

educar



A P  
C R  
S I

cadernos.apcrsi



## Férias em família: como lidar com os mais pequenos

O intervalo escolar é sinónimo de mais tempo em família, mas há exageros que devem ser evitados. "Nem pais a menos nem pais a mais", diz o psicólogo e docente José Morgado.



Ana Cristina Marques, 10.jul.2014

Em 2013, o António (10 anos) e o Pedro (6) passaram as primeiras férias de verão só com a mãe. O divórcio de Maria João Caetano era recente e o desafio irremediável: três semanas passadas a três. “Estava um pouco em pânico e sabia que não ia ter um minuto de descanso. Quando somos três não há ninguém que vá ao supermercado enquanto outra pessoa fica com as crianças. Tudo tem de ser feito em conjunto”, explica a mãe ao Observador. Era precisa uma solução e Maria João não tardou muito a encontrá-la.

“Recorri aos amigos”, explica. Numa altura em que a maioria das pessoas está de férias, a jornalista optou por passar alguns dias com diferentes casais amigos, mas também com a irmã e respetivos sobrinhos. Foi da maneira que os filhos brincaram com outras crianças e ela descontraiu ao lado de pessoas da mesma faixa etária: “Quando fico sozinha com o António e com o Pedro, faz-me falta falar com adultos”. Por essa razão, foi intercalando a companhia e, quando chegou a vez de o trio ficar sozinho, tudo acabou por correr bem: a família já tinha entrado no ritmo de descanso e os dias que antecederam o regresso à rotina acabaram por ser tranquilos.

Parte da fórmula para o sucesso de férias em família consiste em abrandar — “Ao início queremos tanto fazer as coisas que demoramos algum tempo a acalmar. O facto de estarmos 24 horas todos juntos, o que é difícil, implica que seja preciso algum equilíbrio. Temos de saber escolher as batalhas”, explica Maria João, argumentando que as férias são uma espécie de exercício para os pais, que devem dar mais de liberdade aos filhos.

Inês Afonso Marques concorda. Psicóloga infantil há nove anos, explica que as férias implicam a alteração das rotinas, o que exige preparação. “Este é um período em que pais e filhos passam mais tempo juntos, o que pode ser encarado como uma oportunidade para fortalecer relações”. No entanto, estreitar laços familiares deve ser feito com calma. A imposição de pais, que “obrigam” os filhos a estar em determinado lugar por determinado tempo, pode gerar conflitos. “Se tudo for planeado de uma forma mais democrática, em que todos estão envolvidos nas decisões, isso vai facilitar as coisas”. A capacidade de ceder pode ser, assim, uma das respostas.

Se por um lado é certo que as férias aumentam o tempo e o espaço de comunicação, por outro, é importante não exagerar. O psicólogo José Morgado explica que há pais que se sentem desconfortáveis por, ao longo do ano, terem pouco tempo para os filhos, razão pela qual olham para o intervalo escolar como uma maneira de se redimirem. “Se um pai se sente culpado por ter pouco tempo para a criança, pode aproveitar as férias para interagir mais com o miúdo, mas não pode ser tudo na vida dele”.

É isso que faz o pai de Joana, de cinco anos. A mãe, Ana Guerreiro, explica que o marido chega muitas vezes tarde a casa. “Às vezes nem janta”, desabafa. Quando entra em férias, o pai, apesar de não gostar particularmente de se levantar cedo, fá-lo com outra disposição — quer passar mais tempo com a filha. São

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](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...

## Eduard Estivill: “Pais inseguros criam filhos inseguros”

Mais do que um pediatra, Eduard Estivill assume-se como cientista. Em entrevista ao Observador, o pai do famoso método para o sono defende que as regras são essenciais para criar uma criança.



Ana Cristina Marques, 17.jun.2014

A culpa é sempre dos pais, a quem cabe a responsabilidade de ensinar os filhos. É Eduard Estivill quem o diz, apoiando-se em estudos científicos que corroboram uma ideia que, por certo, vai pressionar ainda mais os pais. O pediatra, escritor e neurofisiólogo é diretor da Clínica del Sueño Dr. Estivill e coordena a unidade de alterações do sono no Hospital General de Catalunya. Mais do que isso, é a antítese do “companheiro de profissão” Carlos González – recorda-se dele?

Estivill ficou conhecido pelo método homónimo que, ao longo dos anos, espalhou-se um pouco por todo o globo. O livro Método Estivill, que vendeu milhões de cópias, quer ensinar os pais a ensinar os filhos a dormir. Como? A ideia é deixar as crianças na sua própria cama, com a luz do quarto apagada e a porta aberta. É provável que chorem, pelo que os pais devem visitar os filhos, em intervalos de tempo progressivamente maiores, no sentido de os acalmar. Há quem ache o processo duro, mas Eduard Estivill, o mentor, garante resultados.

Se o sucesso começou com as questões do sono, alastrou-se à comida. Estabelecer um horário e um lugar fixos para a refeição, e criar uma rotina que anteceda a mesma, passam pela solução. Se a criança mostrar relutância em comer, o método Estivill passa por três tentativas. O pai ou a mãe retiram o prato de frente da criança. Minutos depois, voltam a tentar a sua sorte. A calma e a serenidade são fatores importantes.

São mais as coisas que separam González de Estivill, do que aquelas que os unem. Ambos são espanhóis e médicos de formação. Mas quando o tópico é a educação, há grandes diferenças a apontar. Na versão do primeiro, as crianças podem dormir na cama dos pais, ser levadas ao colo tanto quanto o desejarem e, acima de tudo, “têm de ser amadas”.

Estivill, que recusa comentar sobre González, alegando não o conhecer, defende um espaço próprio para o sono dos mais pequenos e coloca o hábito acima da espontaneidade. E porque a disciplina é uma questão de constância, e não a “qualidade inata” de González, as regras e as normas estão no caminho de crianças mais felizes e seguras. O discurso centra-se, agora, nos pais e na responsabilidade destes. Porque se o filho não come ou não dorme bem, a culpa poderá ser sua.

### **Há muitos seguidores, em Portugal, do método Estivill para dormir. Como chegou a estas descobertas?**

São as descobertas científicas de muitos seguidores. Não é uma opinião nem uma tendência. É apenas um facto científico e, sendo lógico, resolve o problema. Por essa razão, é muito popular não só em Portugal mas também na maioria dos países no mundo inteiro.

### **Que feedback tem dos pais?**

Vendemos mais de três milhões de livros, traduzidos em 20 idiomas. Isso significa que é uma grande ajuda para os pais que utilizam os padrões científicos que recomendamos. Os pais ficam muito gratos quando veem o seu filho feliz, a dormir adequadamente.

### **Tendo por base o método Estivill, há quem pense que não se pode pegar nas crianças ao colo e que é preciso deixá-las chorar.**

Só diz isso quem não leu o livro com cuidado. Os que o leram corretamente verão que uma das nossas afirmações mais importantes é não abandonar a criança quando esta está a chorar. Por isso, no nosso método,

quando ensinamos as crianças a dormir, temos de entrar [no quarto] em pequenos intervalos de tempo durante a aprendizagem do hábito, para que a criança seja sempre acompanhada.

**O hábito do sono torna-se, assim, em algo rotineiro e mecânico. Até que ponto as rotinas são saudáveis para o desenvolvimento da criança? Não inibem a espontaneidade?**

Um hábito é comer sopa com uma colher, lavar os dentes com uma escova, andar de bicicleta ou de carro. Isto não tem nada que ver com a espontaneidade. Ninguém tem permissão para aprender a conduzir com “espontaneidade”.

**O que podemos entender do seu método relativamente aos hábitos alimentares?**

Utilizam-se os mesmos princípios que são usados para ensinar uma criança a dormir. Previamente apresentamos alguns dados importantes para entender como podemos ensinar as crianças a comer corretamente, como o tamanho do estômago em função da idade. Isto é o que explicamos no nosso livro “A Comer”. Os conceitos científicos permanecem. Portanto, o resultado é o correto.

**Já disse que “as crianças ‘são’ um gourmet em potência”. Como assim?**

O ser humano tem a capacidade de comer qualquer coisa e de apreciar o que come. Uma criança japonesa come sushi e sashimi desde pequena, tal qual uma criança mexicana se habitua a comer picante desde a infância. Uma criança portuguesa sabe apreciar, desde muito pequena, um bom presunto ou uns bons camarões. Tudo depende do que os pais ensinam.

**Para quem não leu o livro Aprender a Comer, quais são os dados mais importantes?**

O mais importante é que a criança tenha fome e, sobretudo, ter em conta as quantidades de comida no estômago, em função da idade.

**A disciplina exige mais tempo e paciência por parte dos pais. Acha que as suas opiniões contribuem para a culpabilização dos pais que não conseguem impor-se por estarem, ao final do dia, cansados?**

A disciplina que recomendamos é mais uma questão de constância do que de rigidez. Quando os pais entendem os fundamentos científicos que recomendamos, não se sentem culpados.

**Sente que os pais, por falta de energia e tendo em conta a vida agitada, afrouxam no que diz respeito à disciplina?**

É certo. Os atuais horários laborais, a entrada da mulher no trabalho e o stress da vida moderna fazem com que os pais tenham pouco tempo para se dedicar aos filhos. Por isso, tendem a protegê-los em demasia e a não ter regras e hábitos corretos quando a ensinar os filhos.

**Como cresce uma criança com e sem regras? Há grandes diferenças?**

Todos os estudos científicos sobre este tema indicam que a criança educada com normas e com regras é mais feliz e mais segura. As crianças que não conhecem limites são inseguras, mal adaptadas à realidade e com maiores problemas emocionais.

**Para Carlos González, todos os castigos são inúteis. Que opinião tem dele e das suas teorias – porque acha que é um sucesso de vendas?**

Não conheço esse senhor, pelo que não posso comentar.

**Mas acha que as crianças devem ser castigadas?**

O castigo é um ato negativo que a criança pode entender com ansiedade. Ao invés, regras firmes em todos os hábitos dão segurança às crianças. O importante é que os pais comuniquem as regras e os limites como uma coisa natural e não como um castigo.

**Quais as consequências da culpabilização dos pais no desenvolvimento dos filhos?**

Os pais inseguros, com baixa autoestima e problemas pessoais têm uma maior tendência a proteger em demasia os filhos. Assim, passam-lhes as suas carências, o que os torna mais inseguros. O contrário acontece com os pais que são seguros de si mesmos.

**Acha que tem um discurso centrado nos pais?**

Todos os estudos científicos mostram-nos que, na questão dos hábitos de ensino, os responsáveis são os pais. As crianças não aprendem sozinhas, mas sim aquilo que lhes ensinamos. De pais seguros saem crianças seguras. De pais inseguros saem crianças sem bons hábitos. Quando uma criança come bem, dorme bem e está bem educada, o mérito é dos pais. O mesmo acontece no sentido contrário.

**Tem uma obra publicada que remete para a importância dos jogos entre pais e crianças. É uma forma de aprofundar a relação entre ambos? Como deve a criança brincar nos tempos que correm?**

Os jogos são uma ferramenta para comunicarmos com as crianças e uma forma excelente de aprender bons hábitos, tanto de sono como de comida e também valores de educação. É isso que propomos com o livro A Jugar (Vamos Jogar).

**E como podem os pais usar melhor o tempo, ou a falta dele, em seu favor?**

O importante não é a quantidade, mas sim a qualidade.

**É possível criar uma criança sem recorrer a pediatras?**

Os pediatras são os responsáveis máximos da saúde das crianças e os únicos que podem opinar sobre aspetos médicos. Eu não recomendaria nunca criar uma criança sem ajuda de um pediatra.

