Maria Inês de Almeida

Ilustração
Manel Cruz

Isso não é resposta!

Comissão Nacional de Promoção dos Direitos
e Proteção das Crianças e Jovens

Isso não é resposta!

Maria Inês de Almeida

Ilustração
Manel Cruz

Título: Isso não é resposta!

Autora: Maria Inês de Almeida
Ilustração e paginação: Manel Cruz

Impressão e acabamento: Editorial do Ministério da Educação e Ciência
1.ª edição: Março de 2022
Tiragem: 2000 exemplares
ISBN: 978-989-54434-5-1
Depósito legal:

Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens (CNPDPCJ)
Praça de Londres, n.º 2 – 2.º
1049-056 Lisboa
Tel. (+351) 300 509 717 | 300 509 738
E-mail: cnpdpcj.presidencia@cnpdpcj.pt

Linha Crianças em Perigo 96 123 11 11

Site www.cnpdpcj.gov.pt
Facebook www.facebook.com/CNPDPCJ
Instagram www.instagram.com/cnpdpcj
Youtube www.youtube.com/c/CNPDPCJ

Os tempos, os ritmos e as urgências das crianças raramente são idênticos aos dos adultos.

Na correria do dia-a-dia, com a pressa e a pressão de tudo fazer sem nada deixar para trás, muitas vezes acabamos por, inadvertidamente, ter comportamentos e atitudes que dificilmente os nossos filhos compreendem e que lhes causam desconforto.

"Agora não, quando eu tiver tempo"; "ainda não tens idade para entender isso"; "não comeces com isso outra vez"; "que parvoíce!", são frases que todos já proferimos, sem nos darmos conta de que, verdadeiramente, não estamos a responder ao que as crianças querem saber naquele momento preciso.

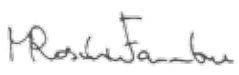
Se é certo que, por vezes, os mais novos devem perceber que é necessário saber esperar, também é fundamental que saibamos dizer-lhes isso de forma calma, explicando quando vamos poder prestar-lhes mais atenção.

Dizer apenas "não" ou não responder, nunca é uma boa solução e, muitas vezes, é realmente necessário interromper o que estamos a fazer para lhes prestar toda a atenção. Este pequeno livro - "Isso não é resposta", é um auxiliar que nos ajuda a refletir sobre tudo isto. Por vezes, basta um pequeno instante, breves minutos, que podem fazer toda a diferença na forma como nos relacionamos com os mais novos.

