



Boas Práticas na Parentalidade

I.

Práticas Parentais Positivas

Nasce um filho, mas nasce também o seu cuidador, e este desafio pode ser tão gratificante, como exigente. Nem tudo corre bem, e muitas vezes, o que funciona para umas crianças, não resulta para outras.

A forma como cuidamos e educamos uma criança (o exercício da parentalidade), tem impacto no seu desenvolvimento cognitivo e psicossocial. Por isso, a aprendizagem e a prática de boas competências parentais é uma necessidade.

Reconhecendo a importância da educação na promoção do potencial máximo de cada criança, o Conselho da Europa defende a prática de uma parentalidade positiva, assente em princípios que deverão orientar a prática dos cuidadores, proporcionando ao seu educando:

- Sustento; responder às necessidades de amor, carinho e segurança da criança;
- Estrutura e Orientação; proporcionar uma sensação de segurança, através de rotinas previsíveis e limites claramente definidos, de forma a que a criança saiba o que esperar e como se deve comportar;
- Reconhecimento; ouvir a criança e valorizá-la como pessoa de pleno direito;
- Empoderamento/autonomia; promover o sentimento de competência e de auto-controlo na criança;
- Educação não-violenta; excluir os castigos corporais e psicológicos.

Em suma, a Parentalidade Positiva é o comportamento parental baseado naquele que é o melhor interesse da criança, assegurando a satisfação das suas principais necessidades e a sua autonomia (ou capacitação) sem recurso à violência, reconhecendo-a e respeitando-a, dando-lhe todos os limites necessários para que possa orientar o seu comportamento e, assim, tornar possível o seu pleno desenvolvimento.

(adaptado de Recomendação Rec (2006) 19 do Conselho da Europa – Comité Conselho de Ministros)



II. Saber Ver

A educação é como uma árvore. Se soubermos regá-la com sabedoria, assertividade, paciência, respeito e compreensão, colheremos mais tarde os seus frutos, ao ver a criança crescer feliz e plena.

Importa, então, saber o que devemos esperar “ver” na criança:

- Um aumento progressivo da sua autonomia;
- A construção de relações sociais mais sólidas;
- O desenvolvimento da reciprocidade emocional;
- A curiosidade e motivação para aprender;
- A capacidade cada vez maior de se expressar;
- A utilização de vocabulário mais rico.

Ter as necessidades básicas satisfeitas

Mãe!
Tenho
fome!

É hoje o dia de ir
a casa do avô, não é?

Manter rotinas organizadas e estáveis

Então
e depois
de irmos ao
supermercado,
podemos ir
ao avô?

Antecipar alterações de rotina

III. Saber Escutar

O comportamento difícil é muitas vezes previsível.

DrewEdwards

Fazemos tudo a correr. Já não temos tempo para ver, quanto mais para ouvir.

Com a premissa da previsibilidade do comportamento difícil relembramos que, grande parte das vezes, se estivermos com atenção, ouvimos pequenas lamentações, queixas, lembranças ou reclamações, que nos permitem agir antes da “tempestade” chegar.

Não quero voltar
ao futebol, porque não
são meus amigos...

Vigiar, estar perto

Hoje fiz
tantas coisas
na escola, que
não me apetece
pôr a mesa.

Identificar stress e cansaço

IV.

Saber Comunicar

Que outra forma teremos de saber o que a criança sente, se não comunicarmos com ela?

Obstáculos à comunicação:

- Não respeitar o que está a ser dito pela criança;
- Culpabilizar a criança;
- Achar que sabe o que vai na mente da criança, ou mesmo falar por ela;
- Utilizar frases coercivas;
- Ser “historiador” ou “moralista”, não ir direito ao assunto;
- Utilizar palavras/frases “inflamáveis”;
- Ser inconsistente na informação verbal e nos sinais não verbais.

Sugestões para comunicar sem obstáculos:

- Falar calmamente, ao nível da criança e olhar-lhe nos olhos;
- Ter a certeza que a criança está a ouvir;
- Em mensagens importantes, ter a certeza que a criança compreendeu e pedir-lhe para repetir;
- Expressar os sentimentos da criança em palavras;
- Ser específico, claro e breve;
- Ter postura de “escuta ativa”;
- Terminar as conversas com suavidade.

V.

Rotinas

Ganhar o dia logo pela manhã! Terminar o dia abraçando a noite!

As rotinas são valiosas. A forma como o dia é iniciado e terminado influencia de forma significativa o comportamento das crianças, e dos pais.

As Manhãs

- # deixar tudo preparado no dia anterior;
- # acordar mais cedo para dar algum tempo para “preguiçar”;
- # dizer de forma clara e calma o que há para fazer;
- # se necessário, dar instrução por tarefa;
- # dar duas hipóteses de escolha para o pequeno-almoço.