## Estranhas formas de amar os filhos...

<http://www.publico.pt/sociedade/noticia/estranhas-formas-de-amar-os-filhos-1662333>

Catarina Ribeiro, 10.jun.2014



Muito se tem escrito sobre a falta de nascimentos e a falência de políticas de incentivo à natalidade em Portugal. É, contudo, escasso o debate profundo sobre como cuidar e criar as crianças que já existem – todas - sem excepção. Facilmente obtemos estatísticas que nos permitem conhecer o número de crianças ditas em “perigo”.

De acordo com o Relatório Anual da Comissão Nacional de Protecção de Crianças e Jovens, em 2013 foram instaurados 30.344 processos de promoção. Ingenuamente, por vezes, assumimos que a esmagadora maioria destas crianças foram (des)cuidadas por pais pobres, “desequilibrados”, excluídos, que recebem ou deixaram de receber subsídios, por pais pouco escolarizados, pelas famílias chamadas desestruturadas, ou, numa perspectiva mais trendy, “multidesafiadas”.

Olhar cómodo, este, e apaziguador, também, pois, à semelhança do que acontece noutras problemáticas socialmente inquietantes, situa os problemas num lugar longe de nós, distancia os nossos filhos das outras crianças, sim, dessas que estão em risco porque os pais estão à margem do nosso mundo.

Desenganemo-nos, estes números são preocupantes por, pelo menos, três motivos: porque representam a dura realidade de muitos milhares de adultos que não foram capazes de cuidar as suas crias. Depois, porque a privação de cuidados na infância é um forte preditor da emergência de problemas de saúde mental na idade adulta. Outro motivo, talvez mais perturbador, remete-nos para a reflexão sobre os meninos que não estão nestas estatísticas e que também estão em perigo. Os que têm pais imaturos e egocêntricos, os que são vítimas de más avaliações e decisões judiciais e de processos que se arrastam demasiado, os que estão negligenciados dentro de casas repletas de bonecos e tablets, os que são emocionalmente maltratados durante toda a sua infância por pais em permanente conflito, mantido em nome do suposto amor que têm pelos filhos, os que crescem num espaço de disputa em que se cruzam as mágoas e frustrações dos adultos, utilizando os filhos, onde as crianças não podem exprimir livremente o amor que têm pelo pai e pela mãe.

Estranhas formas de amar estas...não sabe amar um filho quem não o educa e cuida, e isso implica ser maduro, ter alguma inteligência e ser sensível. Palavras pouco técnicas, é certo, todas elas têm um sinónimo nos livros de psicologia, mas não é a tecnocracia da parentalidade que nos guia neste texto.

Estão em perigo crianças que crescem num território ocupado pelas mais destrutivas armas contra o crescimento: a insegurança, a falta de respeito pela individualidade da criança e pelas suas necessidades emocionais. Se existe desarmonia no nosso corpo, a potencialmente mais perigosa é a discordância entre a capacidade reprodutora e a capacidade parental. Temos que admitir que nem todas as pessoas que têm filhos são capazes de vir a ser pais e mães. Numa perspectiva realista, temos de assumir que não existe uma estrutura familiar ideal, urge desafiar preconceitos e estereótipos tão limitadores e criar condições para que mais crianças sejam psicologicamente saudáveis. Nesta óptica, muitos processos de Regulação do Exercício das Responsabilidades Parentais seriam, provavelmente, processos de Promoção e Protecção e, assim, cumpriríamos a Convenção dos Direitos das Crianças, sem fundamentalismos e ideologias sexistas que só contribuem para a agudização de radicalismos e nada de positivo acrescentam.

Criar bem as nossas crianças, hoje, com tudo o que isso implica, também poderá ser uma boa estratégia para promover bem a natalidade do futuro.

(Professora da Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa, no Porto)

## “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.

## Brincar é a actividade mais séria que as crianças fazem

José Morgado\*, 14.mai.2014

Prof. no ISPA – Instituto Univresitário

<http://www.publico.pt/sociedade/noticia/brincar-e-a-actividade-mais-seria-que-as-criancas-fazem-1635872>



**Há muitos anos**, lembro-me bem, ainda brincávamos na rua, melhor dizendo, ainda brincávamos. É certo que muitos de nós não tiveram grande tempo para brincar, logo de pequenos ficaram grandes. Não tínhamos muitos brinquedos, mas tínhamos um tempo e um espaço onde cabiam todas as brincadeiras, quase sempre na rua.

Entretanto, chegaram outros tempos. Tempos que, para além das mudanças muito significativas nos estilos de vida das famílias, também parecem estar a criar outras ideias sobre o brincar e as brincadeiras. As questões relativas à segurança, obviamente importantes, não chegam para explicar a razão pela qual as famílias portuguesas usam tão pouco tempo em actividades de ar livre ainda que o clima seja favorável boa parte do ano. Aliás, nos países nórdicos, apesar das diferenças climáticas, verificam-se os níveis mais altos de actividades ao ar livre com implicações positivas na qualidade de vida, nas suas várias dimensões, de miúdos e crescidos.

Embora consciente, repito, das questões como risco, segurança e estilos de vida das famílias, creio que seria possível tentar “devolver” os miúdos ao circular e brincar na rua. Talvez com a colaboração de tantos velhos que estão sozinhos, alguns morrem mesmo de “sozinhismo”, as comunidades e as famílias conseguissem algumas oportunidades para ter as crianças por algum tempo fora das paredes de uma casa, da escola, do centro comercial, do banco de trás do automóvel, do ecrã ou dos “espaços estereotipados” que o mercado criou.

No imperdível *O Mundo, o mundo é a rua da tua infância*, Juan José Millás recorda-nos como a rua, a nossa rua foi o princípio do nosso mundo e nos marca. Quantas histórias e experiências muitos de nós carregamos vindas do brincar e andar na rua e que contribuíram de formas diferentes para aquilo que somos e de que gostamos.

Como muitas vezes tenho escrito e afirmado, o eixo central da acção educativa, escolar ou familiar, é a autonomia, a capacidade e a competência para “tomar conta de si” como fala Almada Negreiros. A rua, a abertura, o espaço, o risco (controlado obviamente), os desafios, os limites, as experiências, são ferramentas fortíssimas de desenvolvimento e promoção dessa autonomia.

Talvez, devagarinho e com os riscos controlados, valesse a pena trazer os miúdos para a rua, mesmo que por pouco tempo e não todos os dias.

Eles iriam gostar e far-lhes-ia bem.

Por outro lado, ao que parece, afirmam alguns que não percebem de miúdos, os tempos não são de brincar, são de trabalhar, trabalhar muito, em nome da competitividade e da produtividade, condição para a felicidade, entendem. Roubaram aos miúdos o tempo e o espaço que nós tínhamos e empregam-nos horas sem fim nas fábricas de pessoas, escolas, chamam-lhes. Aí os miúdos trabalham a sério, a tempo inteiro, dizem, pois, só assim, serão grandes a sério, evidentemente.

Às vezes, alguns miúdos ainda brincam de forma escondida, é que brincar passou a uma actividade quase clandestina que só pais, educadores ou professores “românticos” e “incompetentes” acham importante.

Muitos outros miúdos vão para umas coisas a que chamam “tempos livres”, que, em algumas circunstâncias, de livres têm pouco e onde, frequentemente, se confunde brincar com entreter e, outras vezes, acontece a continuação do trabalho que se faz na fábrica de pessoas, a escola.

Também são encaixados em dezenas de actividades “fantásticas”, com designações “fantásticas”, que promovem competências “fantásticas” e fazem um bem “fantástico” a tudo e mais alguma coisa. A vida de alguns miúdos transforma-se numa espécie de sobrecarregada agenda cujas vantagens serão poucas e os riscos são de considerar.

Era bom escutar os miúdos.

Na verdade, se perguntarem aos miúdos, vão ficar a saber que brincar é a actividade mais séria que eles fazem, em que põem tudo o que são, sendo ainda a base de tudo o que virão a ser.

## Por que é que as crianças não aprendem?

# ACTIVA

<http://activa.sapo.pt/criancas/criancas/2014-04-10-Por-que-e-que-as-criancas-nao-aprendem->

Fazê-lo passar o dia a estudar não ajuda necessariamente o seu filho. Numa altura em que as dificuldades escolares estão a aumentar em Portugal, um especialista ajuda-a a tornar o seu filho num bom aluno... e feliz!



Catarina Fonseca, 10.abr.2014

**A maior parte das dificuldades surgem por desmotivação, não por incapacidades neurológicas:** a conclusão é de **Nelson Lima, neuro-psicólogo e diretor do Instituto de Inteligência**, que há anos vem organizando estudos, orientando professores, apoiando as crianças e chamando a atenção para a ineficácia do atual sistema de ensino.

**'As crianças sentem-se perdidas e não percebem para que serve a escola. Tal como os incêndios e os desastres de automóvel, acho que também na escola estamos em estado de calamidade nacional.'**

Foi o Instituto da Inteligência que lançou o alerta: **um em cada três alunos portugueses tem dificuldades de aprendizagem**, número escandaloso para qualquer país e que, ainda por cima, tem tendência a aumentar.

**'Há uma quase obsessão em querer ensinar muita coisa às crianças em pouquíssimo tempo'**, nota Nelson Lima. 'O que a escola devia fazer nos primeiros anos era dar noções gerais do que é a vida. Mas um aluno de 12 anos tem 15 disciplinas! Como é que pode aprender alguma coisa?' Quinze disciplinas que depois se refletem na forma desmesurada como acontecem os trabalhos de casa. Estranhamente (ou talvez não.), e segundo um estudo europeu, somos um dos países com piores resultados escolares e o país europeu que mais tempo dedica aos trabalhos de casa.

O neuropsicólogo conta o caso de uma criança de 11 anos que lhe chegou com uma estranha missão: 'Passou o dia aflitíssima porque tinha de fazer um trabalho sobre a Bósnia-Herzegovina. E sobre o Alentejo é capaz de não saber nada. Entretanto, o irmão estudava exaustivamente a Albânia. Isto tudo, feito desta forma, é um disparate pegado!' Tudo somado, contribui para o stresse diário de muitas famílias.

Pais com tempo e cultura suficientes ou dinheiro para pagar a explicadores são capazes de dar uma ajuda. Mas muita gente se sente aflita. **'Os miúdos vêem-se a braços com imensa informação que se refugia em palavrões.** 'Um buraco negro é conhecido como um sorvedouro cósmico', para miúdos de 11 anos, acha normal?', questiona Nelson Lima. 'O importante era dar-lhes algumas noções básicas, mas bem dadas. Atualmente, com tanta matéria que lhes impingem, qual é o resultado? É que não fica lá nada! Eles não sabem nada do mundo! E esta é a geração que há-de chegar um dia ao poder!'

### É URGENTE A EDUCAÇÃO EMOCIONAL

A obsessão de querer ensinar tudo em pouco tempo faz com que estejamos a cultivar a ignorância, por recusa inconsciente em aprender. **'A ansiedade e o stresse estão a aumentar de forma assustadora nas crianças. E muitos pais, embora se queixem destas anomalias, são os primeiros a defender o modelo de escola actual, porque é a escola que eles próprios tiveram'**, revela Nelson Lima.

Resolver as coisas passaria por reduzir a carga programática. **'Aligeirar as coisas não seria retirar qualidade, seria dar às crianças mais tempo para falarem sobre o mundo delas e acrescentar coisas que faltam: ensiná-las a pensar e a estudar.** Tornar as crianças seres pensadores.' Isto evitaria percursos de aprendizagem trágicos e completamente destruidores de vidas, evitaria, por exemplo, que tanta gente chegasse à universidade com a impressão de que escolheu o curso errado. 'A educação emocional deveria ser uma disciplina mais importante

que a Moral. As crianças conhecem-se muito pouco a elas próprias. Elas nunca sabem dizer quem são, não conhecem as suas próprias virtudes e qualidades. E isto é perigosíssimo.<sup>1</sup>

Nelson Lima propõe mudanças que podem ser feitas pelos próprios pais, pois mudar o sistema de ensino é mais complicado: **'Podemos ajudar as crianças a organizarem-se de modo a que não fiquem muitas horas a estudar.** Vinte minutos com um intervalo de dez minutos, depois mais vinte minutos.<sup>1</sup>

E, principalmente, fazer tudo para que pelo menos o fim-de-semana fique livre de trabalhos. **"Fujam dos shoppings, vão apanhar ar livre, vão passear a parques, jardins, montanhas, vão para onde quiserem mas que seja ao ar livre e onde possam correr.** O importante é quebrar a rotina para diminuir os níveis de stresse que estão a aumentar cada vez mais nas crianças. É a única forma de os defender. O resto teria de levar uma volta inteira, por forma a implantar medidas inteligentes não tão ambiciosas sob o ponto de vista académico. Isto já não vai com uma reforma, mas com uma revolução!"

## Lidar com a agressividade e a frustração dos filhos (I)

<http://www.publico.pt/sociedade/noticia/lidar-com-a-agressividade-e-a-frustracao-dos-filhos-i-1631138>

Catarina Rodrigues, 2014.abr.06



A partir dos 18 meses do seu bebé, muitos são os pais que se queixam de “birras” terríveis quando se diz “não” ao bebé, ou choro dilacerante quando se vai dar banho ou quando é para sair do banho ou é para vestir ou despir, etc., etc. É-vos familiar este cenário? Provavelmente, até esta altura, apesar de algumas manifestações veementes de vontade do vosso filho, tinham conseguido, sem grande “drama”, transformar a situação que desencadeava o seu “não” num “sim a dois”, puxando pela vossa criatividade e entusiasmo para incluir o vosso filho na decisão (estimulando-o para ir buscar os bonecos preferidos ou colocar a espuma na água).



Contudo, de repente, sem razão aparente, e sem que vocês tivessem mudado a vossa conduta, as palavras doces, o levar os brinquedos para o banho, deixar o bebé colocar o creme depois do banho em colaboração convosco, tudo isso deixou de funcionar... pelo menos, numa parte das vezes... e apareceram choro e gritos e levantar das mãos e bater dos pés, em que parece que nada funciona: nem palavras calmas; nem agarrar o bebé firmemente contra o peito e falar calmamente; nem falar em tom zangado, o que, aliás, parece até potenciar um choro mais forte; nem dizer com voz clara e firme: “Tens de te acalmar, é só ir para o banho, costumás gostar, a mãe vai levar os teus brinquedos como de costume”. Nada. Pelo menos, nada disto funciona de imediato nas primeiras vezes...

É natural que, num primeiro impacto, sobretudo se for um primeiro filho, se questionem sobre o que se está a passar, o que estão a fazer de menos bem, ou como hão-de lidar com tal agressividade que é projectada para vocês... e que também gera em vós zanga e frustração... e desespero. Mas, calma, nada que a paciência e a firmeza dos pais não consigam ajudar a criança a modular... e a crescer.

O modo como sinto, observo e entendo tais comportamentos leva-me a pensá-los como expressão da contrariedade e da zanga face à frustração. Ou seja, em palavras mais claras, como um: “Eu não quero e estou furioso por me estares a impedir de fazer o que eu estava a fazer para me levares para o banho... que, neste momento, eu detesto”. Noutras situações, a zanga aparece sem que se consiga perceber ao que está associada. A criança parece descontrolada aparentemente sem razão. Mas pode, por exemplo, estar mais sensível porque está doente ou iniciou a creche ou os pais andam tensos.

A família entrou numa nova etapa do desenvolvimento: lidar com a frustração e a agressividade! Palavras-chave: paciência e coerência.

Da óptica do bebé, levantar a mão aos pais, chorar e gritar desalmadamente, bater com os pés no chão são comportamentos que manifestam a zanga. Não são desautorizações face aos pais, nem um indício de perda de controlo destes sobre os filhos, nem que estes vão crescer como marginais que batem nos pais. Nesta etapa do desenvolvimento, são comportamentos espontâneos. Ninguém precisa ensinar uma criança a bater para que o comportamento de levantar a mão surja quando está mesmo zangada... e dirigido seja a quem for. É dessa forma que ela manifesta o quanto está furiosa e não quer aquela situação.

Tais comportamentos não devem realçados pelo adulto e base para uma leitura negativa da personalidade do filho (“És mau”) ou culpa e ameaça à continuidade do amor (“Se continuas a fazer isso, a mãe deixa de gostar de ti”). Afinal, é bom que saibamos expressar a zanga, mas temos de aprender como a modular. E isso aprende-se, primeiro, na família: «Não podes bater no pai e na mãe. Os pais ficam zangados contigo. Os pais também não te batem. Eu entendo que estejas zangado, mas tens mesmo de ir para o banho. Vamos procurar fazer isto o melhor possível os três, mas tens de ajudar os pais”.

Aprender a gerir a agressividade (emoção básica) é a nova etapa no amadurecimento da criança, que requer novas estratégias por parte de todos, que, com amor e paciência, vão descobrir.

Psicoterapeuta - catarina.nasc.rodrigues@gmail.com

## Deixe o rapaz descer o escorrega sozinho!

[http://lifestyle.publico.pt/artigos/332729\\_deixe-o-rapaz-descer-o-escorrega-sozinho/1](http://lifestyle.publico.pt/artigos/332729_deixe-o-rapaz-descer-o-escorrega-sozinho/1)

Rita Pimenta, 04.abr.214



Proteger as crianças, sim. Atrofiá-las, não. Se é do tipo enervadinho, sempre com medo que algo de mal lhes aconteça, não leve os miúdos ao parque. Arranje alguém mais descontraído que os deixe brincar à vontade. E cair de vez em quando.

Os parques infantis existem para que as crianças corram, saltem, gritem, ponham à prova as suas capacidades físicas, desafiem medos, ultrapassem obstáculos, brinquem com outras crianças e até se zanguem com elas. Tudo a bem do seu desenvolvimento.

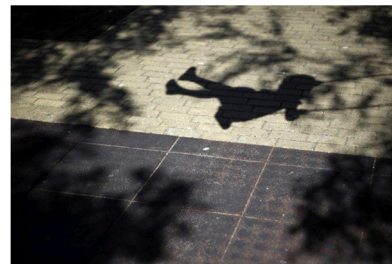
Se é óbvio que os adultos devem estar atentos aos riscos, também devem dar espaço para que o miúdo explore, falhe, chore, caia, se magoe e se levante. Crescer é assim.

Pelo “facto de existirem cada vez mais famílias com filhos únicos e pais tardios, a tendência é termos, cada vez mais, pais protectores dos seus filhos, que por serem tão ansiosamente desejados e vistos como um ‘projecto’ a incluir numa sociedade cada vez mais competitiva, são mais protegidos e salvaguardados das experiências do dia-a-dia”, diz a psicóloga Maria José Mandim. E acrescenta: “No entanto, quando a protecção se torna excessiva, compromete o desenvolvimento da criança. É importante deixarmos que estas tenham tempo de exploração, para um desenvolvimento saudável.”

Especializada em neuropsicologia, esta colaboradora do Centro de Desenvolvimento Infantil Diferenças, descreve algumas consequências da superprotecção: “Acaba por criar uma enorme ansiedade nas crianças, tornando-as adultos inseguros; contribui para a perda de autonomia, não permitindo que desenvolvam mecanismos de resolução de problemas e tomada de decisões ao longo da vida, gerando dificuldades no relacionamento com os outros.”

Sem preparação “para enfrentar o mundo à sua volta”, a criança “não conseguirá lidar com as frustrações”, o que lhe “provocará dificuldades ao nível do desenvolvimento emocional”.

Segundo Maria José Mandim, que acompanha crianças e jovens, mas também ajuda adultos e idosos na cidade da Maia, a protecção excessiva “limita as possibilidades de acção e criatividade”.



### Poucos vão a pé para a escola

A justificação para estes receios dos pais é quase sempre a de que o mundo se tornou mais perigoso. Mas o perigo, dizem os especialistas em educação, é deixarmo-nos dominar por esse medo e transmiti-lo aos nossos filhos.

Nalguns países, a preocupação excessiva com a segurança “tornou os parques infantis bastante maçadores, sem desafios ou estímulos para as crianças”. Opinião de Ellen Sandseter, educadora de infância em Queen Maud University College, Trondheim (Noruega), que fez uma tese de mestrado sobre os adolescentes e a sua necessidade de correrem riscos. Concluiu que alguns jovens, se não puderem alimentar esse desejo de formas socialmente aceitáveis, acabarão por ter comportamentos muito mais imprudentes e mesmo perigosos.

Esta educadora, ainda segundo o artigo do *The Atlantic*, concluiu que mesmo as crianças mais pequenas têm necessidade de experimentar o perigo e a excitação. “Mas não significa que o que fazem seja realmente perigoso. Simplesmente, têm a sensação de que estão a correr riscos. Ficam assustados, mas depois superam o medo.” E gostam disso.

### A emoção de decidir sozinho

Para esta educadora e também mãe, este último ponto é dos mais importantes para as crianças e para o seu desenvolvimento: “Quando são deixadas sozinhas, têm de assumir a responsabilidade dos seus actos e arcar com as consequências das suas decisões – uma experiência emocionante.” E afinal aquela que mais se repetirá nas suas vidas de adultos.

É também por isso que Maria José Mandim reforça a ideia de que “a aprendizagem ao longo da vida ocorre por tentativa e erro, por meio de experiências”. Assim, “para evitar exageros, é necessário os pais procurarem o bom senso para equilibrar a protecção no sentido de apoiarem os filhos em situações stressantes e perigosas, mas não os privando da vivência das experiências dessas situações”.

Conclusão (e não culpabilização): “Devemos ser pais atentos, mas não obsessivos. Há que encontrar um equilíbrio entre proteger e dar espaço para o crescimento.” Por vezes, cai-se.

## Carta às mães mais que perfeitas

<http://uptolisbonkids.com/2014/03/25/carta-as-maes-mais-que-perfeitas/>

Up To Lisbon Kids, 25.mar.214,



Querida Mãe:

### **Eu já te vi por aí.**

Eu vi-te a gritar com os teus filhos em público, vi-te a ignorá-los no parque, vi-te a levá-los à escola antes de teres tomado banho, e de calças de pijama por baixo do casaco.

Eu vi-te a implorares aos teus filhos, vi-te a suborná-los, e a ameaça-los.

Eu vi-te a gritar feita louca com o teu marido, com a tua mãe, e com o agente de polícia no cruzamento da escola.

Eu já te vi a correr com os miúdos de um lado para o outro, a sujares-te no parque e a praguejares em voz alta depois de bateres com o joelho na esquina da cadeira.

Eu vi-te a partilhares um leite achocolatado com um maníaco de 4 anos. Vi-te a limpar o nariz dos teus filhos com os dedos e a limpa-los na parte de trás das calças de ganga. Vi-te a correr com o teu bebé de 2 anos pendurado na dobra do teu braço, para apanhares a bola que está a fugir para a estrada.

Eu já te vi a ranger os dentes enquanto o teu filho gritava contigo porque não queria ir à aula de piano, à natação, ou ao treino de futebol. Eu vi-te a fechar os olhos e a respirar fundo depois de entornarem um copo de leite inteiro em cima. Vi-te a chorar desesperada enquanto tentavas tirar lápis de cera da tua melhor mala.

Eu já te vi na sala de espera do hospital. Eu vi-te no balcão da farmácia. Vi-te com o teu olhar cansado e assustado.

### **Eu não sei se tinhas planeado ser mãe ou não.**

Se soubeste desde sempre que querias pôr crianças neste mundo, cuidar deles, ou se a maternidade te apareceu de surpresa.

Não sei se correspondeu às tuas expetativas, ou se passaste os primeiros tempos como mãe aterrorizada porque tinhas imaginado que sentirias o “amor materno” doutra forma.

Não sei se tiveste dificuldade em engravidar, se perdeste algum bebé, ou se tiveste algum parto traumático.

Nem sequer sei, se concebeste o teu filho no teu ventre, ou se o acolheste na tua família.

### **Mas eu conheço-te.**

Eu sei que não alcançaste tudo o que querias na vida. Sei que há coisas que nunca soubeste que querias até teres filhos.

Eu sei que, às vezes, pensas que não estás a dar o teu máximo e que podias fazer melhor.

Eu sei que olhas para os teus filhos e te revês neles.

Eu sei que às vezes apetece-te atirar um candeeiro ao teu filho adolescente, e atirar o de 3 anos pela janela.

Eu sei que há noites que, depois de deitar os miúdos, estás tão exausta que só te apetece enrolares-te na cama a chorar.

Eu sei que há dias tão difíceis que só queres que acabem depressa. Depois, na hora de ir para a cama os teus filhos abraçam-te e enchem-te de beijinhos, e dizem o quanto gostam de ti, e de repente querias que o dia durasse para sempre.

### **Mas nada dura para sempre.**

Os dias terminam, e o dia a seguir é um novo desafio. Febres, desgostos amorosos, trabalhos da escola, novos amigos, novos animais de estimação e novas dúvidas. E todos os dias, fazes o que tens de fazer.

Vais trabalhar, ou ficas em casa pões o bebé no sling e ligas o aspirador. Ou vais até ao jardim passear com ele.

Largas tudo para moderar uma discussão sobre de quem é a vez de usar aquelas canetas especiais, para dar um beijinho ao óó da tua filha, ou para conversar sobre qual é a cor do batom que a mãe do Pinóquio usava.

Eu sei que fazes guerras de cocegas em castelos de lençóis, e que sabes de cor as histórias de, pelo menos, 8 livros ilustrados. Eu sei que danças de forma ridícula quando vocês estão sozinhos. E que inventam canções parvas sobre queijo, maus cheiros, ou ervilhas.

Eu sei que uma hora depois de deitares os teus filhos, largas o que estás a fazer e vais cortar as unhas do mais novo. Sei que paras de arrumar a cozinha, porque a tua filha te convidou para a festa de chá que está a fazer com as bonecas, e faz questão que lá estejas.

Eu sei o que custou tratares dos teus filhos quando tiveste aquela virose de 4 dias. Sei que comes os restos dos pratos deles, enquanto arrumas a cozinha.

Eu sei que não contavas com muitas destas coisas. Sei que não antecipaste amar alguém tão intensamente, ou andar tão cansada, ou ser a mãe em que te vieste a tornar.

Pensavas que tinhas tudo planeado. Ou então, estavas perdida e aterrorizada. Ias contratar a Nanny perfeita. Ou ias deixar de trabalhar e aprender tudo sobre crianças.

Sei que não és a mãe perfeita. Por mais que tentes, e por mais que te esforces. Tu nunca serás a mãe perfeita.

E isso, provavelmente, vai perseguir-te. Ou se calhar fizeste as pazes com isso. Ou talvez nem nunca tenha sido um problema.

Eu sei que acreditas que independentemente do que fizeres, poderias ter feito sempre mais.

### **A realidade é outra.**

Não interessa o pouco que fizeste, no fim do dia os teus filhos vão sempre amar-te. Vão continuar a rir para ti, e acreditar que tens poderes mágicos que podes curar quaisquer coisas.

Independentemente do que acontecer no trabalho, na escola, ou num grupo de amigos, tu fazes, sempre, tudo o que está e não está ao teu alcance para garantir que no dia a seguir os teus filhos estarão tão felizes, saudáveis e espertos quanto é possível.

### **Há um velho ditado iídiche que diz: “Há um filho perfeito no mundo, e todas as mães o têm.”**

Feliz ou infelizmente, não há pais perfeitos. Os teus filhos vão crescer determinados a ser diferentes de ti. Vão crescer com a certeza de que não vão pôr os seus filhos nas aulas de piano, de que vão ser mais brandos, ou mais rigorosos, ou ter mais filhos, ou ter menos, ou não ter nenhum.

Um dia os teus filhos vão estar a correr como loucos na igreja, a portar-se pessimamente no restaurante a fazer caretas para o lado, e alguém vai passar e elogiar a tua família.

### **Uma certeza podes ter: não és perfeita!**

E isso é bom. Porque na realidade, nem os teus filhos são perfeitos. E ninguém no mundo se preocupa mais com eles do que tu, ninguém sabe porque é que eles estão a chorar senão tu, ninguém percebe as piadas deles melhor do que tu.

E já que ninguém é perfeito, tens de desempatar com 2 biliões de pessoas que estão em primeiro lugar “*ex aequo*” para concorrer à melhor mãe do mundo.

Parabéns melhor Mãe do Mundo. Tu não és perfeita. És mais que perfeita:

**És tão boa mãe como o resto do mundo.**

*por Lea Grover em Becoming a super mommy*

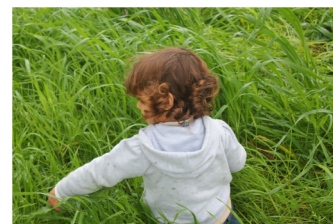
*adaptado por Up To Lisbon Kids*

## Carta a uma filha

<http://naminhamercearia.blogspot.pt/2014/02/carta-uma-filha-que-vai-fazer-3-anos.html>

### NA MINHA MERCEARIA

Belinda Sobral, 20.fev.2014



Filha, se poderes, fica. Fica neste país que é tão lindo. Fica, mas também podes ir, podes ir para onde queiras ir. Podes viajar, conhecer o mundo, mas antes de mais conhece-te a ti própria. Não viajes para tirar fotografias a viajar, viaja sim para dentro de ti, conhece-te através do mundo, das pessoas e dos lugares.

Filha, se poderes, fica. Fica, mas desliga a televisão. Quando poderes liga-a, mas liga-a apenas para veres a rtp2, não, desliga, desliga porque até aí, a cultura desapareceu. Se poderes, nunca vejas um telejornal, porque aí as pessoas vivem de emoções, porque aos veres o telejornal, não vais ser feliz, vais apenas viver as emoções dos outros, e não vais poder mudar o mundo. Se poderes, vai antes para a horta e aprende com os mais velhos o que eles melhor sabem fazer nesta terra onde crescestes, aprende a cultivar o que vais levar para a tua mesa. Aprende a viver os dias em ritmo com a natureza, com a lua e com o sol. Aprende a ser feliz e a mudar o teu próprio mundo. Vive apenas a tua vida e nunca a vida dos outros. Se poderes lê muitos livros. Nos livros cabe toda a sabedoria do mundo. E escolhe aqueles que te façam mais feliz e que ensinam que a chuva e os dias cinzentos também fazem falta.

Filha, se poderes, vê o sol nascer todos os dias e se poderes chega sempre cedo a casa, cuida dos teus e sê feliz com eles, não procures na rua a aprovação dos outros. Se poderes, vai ao teatro, ao cinema, aprende uma arte qualquer e, se poderes, partilha-a com os outros.

Se poderes, sê feliz, não esperes que o teu país te faça feliz. A felicidade não está num lugar, a felicidade parte de ti em direção ao lugar onde estás. Podes procurar todos os lugares e, em todos eles, irás encontrar alegria e tristeza. Tu és quem terá de escolher com qual das duas queres viver. Mas se poderes viaja, se poderes fica. O nosso país é tão lindo, nele vais conhecer pessoas maravilhosas, paisagens fabulosas, tradições que valem a pena. Se poderes não te envergonhes do país que tens. Mas, se poderes, procura a verdadeira cultura que existe nas pessoas mais simples. Procura dançar as danças de roda, procura cantar as modas alentejanas, procura viver as tradições dos lugares onde vives. Nunca te envergonhes a dançar. Dança sempre como se toda a gente estivesse a olhar para ti e fá-los dançar contigo.

Filha, se poderes, fica. Os teus pais ficaram e escolheram uma forma mais simples de viver. Vivem sem luxos, vivem mais do amor do que do dinheiro e são felizes. A verdade é que fazem aquilo que os faz mais feliz e vivem sem pressas e com os sonhos nos braços. Vivem como se o agora fosse o mais importante. Mas filha, se poderes, vai, vai e procura o conforto, ele poderá fazer-te feliz, mas nunca te fará tão feliz quanto o amor.

A verdade é que poucas pessoas entenderão o que os teus pais querem dizer, mas filha, se poderes, procura-te, vai bem dentro de ti e percebe todas as mágoas que porventura te deixámos. Trá-las todas cá para fora e deita-as ao mar ou à terra, nunca ao vento. Chora sempre que tiveres de chorar e ri em voz alta para toda a gente rir contigo.

## 20 coisas que todos os filhos precisam que os pais saibam.

<http://uptolisbonkids.com/2014/02/18/20-coisas-que-todos-os-filhos-precisam-que-os-pais-saibam/>



Nos anos 90, o “The Message Internacional” publicou um texto que ainda hoje, representa de uma forma muito clara o que todos os filhos precisam que os pais saibam.

É uma espécie de mapa do tesouro por passos, mas o tesouro aqui é o futuro dos seus filhos, e a caça, é para ser feita com eles. As respostas, estão no fim do arco-íris, por isso prepare-se que a aventura vai começar.



Lisbon Kids, 18.fev.14

«Memorando de um filho aos pais»

Queridos mãe e pai:

Não me estraguem com mimos. Eu sei perfeitamente que não vou receber tudo aquilo que peço. Estou apenas a testar-vos.

Não se inibam de ser firmes comigo. Eu prefiro, dá-me segurança.

Não me deixem criar maus hábitos. Eu confio em vocês para os detectarem atempadamente.

Não me façam sentir mais pequeno que sou. Isso faz com que me comporte de uma forma “estupidamente adulta”.

Se for possível, não me corrijam à frente das outras pessoas. Prestarei mais atenção se falarem comigo calmamente e em privado.

Não tratem os meus erros como se fossem pecados. Isso altera o meu sentido de valores.

Não me protejam de consequências. Às vezes preciso de aprender da maneira mais dolorosa.

Não se preocupem quando eu digo “Odeio-te”. Eu não vos odeio, apenas odeio o poder que têm de me fazer sentir frustrado.

Não dêem muita importância às minhas pequenas queixas. Às vezes fazem com que consiga a atenção que preciso.

Não sejam chatos. Se forem vou ter de me proteger e fingir que sou surdo.

Não se esqueçam que eu não me consigo explicar da forma que queria. Por isso é que nem sempre sou explícito no que digo.

Não me ignorem quando faço perguntas. Se o fizerem, vão perceber que ou deixar de vos perguntar, e começar a procurar informação noutro sítio.

Não sejam inconsistentes. Confunde-me e faz-me perder a fé em vocês.

Não me digam que os meus medos são ridículos. Para mim são reais e vocês podem fazer muito para me tranquilizar, se tentarem percebê-los.

Nunca sugiram que são perfeitos e infalíveis. Quando descubro que nem uma coisa nem outra são verdade, fico magoado e desiludido.

Nunca pensem que pedir-me desculpas os torna menos dignos. Um pedido de desculpas sincero vai-me fazer sentir muito mais próximo de vocês.