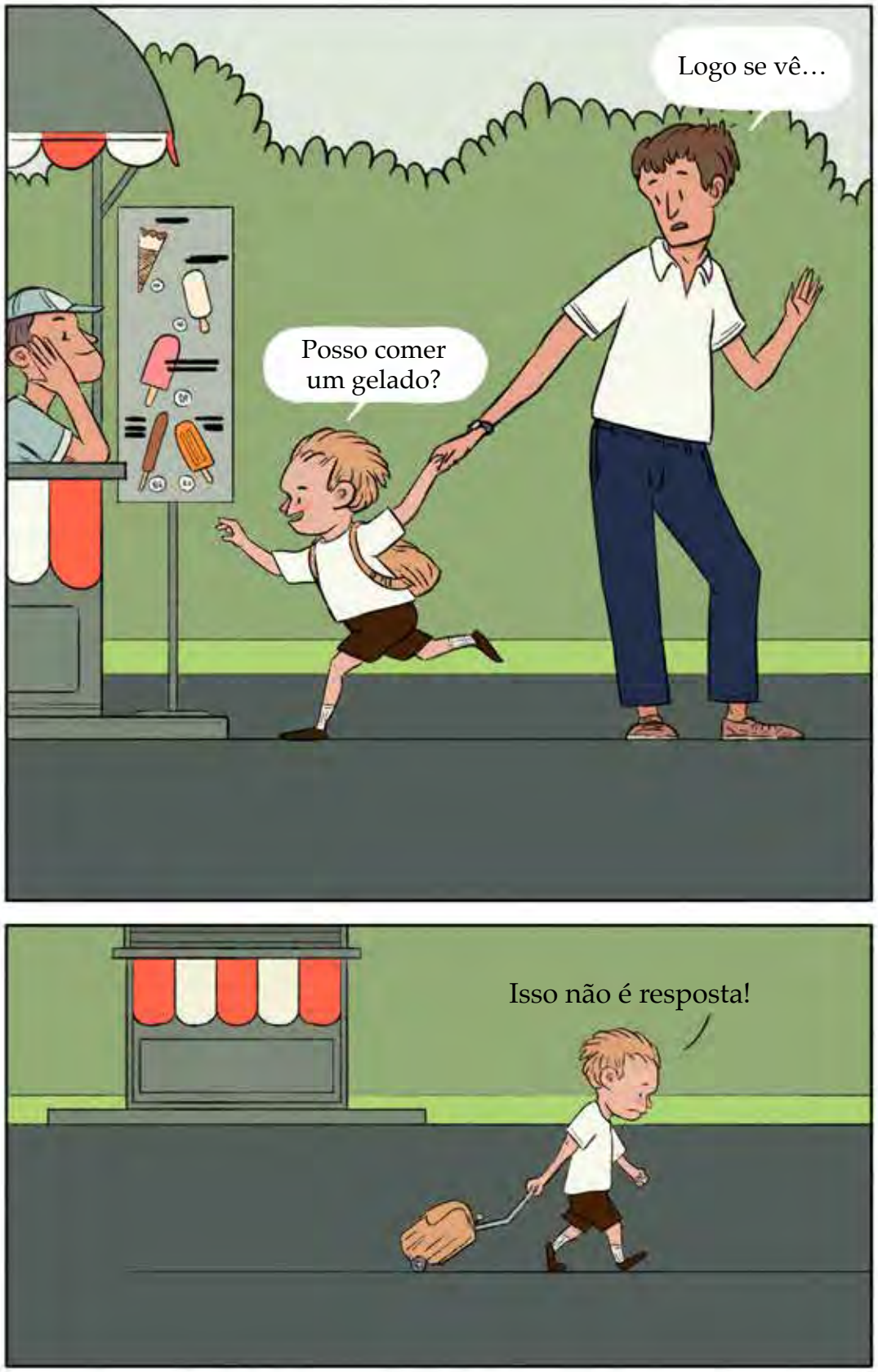
Fica o desafio para uma leitura partilhada, que poderá ser motivo de reflexão, tanto para os adultos como para as crianças!

Agradeço à autora do texto, Maria Inês Almeida, e ao ilustrador Manel Cruz, a forma como simplificaram esta importante mensagem sobre as boas formas de comunicação entre todos, no nosso esforço contínuo de valorizar e reforçar a ideia de uma parentalidade positiva.

A Presidente
Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção
das Crianças e Jovens



Rosário Farmhouse



Esta pergunta pode ser colocada pela criança no pior momento. Por exemplo, pouco tempo antes de uma refeição principal. Por isso, muitas vezes dá azo a birras e contrariedades. Seja criativo! Adeque a resposta à situação: não a desvalorize dando uma resposta evasiva; explique de forma fundamentada e, de preferência, com sentido de humor.

- *Posso comer um gelado?*
- *O pai, apesar de não ser um chef com estrelas Michelin, hoje experimentou fazer uma nova receita para nos surpreender. Vais querer provar, não vais? Além disso, se agora comeres um gelado, já não vai caber mais comida na tua barriguita!*

Lembre-se que, proibindo sem qualquer explicação, pode não conseguir dar a melhor resposta. O "fruto proibido", passa a ser o mais apetecido. Por isso, explique sempre porque é que não se pode desenhar nas paredes, no sofá ou na televisão. Isso não é cortar a veia criativa do seu filho, é conduzi-la para o material mais adequado, nomeadamente uma cartolina que, mais tarde, até se poderá afixar na parede.

- Posso fazer um desenho na parede?
- Eu adoro os teus desenhos, sou a tua fã número um! Até acho que tens tudo para ser o próximo Vhils. Mas deixa-me primeiro comprar um papel que me recomendaram, ótimo para desenhar. Colocamos na parede e aí fazes todos os desenhos que tens na imaginação.