As Noites

- # dizer “não” aos ecrans;
- # optar por atividades tranquilas;
- # reservar um tempo para a leitura antes de adormecer;
- # ter sempre a mesma hora para deitar;
- # adormecer a criança no mesmo sítio em que acorda.

Os “dramas” matinais e a falta de sono à noite acontecem em todas as casas. Estabelecer uma rotina para acordar e deitar facilita estes dois momentos tão importantes na forma como se aproveita o dia, e se descança à noite.

VI.

As Birras e a Agressividade

BIRRA Pequenos truques

Antecipar: principalmente nas birras em público, dizer à criança o que é esperado acontecer, e o que poderá acontecer se isso não for respeitado.

Não ceder: em vez disso, permitir um “time out”, isto é, dar à criança tempo e espaço para se acalmar; desviar a atenção da criança para alguma coisa que goste muito; não alimentar a birra com o descontrolo normal que o adulto também sente, em vez disso, manter a calma e optar por utilizar frases cooperantes (“posso tentar ajudar-te?”).

Depois da birra: abracem-se! Já está tudo bem, e é importante que a criança saiba isso.

AGRESSIVIDADE Como lidar

Dar o exemplo: manter a calma; falar em tom de voz baixo; utilizar palavras adequadas e gestos comedidos.

Ser objetivo: lembrar a criança de forma específica quais são os comportamentos não aceitáveis e as regras não negociáveis.

Refletir em conjunto: conversar com a criança sobre o que aconteceu, para que perceba que cometeu um erro, e que o deve reparar.

VII.

O Castigo

Objetivo do castigo: refletir sobre o comportamento inadequado!

- A criança deve saber a razão por que está a ser castigada, para que possa atribuir uma relação de causa-efeito e, assim, gradualmente, eliminar o comportamento inadequado: “estou de castigo, porque...; não volto a fazer isto, porque já sei que fico de castigo”.
- O castigo não deve ser uma resposta impulsiva do adulto.

VIII.

Sugestões para casa

- ≡ **Organizar reuniões familiares** - A melhor forma para se tomarem decisões em família e para saber o que se passa com todos. As crianças adoram a convocatória e a responsabilidade do momento!
- ≡ **Escrever o Diário da Família** - O impacto do que se diz ou do que se faz no seio de uma família, nem sempre é conhecido. É tão importante saber quando se faz bem, como quando se faz mal. Fica a sugestão: ter três folhas brancas; no cimo de cada folha branca escrever uma das seguintes frases “Gostei de”, “Não gostei de”, “Gostava de”; deixar espaço em baixo para se escreverem

as respostas a cada frase; colocar as três folhas, por exemplo, no frigorífico. Todos escrevem, todos lêem! Desta forma, todos ficam a conhecer, o que todos sentem, e o que cada um gostava de fazer, conhecer, ou visitar.

“**Castigo para “reparar”**”, O castigo não deve estar apenas associado a privações, é, muito menos, a punições corporais. O castigo, como foi já referido, deve servir para pensar sobre o comportamento inadequado, mas deixar a criança a pensar sozinha pode não ser eficaz. O mais natural é que não consigam fazê-lo sozinhos. A verdadeira perspetiva educacional do castigo é refletir em conjunto com a criança, longe da zona de conflito e com privacidade, dizer-lhe exatamente o que fez mal e porquê, e fazê-la remendar ou reparar o que fez. Por exemplo: pedir desculpa por ter gritado, limpar a parede que sujou, colar o brinquedo que partiu, etc..

Bibliografia

Council of Europe (2006). *Recommendation Rec(2006)19 of the Committee of Ministers to member states on child day-care, adopted by the Committee of Ministers on 13 December 2006*. Acedido em 11 de agosto de 2020 em <https://wcd.coe.int/ViewDoc.jsp?id=1073507&BackColorLogged=FFAC75>.

Edwards, C. D. (2005). *Como lidar com crianças difíceis: um guia para os pais compreenderem e mudarem comportamentos problemáticos*. Lisboa: Sinais de Fogo.

Folheto “Política de Apoio à Parentalidade Positiva”, Conselho da Europa. Recomendação do Conselho da Europa (2006). Acedido em 11 de agosto de 2020 em <https://rm.coe.int/16806a45f1>

Boas Práticas na Parentalidade

Ficha Técnica

Versão original novembro 2021

Coordenação geral Helena Ferro
Chefe da Divisão de Educação e Intervenção Social

Coordenação técnica Ana Abrantes
Coordenadora do Projeto Educarte

Execução técnica Anabela Banha, Andreia Neves,
Andreia Oliveira, Carina Camarro
Câmara Municipal de Évora

Ilustração e Paginação Daniela Fraga

Impressão Tipografia Lessa



Parceiros:



Cofinanciado por: