



## Páginas para pais

### O papel dos adultos na relação com a criança e com o adolescente

#### 1.1 Ser mãe, ser pai:

### O papel dos pais no desenvolvimento e educação dos filhos

#### Introdução

Uma criança sem família não existe.

Quer seja família biológica, de acolhimento, adotiva ou mesmo vivendo em instituição, a criança precisa, para crescer e se desenvolver, de pais ou outros adultos que os substituam, que dela cuidem e lhe forneçam um ambiente adequado ao desenvolvimento.

Além de garantirem a satisfação das necessidades básicas da criança desde o seu nascimento (alimentação, proteção, higiene, entre outros), os pais ou os seus substitutos, são também responsáveis por lhe assegurarem um meio familiar caloroso, estável, seguro e estimulante, propício ao seu desenvolvimento.

Para crescer de forma saudável e se integrar socialmente, a criança precisa portanto em primeiro lugar do afeto e da confiança dos pais no seu sucesso, mas também de aprender as regras e valores da sociedade onde vive:

partilhar com os outros, respeitar as suas necessidades e ser progressivamente mais autónoma e responsável pelos seus atos.

Assim, faz também parte do papel dos pais, para além da atenção, amor e cuidados que dão aos filhos, encorajá-los a fazer o que está correto e é benéfico para o seu desenvolvimento e para a sociedade em geral, e impedi-los de fazer o que não devem e que lhes é prejudicial.

### **Porque é a educação importante?**

As regras ocupam um lugar importante no nosso dia-a-dia e permitem que nos entendamos e possamos viver uns com os outros em sociedade.

Se uma criança não aprende a comportar-se e a respeitar-se a si própria e aos outros, terá muita dificuldade em relacionar-se e em ser aceite, em adaptar-se e aprender na escola e em integrar-se globalmente no mundo que a rodeia.

Naturalmente todos estes aspetos são fundamentais para o seu desenvolvimento e bem-estar geral.

### **O que é importante quando se educa uma criança?**

Certifique-se em primeiro lugar que o seu filho se sente amado, seguro e valorizado (que sente que tem capacidades e acredita no seu valor).

- Preste atenção e encoraje-o quando ele se porta bem e não intervenha só quando surgem os problemas.
- Acompanhe-o desde o início, ao longo do desenvolvimento e aprenda a conhecê-lo: descubra os seus pontos fortes e as suas capacidades mas também as suas fraquezas e dificuldades.
- Crie oportunidades para estar com o seu filho em situações e atividades que deem prazer a ambos; o vosso bom relacionamento “alimenta-se” e cresce com esses momentos.

- Seja consistente e coerente: não basta dar conselhos, é mais importante dar o exemplo. Se os pais não cumprem as regras (e os castigos), a criança aprende também rapidamente a ignorá-los.
- Dê atenção, carinho e recompensas pelo bom comportamento do seu filho. Mostre-lhe como está contente e se sente orgulhoso dele e faça-o de imediato. Estas atitudes de reforço positivo são muitas vezes mais importantes que os castigos face aos comportamentos negativos.
- Defina as regras antecipadamente assim como as consequências se elas não forem cumpridas. Transmita-as à criança de modo simples e claro. Conforme a idade do seu filho/a, poderá também envolvê-lo no estabelecimento dessas regras e até nas consequências pelo seu não cumprimento. Mostre-se flexível e negocie com ele. Assim ele sentir-se á mais envolvido e disposto a colaborar.
- Converse antecipadamente com o seu companheiro(a) e defina com ele as regras de funcionamento em casa e as exigências a fazer à criança. Não mude as regras e suas consequências inadvertidamente.
- As consequências do não cumprimento das regras devem ser imediatas, estar de acordo com a regra quebrada e com a idade da criança. A sua duração não deve ser demasiado longa pois só assim a criança terá oportunidade de cumprir a regra da próxima vez e usufruir das respetivas compensações.
- Sempre que possível, e desde que isso não seja perigoso, deixe o seu filho viver as consequências das suas atitudes, para que ele possa aprender com a sua própria experiência.
- Seja razoável: não prometa "mundos e fundos" ou castigos terríveis se não quiser ou não puder mantê-los até ao fim. Tente cumprir sempre o que definiu anteriormente com a criança.
- Seja positivo mas realista: estabeleça as regras e exija e estimule a criança a cumpri-las, de acordo com a sua idade e com o seu nível de desenvolvimento. Acredite à partida na boa vontade, competências e empenhamento do seu filho(a) e valorize-o pelos seus esforços.
- Tente manter-se calmo e firme nas situações de conflito e quando exige o cumprimento de uma regra. Se a situação estiver à beira de se

descontrolar, dê um tempo a si próprio e ao seu filho(a) e converse com ele(a) mais tarde.

### **Como é que a situação pode correr mal?**

As situações e experiências da infância são muito importantes e marcam a pessoa profundamente. Se foi muito castigado, batido ou tratado com grande dureza, é possível que tenha tendência a fazer o mesmo ao seu filho. Ou, por outro lado, poderá querer compensá-lo e, deixando-o demasiado à vontade, não lhe dá as orientações e regras de que ele necessita para crescer e se adaptar socialmente.

Se os pais não estão de acordo relativamente às regras e exigências a fazer à criança, esta poderá ficar confusa e desorientada quanto à atitude a tomar. Provavelmente irá também aprender rapidamente que, se não consegue algo com um dos pais, basta-lhe ir ter com o outro para o conseguir ou para se escapar a um castigo.

Ser pai ou mãe é uma tarefa complexa e muito exigente. Se os pais estão deprimidos, cansados, muito ocupados e não têm ajuda de outros familiares, é fácil perderem o controlo da situação. Sem esta atenção, sem regras e sem controlo, as crianças tendem a sentir-se inseguras e podem tornar-se revoltadas, agressivas, conflituosas e provocatórias, o que constitui um risco para o seu desenvolvimento e para a sua adaptação social futura.

### **Como e quando pedir ajuda?**

Pode ser muito útil falar dos problemas e conversar com outros pais e amigos. A troca de experiências é sempre importante.

Fale também com o Educador(a)/Professor(a)/Director(a) de Turma do seu filho. Podem existir problemas semelhantes na escola e uma estratégia conjunta terá mais possibilidades de os resolver. Os problemas de comportamento da criança podem melhorar mas esse processo é muitas vezes lento e difícil.

Se necessário, poderá também pedir ajuda ao seu médico de família, psicólogo escolar ou serviços de apoio a crianças e jovens da sua área de residência.

Nos casos mais graves, a situação pode ser orientada para a consulta de saúde mental infantil e juvenil da zona.