Por vezes, o nosso cansaço é grande e coincide com momentos de entusiasmo dos nossos filhos. Eles não percebem que não estamos mesmo em condições de lhes prestar a atenção de que precisam. Nestas situações, tente focar-se e manter-se calmo/a, evite dizer coisas de que se possa arrepender mais tarde; retomar o assunto noutra altura, pode ser uma boa estratégia.

- *Quando vamos andar de bicicleta?*
- *Sabes aqueles dias que na escola não te correm tão bem? A tia está a ter dias e dias assim... Mas prometo que no domingo de manhã vamos.*

Brincar é um direito fundamental da criança. É uma necessidade central para o desenvolvimento de competências cognitivas, emocionais, sociais e motoras. Permite-lhe aprender quem é e do que é capaz, descobrir o outro e interpretar o mundo. Contribui para a criação e aprofundamento de relações seguras. Por isso, garantir que dispõe de tempo para brincar livremente ou de modo mais estruturado, a sós ou acompanhada, é também uma manifestação de amor. Mesmo que não tenha grande disponibilidade, tente encontrar um momento de qualidade para brincar com ela.

- Vens brincar comigo?
- Claro! Podes ir preparando a brincadeira? Enquanto tu estendes a toalha no teu quarto e preparas o piquenique, eu vou tomar um banho rápido para ir brincar toda perfumada.

Os tempos e ritmos dos nossos filhos nem sempre coincidem com os nossos. Por vezes, eles têm de perceber que é necessário saber esperar. Dizer-lhes isso, de forma calma, olhando olhos nos olhos e especificando quando vamos poder prestar-lhes atenção, ajuda-os a acalmarem-se e a saberem esperar. Dizer apenas que não, ou não responder, nunca é boa solução. Mas lembre-se que a urgência deles é também nossa, e pode ser realmente necessário interrompermos o que estamos a fazer e prestar-lhes atenção.

- *Ajudas-me a contar o dinheiro que tenho no mealheiro?*
- *Sim, vamos lá ver quanto dinheiro já conseguiste juntar. Será que já tens o suficiente para comprar o skate com que sonhas há tanto tempo?*

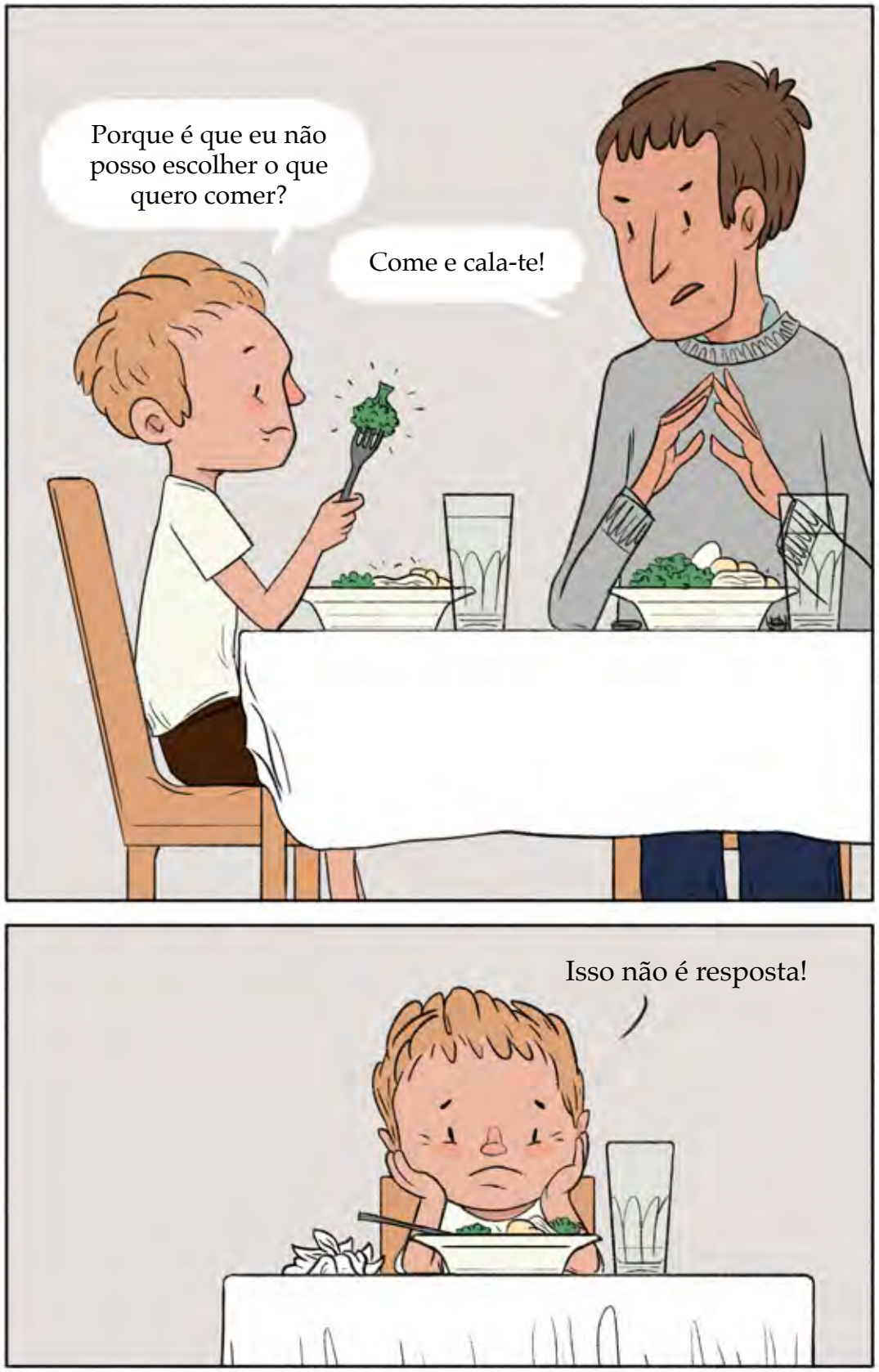
É natural que uma criança não desista rapidamente de esgotar a possibilidade de ter aquilo que mais deseja: a sua família junta e tal como sempre a conheceu. Aproveite todos os momentos para conversar sobre o assunto. Falar sobre a separação dos pais ajuda-a a sentir que os seus sentimentos são importantes e que as suas perguntas têm resposta, apesar de não ser possível corresponder ao seu desejo. Lembre-se que a criança gosta do pai e da mãe. Por isso, modere algum desconforto que possa sentir ao falar sobre a outra figura parental.

- *Porque não voltas a viver com a mãe?*
- *O pai e a mãe vão gostar sempre de ti! Mas, às vezes, os adultos deixam de gostar uns dos outros por amor. No entanto, fica outra coisa muito bonita e forte: a amizade. Continuamos a amar-te como antes! A única diferença é que não vivemos todos juntos na mesma casa.*

Das perguntas clássicas mais inusitadas colocadas pelas crianças, uma delas vai ser com certeza relativa à sexualidade. Ao falar sobre o tema, não menospreze nem a idade, nem a sua capacidade de compreensão. Tal como ela faz as perguntas de acordo com a idade que tem, também aguarda por respostas de acordo com a sua idade. Por isso, não se preocupe em responder numa linguagem científica, altamente enquadrada em todos os conceitos da biologia, mas fale sobre o assunto. Lembre-se contudo de que, falar de mais, usar conceitos inadequados à idade e extemporâneos, pode ser tão errado quanto não falar em nada.

- De onde vêm os bebés?

- Vêm do amor entre duas pessoas que, a determinada altura, querem muito ter um filho, cuidar dele, ajudá-lo a crescer e amá-lo para sempre, assim como aconteceu com o pai e a mãe.



Pode ser um desafio permitir que a criança escolha o que quer comer. Deixar que faça parte do processo de decisão é positivo! Tenha em mente os princípios da alimentação saudável e, dentro dessas opções, deixe que a criança possa escolher. Assim, estará a promover o seu bem-estar e o desenvolvimento de competências de autonomia.

