

PARENTALIDADE OS DESAFIOS E OS ENTRELAÇOS

Hoje, escrevo para vocês, Pais.

Quando comecei a trabalhar na área da intervenção precoce na infância, soube desde logo que o centro da vida da criança são os pais. Olhar mais para a Família, permite-nos ter um conhecimento mais profundo da sua realidade e da sua circunstância.

Assim, este mês, dedico a vocês, Pais, esta reflexão, a qual é um reconhecimento que quero fazer a todas as famílias com que tive e tenho o privilégio de trabalhar, e que tiverem e têm a coragem e a generosidade de reconhecer que precisam de ajuda/apoio para enfrentar os desafios e entrelaços da parentalidade.

Sermos pais é um dos melhores projetos que podemos ter, mas para isso é muito importante aproveitar o tempo que estamos com os nossos filhos e ajudá-los a desenvolverem as suas capacidades cognitivas e emocionais.

Como dizia Nelson Mandela *“Uma boa cabeça e um bom coração formam sempre uma combinação formidável”*, ou seja, uma **educação equilibrada** é aquela que presta tanta atenção ao cérebro intelectual como ao cérebro emocional.

Hoje vivemos tempos exigentes, que requerem um grande esforço cognitivo e emocional, e que influenciam profundamente a forma como vivemos. Estes efeitos ganham particular destaque durante as fases mais exigentes que pais e filhos experienciam durante a vida, motivo pelo qual saber gerir os pensamentos e as emoções é tão importante no seio da família.

Deixo-vos algumas dicas que vos poderão ajudar nesta gestão:

- ☺ Proporcione bons modelos para que o seu filho os possa imitar (se a criança estiver habituada a: ouvir gritos, ver faltas de respeito, ouvir comentários críticos em relação a si próprio e aos outros, dificilmente ela terá outro tipo de comportamento);
- ☺ Estabeleça limites, defina normas e faça-as prevalecer, sempre com a mesma firmeza, calma e carinho com que dá um beijo ao seu filho;
- ☺ Lembre-se de que o seu filho não sabe sempre o que é o melhor para ele, nem tem maturidade suficiente para decidir os seus próprios limites;
- ☺ Reforce o comportamento do seu filho com reconhecimento, tempo e carinho e deixe de lado as recompensas materiais, evitando oferecer recompensas ou prémios em troca do seu comportamento e, pelo contrário, ajude-o a sentir-se satisfeito quando faz o que lhe pede ou quando se porta bem;
- ☺ Valorize sempre os progressos e a sua intenção, mais do que o resultado final: “Eu sabia que eras capaz”;
- ☺ Ajude o seu filho a fazer as coisas de forma correta quando normalmente costuma fracassar, pois isso irá ajudá-lo a aprender mais rapidamente;
- ☺ O castigo é a consequência menos agradável e pedagógica que se pode aplicar a uma criança, pois os castigos só reforçam os maus comportamentos. Determine consequências claras e insista para que a criança repare as ações que magoaram outras pessoas ou objetos, ajudando-a sempre a ter o comportamento mais correto;
- ☺ Ajude-o a sentir que tem orgulho nele: “Foste muito corajoso”, “Estavas mesmo concentrado”;
- ☺ Em casa, converse sobre situações/acontecimentos de outras pessoas, propondo sempre o exercício de se pôr no papel dessas pessoas. O que será que sentem? De que será que precisam?;
- ☺ Sempre que o seu filho o ajudar ou mostrar preocupação consigo, diga-lhe: “Fico mesmo contente por te preocupares comigo e queres ajudar-me.”;
- ☺ Seja empático sempre que o seu filho não conseguir controlar as suas emoções, fazendo uma reflexão empática que desative a intensidade da emoção e dando um abraço forte;

☺ Comunique de forma cooperativa, isso irá ajudá-lo a **fazer da tarefa um trabalho de equipa**: Em vez de “Tira a roupa” – “Vamos tirar a roupa”; **peça colaboração**: “Arruma os teus brinquedos” – “Pede ajuda aos 10 anõezinhos (10 dedos das mãos) e vamos arrumar os brinquedos.”; **ajude-o a pensar**: “Como é que achas que podemos resolver esta situação?”, “Qual é a tua opinião? ”; **dê-lhe liberdade**: Em vez de dizer “Tens de pôr a roupa suja no cesto e vestir o pijama”, pode perguntar, “O que preferes fazer primeiro: vestir o pijama ou pôr a roupa suja no cesto?”;

☺ Passe tempo de qualidade com o seu filho, converse de forma recíproca, faça-o sentir-se importante e excepcional;

☺ Ouça as opiniões do seu filho com atenção e interesse genuíno, respeitando-as. Também é importante que dê as suas opiniões e que ele perceba que as deve respeitar como gostaria que fizessem com ele próprio;

☺ Deixe-o decidir por si próprio sempre que isso seja possível, como por exemplo a hora do banho (antes ou depois do jantar), a hora em que faz os trabalhos de casa, com quem vai brincar, o que vai vestir...);

☺ Deixe-o tomar a decisão ou imponha-lhe limites, mas não o faça sentir-se culpado porque vai crescer a sentir culpa e raiva sempre que não conseguir o que quiser;

☺ Ensine o seu filho a construir um estilo de pensamento positivo, ajudando-o a sentir agradecimento pelas pequenas coisas de cada dia, a fazer uma leitura positiva do seu dia e, sobretudo, a cultivar a sua paciência e tolerância à frustração;

☺ Reduza o tempo de televisão e passe tempo com o seu filho a brincar, ajudando-o a concentrar-se;

☺ Respeite o ritmo e o pensamento do seu filho;

☺ Converse com o seu filho, aumente o seu vocabulário e as suas frases, corrija-o sem assinalar os seus erros e dedique um momento à leitura todos os dias;

☺ Instale uma rotina organizadora e securizante para o seu filho, que lhe permita saber com o que conta, o que tem que realizar e o que esperam dele;

☺ Promova a responsabilidade no seu filho, através da noção de que há diferentes tarefas e situações que dependem de um conjunto de comportamentos que deve realizar;

☺ Quando o adulto erra, ao ser injusto com o filho ou outro elemento da família, deve sempre pedir desculpa e tentar corrigir o seu comportamento.

Educar, não é uma ciência exata, é um processo contínuo, de tentativa erro, que se renova todos os dias, com avanços e recuos. O importante é criarmos uma base segura, sólida, confiante, coerente, onde as regras e os limites, fazem parte das rotinas, assim como o carinho e as brincadeiras. Ajude os seus filhos a aprender com o erro e a dar pequenos passos de cada vez, ensinando-o a refletir e a participar na sua própria educação, dando o seu contributo para o seu próprio crescimento.

Cada um de nós pode fazer a diferença, no dia a dia, agindo com pequenos gestos!

“Uma mente disciplinada conduz à felicidade, uma indisciplinada ao sofrimento.”

Dalai Lama