Não se esqueçam que gosto de experimentar coisas. E não consigo fazê-lo sem o vosso apoio. Envolvam-se e criem limites.

Não se esqueçam que eu estou a crescer a uma velocidade incrível. Eu sei que deve ser difícil acompanhar o ritmo, mas por favor, tentem.

Não se esqueçam que eu não consigo crescer sem muito amor e compreensão... mas não preciso de vos dizer, pois não?

Por favor, cuidem de vocês. Mantenham-se saudáveis e em segurança. Eu adoro-vos e preciso de vocês.

[The Message Internacional, June 1991 - pág. 40], Boy businessman writing in book | Image by © Andrea Ruester/Corbis

## As crianças têm direito a não gostar de todos os professores

As crianças têm direito a não gostar de todos os professores. E têm direito a dar bolas amarelas ou vermelhas, por mau comportamento, a todos aqueles que não queiram ser mágicos, porque só esses dão colo e dão regras, instigam a curiosidade e acarinham as perguntas, brincam e contam histórias enquanto ensinam.



Eduardo Sá, 22.jan.2014

## As crianças têm direito a não gostar de todos os professores

As crianças têm direito a não gostar de todos os professores. E têm direito a dar bolas amarelas ou vermelhas, por mau comportamento, a todos aqueles que não queiram ser mágicos, porque só esses dão colo e dão regras, instigam a curiosidade e acarinham as perguntas, brincam e contam histórias enquanto ensinam. As crianças têm, também, direito a considerar os professores como alguém que, pela sua importância, fica para sempre, como O Norte, dentro de si: pelo modo como educam, pela forma como cuidam, pela bondade com que escutam, pela maneira como se comovem e pelo jeito como se riem com as trapalhadas de quem descobre.

As crianças têm, ainda, o direito a ser reconhecidas pelo seu nome, por todos os professores, sejam quais forem as escolas que os seus pais entendam que elas devem frequentar. As crianças reconhecem que as escolas públicas e as escolas privadas são escolas, simplesmente, porque em todas elas é a diversidade dos professores que faz com que, pelo bem que eles representam, todas as crianças tenham de o usufruir. Por isso mesmo, manifestam preocupação por todos os professores que, contra a sua vontade, estão em escolas que rejeitam crianças pelo seu estatuto social ou económico, pelo seu credo ou pela sua cor, pelo sucesso ou o insucesso com que chegam, pelas médias de anos anteriores ou, até, pela configuração da sua família ou pelo seu sexo, porque as escolas são lugares plurais, que ensinam com bons exemplos, pelo modo como acolhem a pluralidade, como convivem com a diversidade e como nunca cedem à verdade. Não sendo assim, escolas amigas da exclusão são maus exemplos. E, por isso mesmo, não são boa escola nem para os professores nem para ninguém.

As crianças reconhecem que os professores lhes dão que pensar: e é por isso que os respeitam. Mesmo que, muitas vezes, haja professores que imaginem as coisas que se aprendem como produtos ultra-congelados – que não apuram a sensibilidade nem o paladar, que (mal se digerem) logo se repetem – diante dos quais só os sabichões e os sabidos (nunca as crianças que precisam de dar vários erros para aprenderem) parecem ter sucesso.

As crianças sabem, também, que os professores bonzinhos são pessoas generosas mas... desengonçadas: porque deixam que haja crianças que fazem greve de zelo aos trabalhos na aula; porque acham que são os pais que as devem ensinar acerca de tudo aquilo de que eles deixam sempre por falar na aula; e porque permitem que haja crianças que sejam, continuamente, mal-educadas, que não estimam o bem precioso que a escola tem de ser para todos nós. Mas é por tudo aquilo que os professores têm de precioso e de indispensável que as crianças não compreendem que eles sejam mal remunerados, desconsiderados e – às vezes, até – enxovalhados, porque quem luta pela paixão de dar a conhecer tem tanto de sábio como de aventureiro e, por isso mesmo, devia ser objeto de todos os cuidados. Porque é pela mão deles que o mundo pula e se transforma, se torna justo, se abre ao novo e à mudança, e liga curiosidade, com sensatez e com paixão.

E é por isso, também, que as crianças se preocupam com a imensa quantidade de professores que condescendam, por necessidade, com projetos educativos que, muitas vezes, são batoteiros. Onde há disciplinas de primeira e, outras, de “baixa categoria”, e onde as classificações têm de ter “pó de arroz” (porque as escolas acham que os pais estão sempre interessados em ter filhos com boas notas, mesmo que não aprendam), e onde os rankings, com um pouco de botox, mesmo que sejam mentirosos, não fazem mal a ninguém.

E preocupam-se, mais, porque muitos professores (a maioria, seguramente) têm de tolerar colegas que, sendo contra a avaliação dos professores, mal chegam à altura de avaliar os colegas, insinuem, ameaçam e retaliam. E porque muitas direções de escolas têm à sua frente pessoas carrancudas que – por espírito de missão, só pode ser

– são a prova viva que quem não se afirma como autoridade, pela sabedoria e pelo sentido de justiça, não sabe escutar, não sabe ensinar nem sabe dirigir. E preocupam-se, ainda, com ministérios e com ministros que parecem não gostar dos professores. Que os imaginam rudimentares, e que os obrigam a estar na escola, mesmo que nelas não disponham de condições para trabalhar (como se um professor fosse um rebelde, mais ou menos incorrigível, diante do qual só o pulso firme do “antigo regime” parecesse educá-lo).

As crianças reconhecem que é preciso ser um bocadinho estranho para se ser professor. E escutar confissões, e abrir o coração como muitos tios e alguns pais jamais farão. E aconselhar. E recomendar. E, por um sorriso, ir à lua, e voltar. E tolerar alguns pais insolentes e mal-educados, daqueles que quanto mais omissos são mais exigem à escola aquilo que não dão. E conviverem com alguns colegas que culpam as famílias de tudo o que vai mal na escola, e se vingam nas crianças dum sistema que os alimenta sem merecerem. E com vários outros que acham que se as crianças são desatentas o problema é sempre da dosagem das gotas que as separa da sabedoria sintética e nunca daquilo que se passa na escola, daquilo com que se chega à escola ou daquilo que se espera dela.

As crianças reconhecem que um professor é o melhor amigo da insubmissão. Porque apesar de todos os maus tratos, percorrem quilómetros, todos os dias, atrás dum sonho. E pagam materiais didáticos porque os recursos das escolas são, vergonhosamente, escassos. E aceitam turmas cada vez maiores e tempos letivos que são inimigos da conversa. E horas de trabalho obscenas, a que não faltam tempos de reuniões que, dependendo dos humores de quem as marca, se prolongam e eternizam. E a ideia que as instalações escolares e os projetos educativos (que alguém concebeu num papel) fossem sempre mais importantes que a sabedoria e a humanidade dum professor. E fazem de conta que acham razoável que brincar e aprender nunca se casem na educação, e que acreditam que os alunos são tecnocratas, nunca artesãos, e que não precisam duma mestre – acutilante, arrojado e sensato – que lhe dê respostas a todos os porquês (que a escola raramente premeia e acarinha). E mais porquês, ainda.

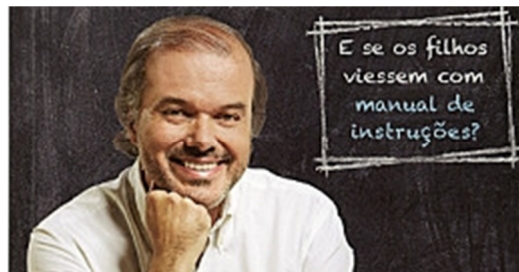
As crianças admiram os professores! Como admiram poucas pessoas mais. E admiram a beleza com que eles as cativam, o engenho humano para o qual as despertam e as histórias que eles lhes trazem, e que sintetizam a sabedoria que a ciência e a técnica nunca conseguem abarcar. As crianças admiram os professores porque sabem que admiração supõe espanto e surpresa, supõe respeito e estima, supõe gratidão (por merecermos todas as interpelações que qualquer experiência de admiração traz ao nosso coração) e supõe, ainda, humildade (diante do reconhecimento de sermos pequeninos, ao pé de tudo aquilo que admiramos).

As crianças sabem que quem não admira não aprende. E não concilia humildade com orgulho, esperança com dor, e ambição com paciência. As crianças admiram os professores porque dão colo e dão regras, porque instigam a curiosidade e acarinham as perguntas, porque brincam e contam histórias enquanto ensinam, porque são amigos do espanto e da surpresa, da justiça e da bondade. E é por tudo isso que lembram a todos os pais, a todas as pessoas (e aos governantes, também) que, porventura, desconheçam o bem precioso que um professor pode ser, que quem não olha para cima, não admira, não cresce nem aprende. Acha-se a si própria o topo, porventura. Mas não é!

## Eduardo Sá: "Os bons pais fazem uma asneira de 8 em 8 horas"

Contra ideias feitas, manias da perfeição e autoritarismos bacocos, o conhecido psicólogo clínico Eduardo Sá falou com a ACTIVA sobre o desafio de ser pai e mãe, a propósito do seu novo livro.

Gisela Henriques, 27.dez.2013



### **Queremos Melhores Pais!', somos assim tão maus... é um mote para uma manif de filhos?**

Foi uma provocação (risos). Incomoda-me que os pais se desperdicem tanto. Os pais têm a seu favor variadíssimas coisas: têm um imenso bom senso, regra geral, e têm um sexto sentido, absolutamente notável. Repare, há 40 diferentes tipos de choro, e uma mãe não precisa de aulas de compensação para discernir por que é que o bebé está a chorar. Este sexto sentido é o equipamento base da natureza humana. Além disso, os pais tiveram uma infância. E por mais que a infância dos pais não tenha sido cor-de-rosa, deu-lhes um conjunto de competências. Diz-se muitas vezes que os pais não têm tempo, são maus pais. A ideia deste título provocatório é dar-lhes um safanão e dizer-lhes 'vejam bem o que são capazes! Percam de vez o medo de errar, porque os bons pais para serem bons pais precisam de fazer uma asneira de 8 em 8 horas', enquanto não chegarem lá não devem perder a esperança. (risos)

### **Mas os pais não têm medo de traumatizar os filhos com os seus erros?**

Pois têm, mas sabe, a psicanálise trouxe para a opinião pública a noção de traumatismo mas não podemos perder de vista que estávamos a falar nas crianças dos finais do século XIX, crianças exploradas durante a Revolução Industrial, com famílias descuidadas, que viviam todas num quarto, com falta de privacidade aos mais diversos níveis. Eram crianças muitas vezes iniciadas sexualmente de forma absurda, precoce, e muitas vezes por alguém da família, por isso quando se falou de traumatismo a questão punha-se neste contexto. O que os pais têm de perceber é que não é possível crescer sem dor. Receio que muitos pais tenham crescido de tal forma num mundo de autoritarismo, que de repente dizer 'não' a uma criança é quase sinónimo de traumatismo. E é precisamente ao contrário. Às vezes, a função de um técnico de saúde mental é dar uns safanões aos pais e dizer 'deixem-se de tolices, magoem um bocadinho se tiver de ser'. Se magoarmos as crianças dizendo 'não', são dores que nos empurram para a frente. Muitos pais querem tanto proteger os filhos das dores, que fazem pior.

### **Confundimos mimo com sobreproteção?**

Sim, o mimo faz muito bem à saúde e ninguém se estraga com mimo, muito pelo contrário. Já perdi a conta às pessoas que por falta de mimo se estragam pela vida fora, o mimo faz melhor que a vitamina do crescimento. Mas mimar não é dar a comida na boca dos filhos quando têm 6 anos, não é adormecer os filhos todas as noites na cama dos pais, não é levar a mochila até à porta da escola como se fossem mordomos... e não é dizer 'sim' a tudo.

### **Fala muitas vezes de jardins de infância tendencialmente gratuitos, de necessidade de bons recreios... Entre o país que desejava ter e o país real vai uma grande diferença?**

Enorme. É verdade que somos a melhor civilização que existiu para as crianças, damos-lhes os cuidados e a atenção que seguramente os nossos pais, por melhores que tenham sido, não nos deram, e tenho até medo que em algumas circunstâncias sejamos um bocadinho exagerados nos cuidados que temos com elas, como se de repente, em vez dos pais serem a Entidade Reguladora das Crianças, elas parecessem a Entidade Reguladora dos Pais. Mas, ainda assim, acho que falta muito para nós sermos um país amigo das crianças. Há estudos que dizem que um filho pode custar, a um casal de classe média, até 75 euros por dia, tendo em consideração tudo:

educação, vestuário, saúde, atividades extracurriculares... Por isso gostava que os governantes e políticos explicassem aos cidadãos como é possível um casal ter vários filhos até aos 6 anos, sendo os jardins de infância em Portugal mais caros que as universidades privadas. Nunca houve uma perspetiva séria de darmos às crianças a devida importância que elas têm. Só começaram a ser importantes quando começaram a ser vistas como conta poupança reforma, quando se fez contas ao sistema que sustenta a segurança social e se viu que, sem elas, entrava em rotura.

### **E também não somos um país amigo dos pais!**

Não, de todo. Preocupa-me, por exemplo, que não haja um código de direito do trabalho que preveja que as consultas de obstetrícia devam ser tendencialmente obrigatórias para todos os homens que estão a ser pais. Muitas entidades patronais funcionam ainda segundo regras muito próximas da Revolução Industrial. Ainda não perceberam o óbvio, que não é preciso trabalhar muito para se produzir mais, e não fazem aquilo que muitas multinacionais fazem, que é perguntar aos seus novos empregados se têm vida própria, vida familiar, valorizando esses aspetos, porque percebem que essas pessoas que se dividem por mais desafios são pessoas mais competentes. Ou seja, a relação com o trabalho é importante mas a relação amorosa ou com os filhos é muito mais importante e, entretanto, as transformações sociais que são feitas são contra as pessoas...

### **A necessidade de brincadeira é outro dos seus cavalos de batalha...**

A brincadeira das crianças é um património da Humanidade. Brincar devia ser uma atividade obrigatória para todas as crianças, todos os dias. Muitas crianças neste país têm uma agenda laboral que vai para além do razoável. Faz agora anos que eu lancei com uns amigos o Sindicato das Crianças, uma forma caricatural de chamar a atenção para a importância de lutar pela semana de 40 horas para as crianças. Há crianças que passam 55h por semana na escola, desde que abre até fechar, sem contar com atividades extracurriculares e os trabalhos de casa.

### **O ranking das escolas foi publicado recentemente, qual é a sua opinião?**

Sou contra, e até para tentar ser provocatório costumo dizer se querem rankings então levem isso às últimas consequências. Devia haver nas escolas, logo à entrada de preferência, o ranking dos alunos faladores, por exemplo (risos). Porque falar é um bem precioso. E já agora peguem naquelas crianças a quem morreu o pai, ou que tiveram um transplante ou passaram pelo divórcio dos pais e ponham-nas no quadro de honra, porque elas merecem. Passaram por grandes dificuldades mas no ano seguinte comeram a relva e fizeram um esforço terrível para ter um nível 3 ou nível 4.

Mas vamos lá ver, eu não tenho nada contra as crianças terem boas notas, isso é muito bom, mas também ter boas notas como filho, porque já vi muitas crianças que têm boas notas mas depois são de uma arrogância com os pais... as pessoas estão a dar importância única e exclusivamente às notas das disciplinas e esquecem-se de tudo o resto.

### **E estamos a pôr todos os alunos no mesmo saco, os privilegiados e os que nada têm, não será injusto?**

Comparar escolas públicas com privadas é batota, comparar escolas de meninos com pedigree com escolas do interior onde não há aquecimento nas salas, em que os professores pagam o material escolar, isto é uma maneira de andarmos a mentir uns aos outros. Atualmente, se uma criança tirar uma negativa é um pecado, então errar também não é aprender? Há tantas condicionantes no dia a dia, um mau professor, a vida familiar que é de tal modo um inferno que não há cabeça para aprender as coisas na escola...

### **Vemos os nossos filhos como um reflexo do nosso sucesso... ou falhanço?**

Mas isso é mau, eu costumo dizer que nós começamos a ser pais ali por volta do terceiro filho, o primeiro é sempre uma criança em perigo, porque se mistura a nossa história de vida, porque se mistura os pais que nós tivemos, muitas das coisas que não gostámos dos nossos pais, misturamos os nossos sonhos no sentido de construir um filho tão perfeito que às vezes são mais os nossos enredos do que a singularidade do nosso filho. No primeiro filho somos todos muito frágeis, ingénuos, e suscetíveis a fazer erros... e precisamos de os fazer para conseguirmos ser pais. Por isso é que os avós fazem um figurão, já fizeram tantas asneiras que agora brilham facilmente. Tudo fica mais fácil quando os pais erram e percebem que podem fazê-lo. Porque quando os pais erram de uma forma quase tímida e querem ser tão perfeitos para os proteger e dar-lhes o sucesso que eles próprios não tiveram, estão, sem se darem conta, a transformá-los num troféu... muito mais do que criar as condições para que as crianças tenham uma vida de acordo com os sonhos delas próprias.

**E por isso há tantos pais a 'estudar' com os filhos, a fazer os TPC com eles?**

Para já sou contra os TPC, eles já estão muito tempo na escola e não vão aprender em casa o que não aprenderam na escola. Se o TPC for ir ao supermercado aprender a fazer trocos, tudo bem, se for 20-30 minutos tudo bem, mais do que isso nunca... E sempre com autonomia, sozinhos, de outra forma estamos a dar a mensagem errada.

**A crise económica não nos tornou piores pais? Discutimos mais, perdemos as estribeiras mais facilmente, andamos preocupados stressados...**

Sim, claro sim, mas, eu peço desculpa pelo que vou dizer, é quase humor negro, mas acho que há um lado bom na crise, porque vai tirar megalomania onde ela antes existia, a euforia era tão grande, tudo parecia ter um preço. A crise vai criar sofrimento nas famílias, é certo, mas vai ajudar-nos a perceber se temos ou não temos família e a impor a verdade nas relações. E pode trazer a noção às crianças de que viver não é fácil, e não é no sentido trágico do termo, é aprender a resolver problemas.

**Qual é o melhor presente de natal que se pode dar a uma criança?**

O pai ou a mãe adivinharem os seus sonhos sem que elas precisem de escrever ao pai natal. Aqui entre nós, vale para as crianças como para os pais. As crianças escrevem ao pai natal porque é uma forma de dizer aos pais 'orientem-se', e os pais gostam de ver o brilhoso nos olhos porque gostam de dar os presentes que eles gostariam de ter quando eram pequenos. Mas os crescidos não escrevem ao pai natal mas estão sempre a espera que os outros adivinhem aquilo que querem ter ou sonham.

**O que ainda o surpreende?**

A maneira comovente como os filhos e os pais estão à espera de se surpreenderem uns aos outros. Pais, que são crianças crescidas, e que às vezes parecem ter uma parede de vidro a impedir os seus bons gestos de pais. Isto é absolutamente comovente, por mais kms que eu tenha disto, continua a surpreender-me todos os dias.

## Educação Financeira dos 3 aos 20

<http://activa.sapo.pt/criancas/2013-12-06-educacao-financeira-dos-3-aos-20>

A ideia não é ter um minieconomista em casa nem transformar a vida num MBA de economia doméstica, mas dar-lhes as ferramentas para que eles saibam usar o dinheiro melhor do que nós... O que é que podemos ensinar-lhes a cada idade?

# ACTIVA



Catarina Fonseca, 06.dez.2013

### 3 -5 anos:

- A primeira coisa a saber: é preciso dinheiro para comprar coisas.
- O dinheiro não ‘vem’ do Multibanco como os ovos vêm da galinha. O dinheiro ganha-se trabalhando em várias profissões. Explique-lhe que tipo de trabalho faz.
- Às vezes é preciso esperar e poupar para comprar qualquer coisa que se quer.

#### Como treinar:

Ensiná-lo a distinguir o valor das moedas. Dar-lhe pequenas quantias para ele pagar alguma coisa, como um jornal ou um chocolate. Ensinar que há muitas atividades que não custam dinheiro e dão prazer, como brincar com os amigos, passear ao ar livre ou jogar à bola. E comece desde pequenino a discutir abertamente assuntos de dinheiro: não faça dele um tabu.

### 6 -10 anos:

- É altura de aprenderem que cada pessoa escolhe como gastar o seu dinheiro. Se comprarmos algumas coisas, não podemos comprar outras.
- Antes de comprar, convém comparar preços em diferentes sítios.
- Pôr o dinheiro no banco ajuda a protegê-lo.

#### Como treinar:

Ensine a diferença entre precisar e querer. Leve-o ao supermercado e fale com ele enquanto faz as compras. Mostre-lhe a importância de fazer uma lista, para não comprar por impulso. Explique a diferença entre coisas caras e baratas, e encarregue-o de comprar alguma coisa. Não recompense com dinheiro as boas notas nem as tarefas caseiras e também não retire a mesada quando ele tiver uma negativa.

### 11 - 13 anos:

- Ensine-lhe que se deve poupar sempre uma parte daquilo que se recebe.
- Nunca se deve partilhar informação financeira online, por uma questão de segurança.
- Deve-se desconfiar das maneiras fáceis de ganhar dinheiro.

#### Como treinar:

Encoraje-o a poupar, para comprar alguma coisa que queira muito. Duas ou três vezes por ano, vá com ele ao banco depositar o que poupou. Explique como funciona um cartão de crédito: se não conseguir repor tudo o que falta nesse mês, vai ter de pagar mais do que aquilo que gastou. Abra uma conta para o seu filho e explique-lhe como funciona. Convide-o a participar no orçamento familiar e ouça as suas sugestões.

### 14 - 18 anos:

- Habitue-o a fazer uma lista daquilo que gasta e daquilo que poupa. Se for pedir muito, pelo menos habitue-o a guardar os recibos daquilo que comprou, para não perder o pé aos gastos.
- Antes de ele tomar uma decisão sobre o curso que vai seguir, convém comparar os custos das universidades que quer frequentar. Discutam os gastos e como podem pagar.

#### Como treinar:

Explique para que servem e como funcionam os impostos, e que as pessoas pagam consoante aquilo que ganham. Ensine-lhe que existem alternativas em tudo – como gastar, como poupar, onde investir – e como pode jogar com todas elas.

**Mais de 18:**

- Mostre-lhe que é vantajoso escolher uma conta que poupe automaticamente todos os meses uma parte do dinheiro.
- Poupar leva tempo e é um investimento no futuro. Ajude-o a começar um Plano de Poupança e Reforma.
- Os pais não são a galinha dos ovos de ouro: mais cedo ou mais tarde ele vai ter de se desenvencilhar sem eles. Saberá sobreviver sozinho?

**Como treinar:**

Definam quais são os objetivos dele para os próximos anos: comprar casa? Alugar? Comprar carro? Qual será a maneira mais prática e segura de começar uma vida independente?

**Dar ou não dar semana a semana?**

Esta é uma questão que os pais têm de decidir, é uma opção deles, mas continua um instrumento útil na aprendizagem dos mini-gestores. A mesada não deve ser demasiada (caso em que a 'lição de poupança' se perde) nem irrealista (caso em que o 'assalariado' desiste logo de poupar).

Portanto, faça um cálculo dos gastos que a criança terá durante a semana e acrescente mais algum. "Não se sinta desanimado se a criança gastar todo o dinheiro da mesada", adverte o site [www.asfac.pt](http://www.asfac.pt), da Associação de Instituições de Crédito especializado.

"Cometer erros é normal e vai ensiná-lo a evitar erros maiores. O importante é não lhe dar mais dinheiro, para que da próxima vez ele espere antes de gastar tudo o que tem." De qualquer maneira, lembre-se de uma regra de ouro: o dinheiro dele é para gastar da forma que ele bem entender... Ou seja, respeite o dinheiro dele. Afinal, decidir onde gastar é uma das principais lições de economia... O que não quer dizer que não imponha certos limites...

"Quando não concordar com as compras do seu filho, tente apenas estabelecer algumas restrições a gastos com os quais não concorda." Lá por ser mãe dele, não está obrigada a dar-lhe tudo o que ele pede. O conselho clássico permanece válido: não se atormente por não dar ao seu filho tudo o que ele pede. Não deixe que ele perca, como dizem os psiquiatras, esse precioso dom que é a capacidade de desejar...

## Bons pais preparam filhos para os aplausos, pais brilhantes preparam filhos para os fracassos

<http://www.clinicadaeducacao.com/blog/topo/2013/09/bons-pais-preparam-filhos-para-os-aplausos-pais-brilhantes-preparam-filhospara-os-fracassos/>

Clínica da Educação, 24.set.2013



Os filhos são o melhor do mundo. O sorriso de um filho, para além de contagiante é confortante. Ser mãe e pai é um desafio de vida eterno em que as preocupações, desejos e anseios são permanentes. Desde sempre, são inúmeras as preocupações dos pais sobre os seus filhos. Desde que chega a boa nova, um turbilhão de sensações, emoções, anseios e desejos. Inicialmente a expectativa recai sobre a sua saúde. Se será um bebé perfeito, se crescerá e se desenvolverá sem sobressaltos, .... O tempo vai passando as preocupações vão mudando. Já tranquilizados por um bom desenvolvimento dos seus filhos, os pais começam a dedicar mais atenção à educação e à sua felicidade. Começam a preocupar-se a quererem que os seus filhos tenham amigos, que sejam bom na escola, bem sucedidos no desporto, educados e que se saibam comportar. Filhos bem sucedidos é o desejo de todos os pais! Queremos que sejam bons no que fazem, que sejam reconhecidos, valorizados e aplaudidos. Bons estudantes, bons desportistas, bons amigos, bem educados, bem comportados, limpinhos, arrumadinhos e sorridentes. É bom que os pais tenham expectativas e desejos para os seus filhos.

Funcionam como metas e objetivos a cumprir e mobilizam esforço ao longo do tempo para concretizar esses desejos. Os bons pais preparam os seus filhos para os aplausos, para que sejam bem recebidos, bem acolhidos e valorizados. Fará aumentar a auto-estima dos mais pequenos mas também o ego dos papás grandes.

Contudo os excelentes pais preparam os seus filhos não para os aplausos mas para os fracassos. Saber reagir quando fracassamos é tão ou mais importante que atingir o sucesso. Para conseguir ter um sucesso consistente e duradouro, o fracasso e a frustração devem de fazer parte do processo de crescimento dos seus filhos enquanto pessoas. É nesses momentos de maior angústia que refletem sobre o que correu menos bem e que aprendem com os erros. Os aplausos chegarão mais tarde! Virão com o tempo e os filhos apreciarão ainda mais esses aplausos por serem mais permanentes e consistentes. Sentirão que fez parte do seu esforço, do seu empenho, do seu crescimento e do seu mérito. Estar presente nos momentos de aplausos é bom, mas estar ao lado nos momentos de desânimo é ainda melhor. É nesses momentos que os pais podem inferir no que correu menos bem, refletir em conjunto e educar para melhorar. Dar sugestões, pontos de vista diferentes, indicar estratégias e caminhos possíveis de seguir,... Aprender com o erro, com a experiência faz-nos vivenciar os caminhos a não seguir e a não repetir. Por mais que os educadores indiquem que não devam ser esses os caminhos, a vivência é um argumento demasiado forte e com o impacto difícil de igualar. Deixe os seus filhos errarem, deixe-os experimentarem, deixe-os conseguirem, promova essa experiência. Eles aprenderão melhor.

Contudo esteja presente nesses momentos para os amparar. Podem cair, mas ajude-os a levantar. O sucesso advirá da experiência e suportado pelos fracassos, não evitando-os.

## 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 'persequíveis'. 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.

## Pais e investigadores dividem-se quanto à importância dos TPC



<http://www.publico.pt/sociedade/noticia/pais-e-investigadores-dividemse-quanto-a-importancia-dos-tpc-1541238>

A maioria dos especialistas concorda que os TPC roubam tempo à brincadeiras nas crianças mais novas



Maria João Lopes, 08.abr.2012

Em Portugal, pais, psicólogos e professores dividem-se: há os defensores dos trabalhos para casa (TPC) e há quem não veja vantagens em obrigar as crianças a fazê-los.

Uns consideram-nos fundamentais para incutir hábitos de trabalho e autonomia no estudo, outros acham-nos excessivos, contraproducentes e até potenciadores de desigualdades entre as crianças na medida em que umas podem beneficiar da ajuda dos pais e outras não.

O debate reacendeu-se com o recente boicote de uma associação de pais franceses aos TPC. Alegam estes pais que são cansativos e, se a criança já aprendeu a matéria na escola, então mais vale ler um livro em casa. Se não aprendeu, não vai ser em casa que o vai fazer. Vai daí declararam uma greve de duas semanas aos deveres para casa. Dias depois uma associação espanhola de pais subscreveu a posição. Os trabalhos para casa estão proibidos em ambos os países para as crianças com idades compreendidas entre os seis e os 11 anos. Apesar disso, os professores franceses e espanhóis continuam a insistir nessa prática.

Para o professor de Psicologia da Universidade do Minho e autor de livros sobre educação, Pedro Sales Rosário, os TPC têm uma função instrutiva e de promoção de autonomia: "As aulas são importantes, ensinar é importante, mas aprender é apropriarmo-nos dos conhecimentos. E essa apropriação é pessoal", sustenta, notando que tal acontece no estudo e nos TPC. E estes são um "termómetro": "Quando um aluno se empenha e não consegue fazer, leva as dúvidas para a aula. Existe um feedback do trabalho do aluno e do professor".

Pedro Santos, com uma filha de sete anos, questiona se ter os pais "à mão" não será "a pior das formas de promover a autonomia". Em casa vê o que a Mafalda sabe ou não fazer e ajuda "com dúvidas simples". "Não creio que caiba aos pais - não me cabe certamente a mim, que não tenho competências pedagógicas para tal - substituir o papel da professora".

### Cultura de trabalho

Pedro Sales Rosário concorda que "os pais não têm de ser professores": "Pode explicar-se coisas mínimas, mas é melhor dizer-lhes para perguntar ao professor no dia seguinte do que dar-lhes a solução".

Importante é perceber "por que é que a criança não sabe fazer aqueles trabalhos de casa". "Não apanhou a matéria? Esteve desatento? A pensar em quê? Por que é que não perguntou à professora? É tímido?"

Luís Marinho, coordenador do projecto "Estudar dá Futuro" - iniciativa da associação de pais do Externato de Penafirme que se organizou para apoiar voluntariamente alunos no estudo -, não vê "drama" nos TPC. Pelo contrário: "Se tiverem desde cedo uma cultura de esforço e de trabalho, mais preparados vão estar para enfrentar a realidade".

Marinho considera que as desigualdades no nível cultural e económico das famílias não acabam com o fim dos TPC e não vê razões para "embaraços". "O pai até pode nem saber ler nem escrever, mas sabe se o filho está

no Facebook ou com um livro nas mãos. Há um sinal de disciplina que os pais têm de passar", defende este pai, que tem uma filha no ensino básico e outra no 8.º ano.

Também a presidente da Confederação Nacional Independente de Pais e Encarregados de Educação, Maria José Viseu, entende que os TPC "obrigam as crianças a organizarem-se".

### **Ritmo de vida**

Há porém a questão do tempo que as famílias têm para dedicar a estas tarefas. Pedro Sales Rosário admite que os pais chegam cansados a casa, mas insiste no esforço: "Também posso optar pela comida pré-feita, é mais rápida, estou sem tempo para cozinhar, mas depois os miúdos engordam. Também nos TPC há uma dieta de trabalho para que não tenham problemas depois".

Quem se revê na posição dos pais franceses é Eduardo Sá, professor universitário e psicólogo clínico especializado em psicologia infantil e juvenil: "É um levantamento muito bonito". Em 2005, Eduardo Sá foi um dos promotores do Sindicato das Crianças e uma das iniciativas foi precisamente uma greve aos TPC. Pretendia-se alertar para a importância do tempo para brincar.

Eduardo Sá frisa que "mais escola não é obrigatoriamente melhor escola". "As crianças têm blocos de aulas de 90 minutos, muitas actividades extracurriculares. É penoso chegarem a casa e, entre o banho e o jantar, fazerem TPC. Exaustos, não vão aprender, mas desenvolver um ódio de estimação à escola".

O presidente da Confederação Nacional das Associações de Pais, Albino Almeida, também questiona: "Se na sala de aula não conseguem consolidar os conhecimentos, se no estudo acompanhado não fazem os TPC, vão fazer em casa?".

Apesar de não ter uma posição "fundamentalista", o coordenador do departamento de Psicologia Educacional do Instituto Superior de Psicologia Aplicada, José Morgado, não simpatiza com os TPC. Sobretudo nas idades mais baixas, "o bom trabalho na escola" devia dispensá-los: "É uma questão de saúde e qualidade de vida", escreve no blogue Atenta Inquietude. Morgado distingue o Trabalho para Casa e o Trabalho em Casa: "O TPC é trabalho da escola feito em casa, o trabalho em casa será o que as crianças podem fazer em casa que, não sendo tarefas de natureza escolar, pode ser um bom contributo para as aprendizagens dos miúdos".

Manuel Pereira, da Associação Nacional de Dirigentes Escolares, garante que os professores são incentivados a não mandarem todos os TPC "em simultâneo" e a evitarem tarefas que os alunos "não consigam fazer sozinhos e que possam potenciar as desigualdades".

## 10 mandamentos para o amor dos pais

<http://www.paisefilhos.pt/index.php/opiniaio/eduardo-sa/4564-10-mandamentos-para-o-amor-dos-pais>

Não sou - reconheço - muito amigo de soluções mágicas e minimalistas que, com "gotinhas" para adormecer, "gotinhas" para aprender a controlar os esfíncteres e "gotinhas" para estimular a atenção tem vindo a transformar o crescimento numa espécie de felicidade sintética que me preocupa.

Eduardo Sá, 2012.fev.02

# Pais & filhos



1.

Não sou - reconheço - muito amigo de soluções mágicas e minimalistas que, com "gotinhas" para adormecer, "gotinhas" para aprender a controlar os esfíncteres e "gotinhas" para estimular a atenção tem vindo a transformar o crescimento numa espécie de felicidade sintética que me preocupa. Nem gosto por aí além das escolas para bebés, nem das escolas de pais, nem da densidade exorbitante por metro quadrado de crianças sobredotados e de crianças «cheias de personalidade» (ou com imensa autoestima, se preferirem) que faz do crescimento um furor pouco amigo da humildade e da sensatez. Em primeiro lugar, porque sinto que essa tendência é, em grande parte, decalcada no mundo dos adultos (que, à custa de não o gerirem, vivem - muitas vezes - intoxicados por efeitos especiais e inquinados por uma angústia que os corrói). E, em segundo lugar, porque, salvo circunstâncias muito excecionais, todo o tipo de soluções que contornem o tempo que a educação precisa de ter para se consolidar (a educação para a saúde, a educação para o amor, ou a educação para o conhecimento, por exemplo) têm uma fatura incalculável - no curto e no médio prazo - que quase nunca é estimada, de forma clara e ponderada, quando se opta por soluções rápidas, seja para o quer for. Afirmar que é urgente a educação pode parecer jurássico (reconheço) mas acaba por distinguir aqueles que delineiam um projeto de vida, e o tornam exequível, com atos de gestão (coerentes e constantes), daqueles que reclamam - agitadaamente - por felicidade mais do que lutam, com determinação, por ela.