- *Porque é que eu não posso escolher o que quero comer?*
- *Às quartas-feiras passas tu a decidir o que vamos comer. Só há uma regra: tens de escolher comida saudável e a sopa faz sempre parte da refeição.*

Quando a criança pede um animal, pretende que este seja o seu companheiro de brincadeiras e identifica-o como um amigo. É de facto uma decisão importante e um desafio, pois é um compromisso que pode durar anos, que envolve e implica toda a família. A ser possível, é importante que seja um animal que todos aceitem que se adapte às rotinas/dinâmicas da família. Pode ser muito divertido e trazer benefícios no âmbito da empatia, da responsabilidade e da socialização da criança.

- Posso ter um animal de estimação?

- Se me prometeres que levas à rua o cão que tanto queres e que ajudas a tratar dele, podemos pensar seriamente no assunto. Eu também sempre quis ter um e acho que agora temos a casa certa para isso.

A curiosidade ajuda ao crescimento e a Idade dos Porquês é uma das fases mais importantes para o desenvolvimento cognitivo.
Ao estimular a curiosidade da criança, promovemos a sua vontade de aprender, descobrir e compreender tudo o que está à sua volta. Por isso, evite ignorar as perguntas, mesmo que pareçam descabidas. Valorize a questão, dizendo: "que pergunta tão gira!". Se não souber o que responder, experimente devolver: "o que achas tu?". Nem sempre as respostas dos adultos precisam de ser ensaios rigorosos sobre o tema. Pode apenas conversar sobre o assunto e também explicar que precisa de pesquisar sobre o assunto, voltando à discussão mais tarde.

- O sol cabe dentro de um avião?
- Adoro a tua pergunta! Acho que o sol cabe onde nós quisermos. Até já estou a imaginá-lo sentado nas cadeiras do avião, com o cinto de segurança e com o planeta Marte ao lado. O que eu gostava de fazer uma viagem com o sol ao lado!

Lembre-se que, quanto mais nova é a criança, menos domínio tem sobre o conceito de tempo. Explicar o que vai acontecer, como vai ser a viagem ou passeio que vão fazer e, na medida do possível, envolvê-la no seu planeamento facilita a gestão de expectativas e ter maior noção do que se vai passar. Também ajuda recorrer a algumas estratégias de distração, como forma de melhor ocupar o tempo, contendo assim alguma ansiedade expectativa ou cansaço.

- *Quanto tempo falta para chegarmos?*
- *Acho que podemos imaginar o que levam lá dentro as carrinhas e camiões que passarem por nós. Vamos estar tão entusiasmados que, quando dermos por nós, já chegámos!*

Esta é outra pergunta que se prende com a noção de tempo. As crianças vivem no momento atual, com tanta energia, que nem sempre têm a maior disponibilidade para saber esperar ou contemplar alguma coisa. Por isso, é "chegar, ver e vencer…"!
Sabendo disto, é importante encontrar o meio termo e conseguir que a criança espere mais um bocadinho. Se possível, o adulto poderá tentar não demorar muito tempo numa atividade que não seja prazerosa para a criança. A cedência, por parte do adulto, pode ser das melhores lições a tirar para uma situação específica, mas também para o futuro.

- Podemos ir embora?
- Confesso que já estou um bocadinho cansado e também quero ir para casa. Dentro de uns minutos vamos começar as despedidas e agradecer: tivemos um ótimo jantar na companhia destes amigos queridos!

Estabelecer regras permite à criança compreender limites e distinguir comportamentos aceitáveis e não aceitáveis. A sua definição consistente contribui para que se sinta mais tranquila e segura, promovendo a sua autonomia.

As regras devem ser realistas, consistentes e claras, de acordo com a faixa etária, se possível estabelecidas com ela; isso permite-lhe saber que comportamento se espera dela e ajuda a desenvolver o autocontrolo. No caso de não cumprimento do que foi previamente combinado, poderá sofrer as consequências.

Isso deve ocorrer de forma imediata, para serem associadas ao comportamento. Sempre que possível, faça reforços positivos e recompensas de comportamentos adequados.

