serem bem-comportadas, boas alunas ou ambicionarem um emprego seguro e bem pago, a prioridade é brincarem, divertirem-se, experimentarem, fazerem amigos. É isso que as faz felizes.

Não é fácil ao adulto colocar-se no lugar da criança, perceber como é que ela vê o mundo, o que estará verdadeiramente a pensar ou a sentir perante cada situação, quais são os seus gostos e desejos. Para a entender, é essencial aceitar desde logo que são diferentes as prioridades e a forma de cada uma ver o mundo. E entender que cada criança é, de facto, uma criança. Única.

Deixar de querer a perfeição

«A única mãe perfeita é a mãe do Ruca, porque ela nunca se zanga e tem sempre uma solução para os dilemas do filho», atirou uma mãe, entre risos, durante um *workshop* Educar pela Positiva. De facto, as mães comuns estão longe de ser perfeitas. E os pais também. Falham,

erram, têm dúvidas, medos e ansiedades. Por isso não tente ser perfeita/o, porque a perfeição não existe!

Por mais especialista que eu pudesse achar-me, por mais ferramentas que eu ache que tenha, sou pai, estou emocionalmente envolvido com os meus filhos. O que faz com que eu também erre, tenha dúvidas, medos e ansiedades!

Educar é um processo de tentativa e erro, em que não há uma receita única que resulte com todos os miúdos. É preciso conhecê-los a fundo, os seus gostos, o que pensam e sentem, para podermos ganhá-los, construir com eles a tal equipa indestrutível.

Aceitar os pontos fracos, potenciar os pontos fortes

Uma das principais missões de cada educador é descobrir as fortalezas e as fragilidades da criança. As fortalezas são os **pontos fortes**, aquilo em que ela demonstra uma tendência/predisposição natural para algo – por exemplo, pode revelar aptidão para o desporto, para a música, para as artes ou para a matemática. Estas aptidões podem (e devem) ser potenciadas, proporcionando à criança oportunidades para as pôr à prova (permitindo que experimente vários desportos ou instrumentos, por exemplo, até perceber qual o mais adequado ao seu desenvolvimento).

Os **pontos fracos** representam as suas fragilidades, aquilo em que a criança revela maiores dificuldades. Por exemplo, pode ser-lhe difícil gerir as emoções ou ter uma baixa autoestima. Cada criança é única, diferente de todas as outras, aceitar essa diferença é permitir a existência dos tais pontos fracos, que podem ser «trabalhados» para que se tornem pontos fortes, as tais fortalezas.

Atividade

1. Observe atentamente a criança. Em que tipo de atividades é que ela revela especial interesse e jeito? Divida uma folha branca em duas, na vertical, e escreva «Forças» como título na coluna da esquerda. Descreva as forças.
2. Que fragilidades demonstra ter a criança? Quais são as maiores dificuldades que verbaliza ou demonstra? Descreva-as na coluna da direita da mesma folha, que terá como título «Fragilidades».

O desafio é olharmos para as duas colunas e refletirmos sobre elas. Servirão de ponto de partida.

Identificadas as forças, deve propiciar oportunidades para que ela possa potenciá-las. Se a tendência for para atividades físicas, leve-a a experimentar várias modalidades, por exemplo. Ou se a música ou a dança é a praia dela, que tal levá-la a assistir a um concerto infantil e/ou inscrevê-la numa aula experimental de algum instrumento ou de *ballet*?

Para podermos transformar as fragilidades em forças, precisamos de identificar as razões do comportamento. Como é que a criança vê a realidade que a rodeia, qual é a sua perceção sobre o mundo? Só entrando na cabeça dos miúdos, tentando perceber o que sentem e pensam, poderemos realmente compreendê-los. Poderá encontrar mais algumas luzes sobre este tema mais à frente, no capítulo sobre as razões por detrás do «mau» comportamento.

9 dicas para deixar de gritar (tanto)

1. Respire fundo antes de (re)agir. Quando perceber que está a chegar ao limite, preste a perder o controlo, procure acalmar-se. Pare, respire fundo e assuma o comando da situação. Afinal, é você a/o adulta/o. Ao parar e respirar, está a oxigenar o seu cérebro e a conseguir aceder à zona que é responsável pela gestão das emoções (falaremos disso mais à frente).

2. Saia de cena. Às vezes, respirar não chega. Fazer um *time out positivo* (uma das ferramentas da Disciplina Positiva a que voltarei mais à frente) pode ser uma boa alternativa ou complemento perante uma situação de conflito ou luta de poderes. Trata-se de sair de cena, comunicando à criança que precisa de deixar o local para se acalmar (permitindo também que ela se acalme), mas informando-a de que voltará mais tarde para conversar sobre o sucedido. **Nota:** Não é aconselhável aplicá-lo com crianças mais pequenas, com menos de 3 anos, que ainda não terão a capacidade de compreender o que é ir e voltar e poderão sentir-se abandonadas.

3. Peça um abraço. Pode parecer estranho pedir um abraço quando estamos a ser desafiados. Mas por ser um gesto inesperado, o abraço desarma a criança. Depois, quando tudo estiver calmo, é essencial conversar sobre o que se passou e ajudar a corrigir o comportamento. **Nota:** É legítimo que não se sinta capaz de abraçar a criança naquele momento, mesmo que seja ela a pedir-lhe. Se tal acontecer, explique-lhe o porquê: «Neste momento não consigo abraçar-te, preciso de me acalmar primeiro.»

4. Observe. Quando estiver calma/o, avalie o seu próprio comportamento nas situações de conflito. Enerva-se com facilidade? Grita por tudo e por nada? Agora tente colocar-se no lugar da criança e perceber o que terá motivado aquela atitude desafiadora. O que poderia ela estar a pensar e a sentir? Estaria cansada? Estaria bem alimentada? Ter-se-á sentido desafiada pelo seu tom de voz? De que forma lhe comunicou o seu pedido? Quão importante era esse pedido para si? E era minimamente estimulante para ela?

5. Faça-lhe perguntas. Use um tom firme mas respeitador e pergunte-lhe: «O que se passou?»; «O que sentiste?»; «Porque agiste assim?» ou «O que podes fazer para isto não se repetir?».

6. Não se culpe nem culpe a criança. A culpa é um «inimigo» poderoso, que condiciona comportamentos. Não perca tempo com a culpa ou com o que os outros pensam, procure focar-se em resolver a situação da forma que considerar mais correta.

7. Antecipe. Se já sabe que vem aí um possível foco de tensão, aposte na antecipação. Provavelmente, conhece melhor do que ninguém os seus filhos ou educandos, certo? Então, antecipe as situações de provável conflito. Por exemplo, evite sair com eles nos períodos em que deviam estar a descansar ou em que a fome costuma apertar. E se tiver mesmo de ir, não se esqueça de preparar comida e brinquedos para os entreter.

8. Não lhe meta medo. «Olha que eu chamo o lobo mau!»; «Se continuas a fazer birra, vem o polícia e leva-te!» são exemplos de frases que por vezes usamos, com a melhor das intenções, mas que só servem para piorar a situação. Meter medo à criança costuma ser contraproducente, porque a deixará ainda mais assustada. Ou, por outro lado, ela acabará por perceber que são puras mentiras e eventualmente deixará de acreditar em si. Lembra-se da história do Pedro e do lobo?

9. Não bata nem ameace. Há comportamentos que, de tão desafiadores, parecem estar mesmo a pedir umas boas palmadas. Tente manter a calma. Bater não ensina, não transmite valores positivos nem serve para formar melhores adultos. Pelo contrário, só estará a validar essa forma de estar e a tornar as crianças agressivas. Ah, e nem pense em ameaçar que bate e não o fazer! É que se ameaçar muitas vezes só estará a fragilizar-se enquanto educador/a, porque a criança deixará de acreditar em si e ainda poderá atirar-lhe isso à cara um dia.