2.

O crescimento tem vindo a tornar-se muito amigo do silêncio e da educação tecnocrática e as crianças são, sobretudo, educadas para a contenção. O que faz com que elas sintam, imaginem, fantasiem, estruturam uma leitura simbólica sobre tudo, à volta delas... mas não falem. E isso é mau! É por irmos da emoção à palavra, e dela à complexidade das operações mentais, que se geram os gestos empreendedores com que o mundo pula e avança. E é por casarmos complexidade e simplicidade, e por ligarmos singular e plural, que todas as revoluções nos apanham, justamente, desprevenidos.

Como, ainda por cima, cuidamos muito pouco da língua portuguesa e vivemos numa velocidade tão vertiginosa que, quando damos por isso, nos transformamos em ilhéus, numa permanente desertificação relacional, temos vindo a educar os nossos filhos para a iliteracia emocional. (Isto é: em consequência da forma menos hostil e autoritária como educamos, estamos a criar crianças que parecem mais precoces, mais inteligentes e mais personalizadas que os seus pais mas, por outro lado, essa fabulosa competência para a sensibilidade, para o afeto e para o pensamento é atropelada, a torto e a direito, por uma escola, por uma família e por estilos de vida infantil que transbordam em stress e em hostilidade e que, por isso, não escutam, não sentem, nem criam espaços para que essa competência se formate em palavras para que, de seguida, se traduza em gestos empreendedores. Iliteracia emocional é uma espécie de analfabetismo educado para tudo aquilo que compõe a natureza humana que, como se compreende, o futuro não merece.) Um bom exemplo desta atitude tão contraditória diante do crescimento surge quando se repete, com vaidade, que seremos A sociedade do conhecimento, embora as crianças, mal cheguem à escola, deixem de perguntar "porquê"... Ora, quanto mais iliteracia emocional mais angústia e mais hostilidade (que é um 2 em 1: depressividade, por desamparos cumulativos, e violência contida).

Por tudo isto, e embora não discuta a qualidade intrínseca da maioria deles, a maior parte dos pais - ao permitirem tudo isto, ao contrário daquilo que desejam - tem um potencial de bondade a perder de vista, mas... são maus pais.

3.

De que modo podemos, ao mesmo tempo, reivindicar o direito à indignação e desenhar transformações que tornem o futuro das crianças melhor, mais bonito e mais saudável?

#### **A meu ver, chega-se lá com 10 mandamentos para o amor dos pais:**

- É urgente que os pais se deixem surpreender pela parentalidade. É precioso que se informem, claro, mas é indispensável que percam o medo dos seus erros (sem os quais nunca passarão da intenção de serem pais à parentalidade).

- É urgente que os pais escutem as crianças mas que decidam por elas. É urgente que opinem mas que não vacilem quando se trata de as obrigar a ser autónomas. Pais presos na sua própria infância não são pais: são crianças à procura de colo. Não educam nem são educáveis. Replicam os erros e os enredos que os atormentaram toda a vida.

- É urgente que os pais admirem os filhos - o seu engenho, o lado afoito que eles têm (que se renova, todos os dias) e a sua mais versátil manhosice - mas que não percam de vista que só a sabedoria dos pais os legitima para amar (e que a ela nunca se chega sem dúvidas, sem dilemas entre gestos de sentido contrário e sem contradições).

- É urgente que os pais olhem nos olhos, sempre que falam com a voz e com as mãos, ao mesmo tempo. E que chorem, sempre que lhes apeteça, e que resinguem e se lamuriem, que façam uma ou outra birra e, sempre que querem mimo, que intimem (sem mais explicações) um filho a dá-lo.

- É urgente que os pais deem colo todos os dias. E que falem todos os dias. E que abracem e beijem todos os dias. Que se sentem no chão, inventem uma historieta e contem graçolas todos os dias.

- É urgente que os pais, quando não têm nada para falar, não perguntem como correu a escola. E que sempre que não gostam dum desenho não digam que ele é lindíssimo. E que - pelo seu nariz, que seja - quando sentem que uma criança está mais ou menos triste, estão impedidos de fazer outra coisa que não seja apertá-la (caladinhos!) com muita força, 10 minutos.

- É urgente que os pais sejam tão reivindicativos como pais como eram como filhos - e que, apesar disso, sejam eles a Lei - e que exijam que as crianças participem, todos os dias, nos trabalhos da casa (sem os quais as crianças vão de príncipezinhos a pequenos ditadores).

- É urgente que os pais não estejam de acordo, entre si, em relação seja ao que for que represente mais um problema que um filho lhes coloque. Os conflitos dos pais são os melhores amigos de todas as crianças porque é com eles que os pais soltam a intuição e as convicções e deixem cair tudo aquilo que, parecendo compenetrado, não tem nem entusiasmo, nem alma, nem magia.

- É urgente que os pais falem sobre os filhos: que desabafem sobre os seus medos e compartilhem as suas dúvidas mais ridículas. E que percam a vergonha de falar das habilidades das crianças e de como se sentiram no céu ao serem lambuzados com um beijo. E que deixem de trazer, como se fosse por esquecimento, todas as fotografias que bem entendam dos seus filhos, sobretudo aquelas que mais os embaracem ou que mais os comovam.

- É urgente que os pais reconheçam que jamais deixam de ser filhos e de ser pais. E que se não tiverem tido, vários dias, em que resmunguem contra os filhos e se desapontem com eles é porque os estão a educar à margem da sensibilidade e da fantasia, do afeto e da sabedoria. E, se for assim, estão condenados a ler estes 10 mandamentos outra vez.

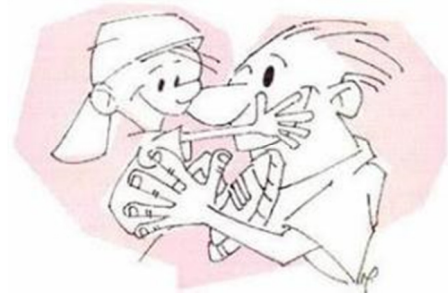
## A importância de saber chegar a casa a horas.

CONSTRUIR a Ponte

<http://catequeseponte.blogspot.pt/2009/04/importancia-de-saber-chegar-casa-horas.html>

Muitas birras e até problemas mais graves poderiam ser evitados se os pais conseguissem largar tudo quando chegam a casa para se dedicarem inteiramente aos seus filhos durante dez minutos.

Mário Cordeiro 02.abr.2009



Mário Cordeiro, pediatra, disse na semana passada numa conferência organizada pelo Departamento de Assuntos Sociais e Culturais da Câmara Municipal de Oeiras, que muitas birras e até problemas mais graves poderiam ser evitados se os pais conseguissem largar tudo quando chegam a casa para se dedicarem inteiramente aos seus filhos durante dez minutos. Ao fim do dia os filhos têm tantas saudades dos pais e têm uma expectativa tão grande em relação ao momento da sua chegada a casa que bastava chegar, largar a pasta e o telemóvel e ficar exclusivamente disponível para eles, para os saciar. Passados dez minutos eles próprios deixam os pais naturalmente e voltam para as suas brincadeiras. Estes dez minutos de atenção exclusiva servem para os tranquilizar, para eles sentirem que os pais também morrem de saudades deles e que são uma prioridade absoluta na sua vida. Claro que os dez minutos podem ser estendidos ou até encurtados conforme as circunstâncias do momento ou de cada dia. A ideia é que haja um tempo suficiente e de grande qualidade para estar com os filhos e dedicar-lhes toda a atenção.

Por incrível que pareça, esta atitude de largar tudo e desligar o telemóvel tem efeitos imediatos e facilmente verificáveis no dia-a-dia.

Todos os pais sabem por experiência própria que o cansaço do fim de dia, os nervos e stress acumulados e ainda a falta de atenção ou disponibilidade para estar com os filhos, dão origem a uma espiral negativa de sentimentos, impaciências e birras.

Por outras palavras, uma criança que espera pelos pais o dia inteiro e, quando os vê chegar, não os sente disponíveis para ela, acaba fatalmente por chamar a sua atenção da pior forma. Por tudo isto e pelo que fica dito no início sobre a importância fundamental que os pais-homem têm no desenvolvimento dos seus filhos, é bom não perder de vista os timings e perceber que está nas nossas mãos fazer o tempo correr a nosso favor.

in Boletim de Julho da Acreditar

Resposta no blog

Carla Lima, 02.abr.2009

Encontrei este texto na net, e embora não seja um comentário pessoal julgo que fará muitos pais refletir, tal como me fez a mim...

O aumento da violência na escola e da violência juvenil em geral tem surpreendido muita gente. Contudo, há décadas que a Polícia de Houston supostamente distribuiu um folheto com as "Regras básicas para criar um filho delinquente" que são, mais ou menos, as seguintes:

1. Não deixe o seu filho fazer nada. Pelo contrário, arrumem as roupas, os sapatos e tudo o que ele atirar para o chão. Assim ele cresce a pensar nos outros como seus criados, a não trabalhar e a atirar para os outros todas as suas responsabilidades.
2. Comece na infância a dar ao seu filho tudo que ele quiser, incluindo roupas, comida e bebidas. Assim, quando crescer, ele acreditará que o Mundo tem obrigação de satisfazer todos os seus caprichos. Por que ele terá que passar pelas mesmas dificuldades que você passou? Deixe-o ser feliz enquanto é jovem.
3. Quando ele disser palavrões, ache graça. Isso o fará considerar-se espirituoso e refinar em linguagem ordinária.
4. Evite recriminá-lo, para que não desenvolva um complexo de culpa.
5. Discuta com frequência na presença dele. Assim nem ficará surpreendido quando o divórcio chegar, nem ficará com respeito aos pais, porque, afinal de contas, os próprios pais não se respeitavam um ao outro.
6. Em ocasiões onde ele estiver reunido com amiguinhos ou com seus irmãos use e abuse das comparações que incitem disputa. Compare o carácter, a inteligência, etc. Assim ele aprenderá a discriminar os outros em função de tudo (roupa, telemóveis, raça).
7. Defendam sempre o vosso filho. Dos seus amigos, vizinhos, professores e polícia. É tudo gente desprezível que apenas pretende emburrar com ele.
8. Nunca lhe dê qualquer orientação religiosa nem princípios morais. Espere até que ele chegue aos 18 anos e "decida por si mesmo".

Infelizmente, a geração atual é uma geração criada sem fazer nada em casa, sem dar valor ao trabalho (ponto 1), na abundância dos bens materiais (ponto 2), sendo criada por famílias complicadas (ponto 5), na ausência do respeito pela autoridade (ponto 7) e de valores morais (pontos 3 e 8).

Podemos até, sem receio de qualquer exagero, afirmar que os pais agora não educam as crianças, mas apenas lhes dão comida e dormida. Aliás, muitos pais pensam que educar é função da escola! Com este panorama como pano de fundo, qual é o espanto desta geração ser bastante mais violenta e delinquente que a anterior?

Conclusão: Os dez minutos são o mínimo que podemos investir!