Recorra a consequências naturais (ex. a criança partiu propositadamente o brinquedo, fica sem ele) e lógicas (ex. aplica-se perda de privilégios ou acrescenta-se uma tarefa); estas são estratégias que estimulam a capacidade de aprender com os próprios erros, dando-lhe tempo de pausa para gerir estes momentos.

- *Porque é que tenho de ficar de castigo?*
- *Não é um castigo. Foi o que combinámos que aconteceria se voltasses a comportar-te dessa maneira.*

Se há assunto que não se deve, nem se pode adiar, é dizer o quanto se gosta do outro, quer espontaneamente, quer em resposta a uma pergunta específica. Não devemos desperdiçar momentos para fazer sentir o quanto se ama uma criança, o quanto ela é e será importante, mesmo quando tem comportamentos de que não gostamos muito. Garanta que ela sabe que o seu amor é incondicional, mesmo quando não se porta tão bem. Educar é muito mais do que transmitir regras, como aprender a estar à mesa ou a fazer a higiene pessoal.

Educar passa muito por falar sobre os sentimentos e sobre o que é amor. Dizer o quanto se gosta do outro é um dos expoentes máximos da manifestação desse amor.

- Gostas de mim?

- Claro! És a pessoa do Mundo inteiro de quem eu mais gosto, que adoro e amo, até ao infinito... O meu amor por ti nunca vai acabar!

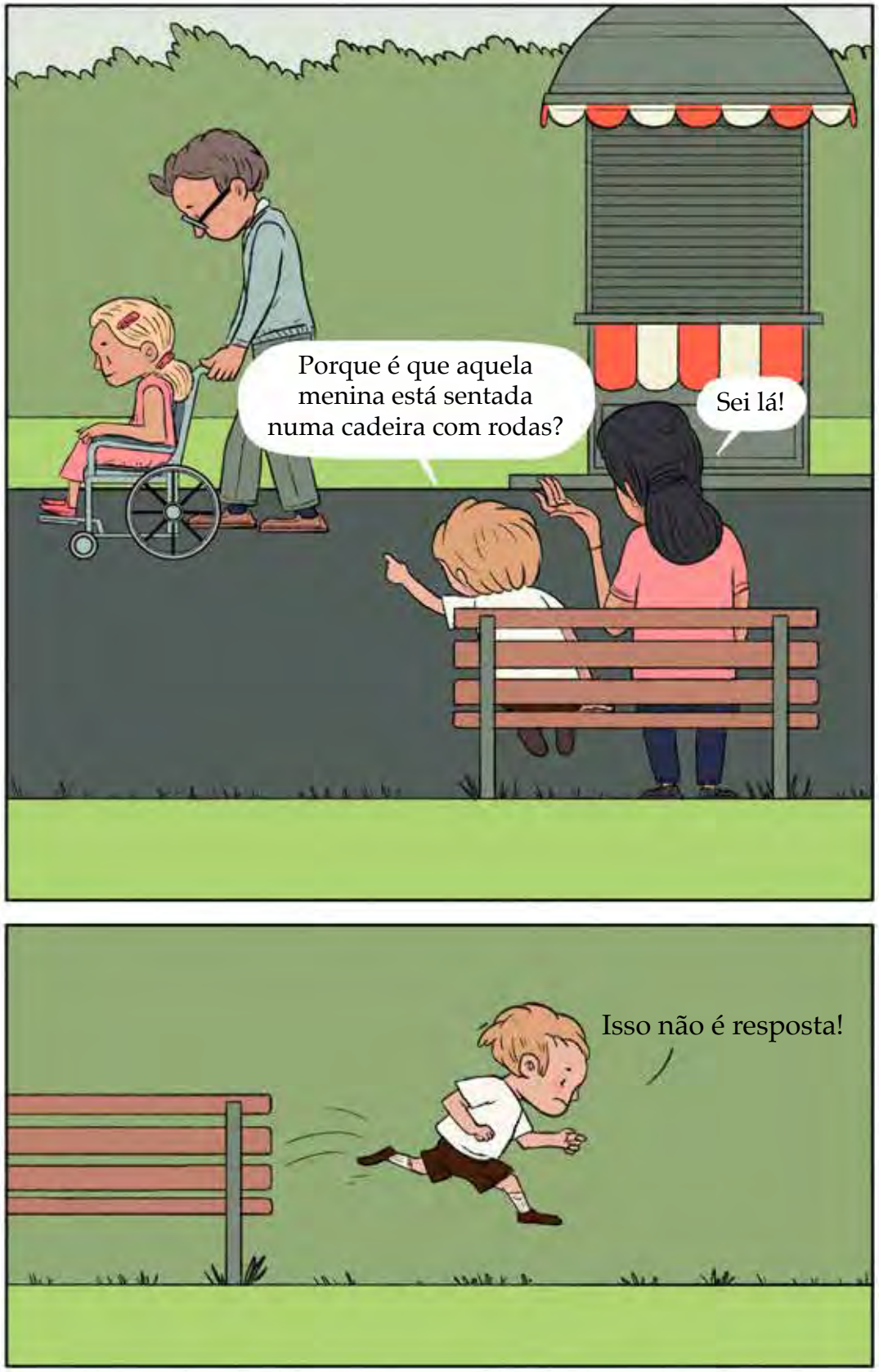
Na comunicação com a criança, é preciso demonstrar que estamos a ouvi-la e a entender tudo. Podemos torná-lo evidente, repetindo as palavras-chave ou transpondo a informação para palavras nossas. Isto é escuta ativa. Não significa que estamos a concordar com o que nos está a dizer, apenas que estamos a ouvir com atenção. Ao conversar, aproxime-se, coloque-se ao seu nível e olhe nos seus olhos; ignore distrações, como o telemóvel, por exemplo; esteja atento às suas palavras e aos seus comportamentos. Não interrompa, nem mude de assunto. Coloque questões e faça breves resumos sobre o que a criança lhe está a dizer.

- *Porque nunca me ouves?*
- *Senta-te aqui ao meu lado e conta o que me queres dizer. Quero também falar-te do meu dia e ouvir como foi o teu, para partilharmos as coisas boas e as menos boas que nos aconteceram. Por ondes queres começar?*

Quando os nossos filhos nos respondem de forma desajustada, a nossa primeira reação é "responder na mesma moeda". Mas, na verdade, manter a calma e responder assertivamente, ignorando provocações e reforçando que o afeto nunca está em causa, além de mais eficiente, mostra-lhes um modelo emocionalmente equilibrado de comunicação. Eles aprendem connosco!

- Não gosto de ti, posso trocar de mãe?

- Eu gosto muito de ti e não te trocava por nada neste mundo! Nem por gelados de morango todos os dias, nem por uma viagem à Disney, nem pelo Cristiano Ronaldo!



Desde cedo, as crianças começam a notar diferenças entre os seres humanos, seja em relação à cor de pele, género, forma de falar ou o simples facto de se usar, por exemplo, uma prótese ou uma cadeira de rodas. Esta curiosidade é natural e é uma oportunidade para os adultos conversarem sobre o respeito à diferença e a valorização da diversidade humana. As crianças aprendem tendo o comportamento dos adultos como modelo. Por isso, deve agir com naturalidade e respeito ao interagir com a diferença, ainda que possa haver pequenos ajustes, para facilitar a comunicação.

- *Porque é que aquela menina está sentada numa cadeira com rodas?*
- *Se calhar nasceu assim ou pode ter tido algum acidente. Somos todos diferentes, mas todos bonitos, porque temos sempre algo muito belo no nosso coração para partilhar com os outros.*

A forma como passamos a mensagem às crianças pode, por vezes, revestir-se de um tom acusatório. Mesmo em momentos de tensão, fale de uma forma positiva, evite comentários críticos. Seja objetivo, concreto, específico e consistente quando dá uma ordem ou orientação.

Utilize um tom de voz claro, não agressivo e mantenha o contacto visual. Fale na primeira pessoa dizendo o que sente. Pode utilizar esta fórmula simples: "Eu sinto (insira sentimento) quando fazes (insira o comportamento). Eu gostaria que (insira a solicitação)."

- *Porque tenho sempre a culpa de tudo?*
- *Eu sinto tristeza quando tu mentes e não dizes logo a verdade. Gostava muito que tentasses dizer sempre a verdade; sei que és capaz e que sabes que as mentiras têm "perna curta". Mais cedo ou mais tarde, descobrem-se. Por isso, tenho a certeza de que vais conseguir mudar isso muito facilmente.*

Há uma ideia de que os homens (e por isso os meninos) não podem ter medo, não podem ser sensíveis e não podem chorar. São provas de masculinidade que é muito nociva e tóxica, que por vezes pedimos às crianças. A expressão de emoções através do choro, por exemplo, é muito importante e até desejável, pois é mais funcional do que outras formas de expressar o sofrimento (por exemplo, através da violência).

- A Beatriz diz que, como sou menino, não posso chorar. É verdade?

- Podes dizer à Beatriz que todos podemos e devemos chorar sempre que temos vontade. Os adultos, homens e mulheres, também choram… O choro e as lágrimas não se devem controlar. Depois de chorar sentimos até um alívio e podemos ficar mais calmos. E podes também falar sobre tudo isso comigo, estou cá para te ouvir!

Todos os cuidadores se confrontam com emoções negativas ao lidarem com os comportamentos difíceis das crianças. Se tentarmos conhecer melhor os nossos pensamentos e emoções, tornaremos as nossas atitudes mais autocontroladas. Peça ajuda quando sentir que precisa de se acalmar ou de ter um tempo para cuidar de si. Dê-se ao direito de um período de pausa, delegue e confie. Mantenha o bom ânimo! É preciso tempo e investimento para que se alterem algumas situações. Respire fundo, expire longamente... acredite que é capaz! Lembre-se: Educar é amar... O amor não é perfeito e constrói-se a cada dia!

- Porque estás tantas vezes zangado comigo?

- Talvez tenhas razão…. Ando muito cansado com este novo trabalho e se calhar estou mesmo a precisar de descansar, pois qualquer coisa me faz ficar zangado. Vou pensar numa opção para ter um fim-de-semana só para mim e carregar baterias. Acho que isso vai fazer-me bem!

Por vezes, sentimo-nos frustrados com coisas que a criança ou adolescente diz ou faz, e expressamos essa frustração de uma forma que, na verdade, não lhe demonstra o que entendemos que fez de errado. Pior ainda: em algumas situações, atribuímos simultaneamente uma conotação negativa a uma figura de referência, prejudicando a sua imagem e autoridade futuramente. Clarificar o que ele/a fez mal e o que esperamos ver acontecer, será certamente muito mais eficaz!

- Porque é que dizes que sou teimoso como a mãe?
- Realmente eu não devia ter dito isso... Na verdade, por vezes, todos somos um pouco teimosos mas temos de saber gerir essa teimosia da melhor forma, só para as coisas boas.

Permitir que a criança dê a sua opinião sobre um programa de fim-de-semana nem sempre é fácil de concretizar. Ter o hábito de a envolver nas decisões que lhe dizem respeito (seja o que veste quando são pequenos, ou o curso que vai tirar, quando são crescidos), pode ser um desafio! Quanto mais a criança se desenvolver num contexto de participação efetiva, mais competências vai adquirir e mais capaz vai ser de regular a sua vida sem o apoio de outros. Estimular a socialização enquadrada em regras, potencia relações saudáveis.

- *Posso ir ao cinema com os meus amigos este fim-de-semana?*
- *Vai alguém mais crescido com vocês? Em princípio, podes, mas diz-me quem vai, a hora a que pensam ir, que filme vão ver. E já sabes: se eu te ligar, atendes sempre os meus telefonemas. Deixas-me um contacto de um dos teus amigos?*

AGRADECIMENTOS

Um sincero obrigada pelo convite de Rosário Farmhouse e Maria João Fernandes, presidente e vice-presidente da CNPDPCJ, respetivamente, por continuarmos esta caminhada. Agradeço também à Equipa do Projeto Adélia – Apoio à Parentalidade Positiva, da CNPDPCJ.

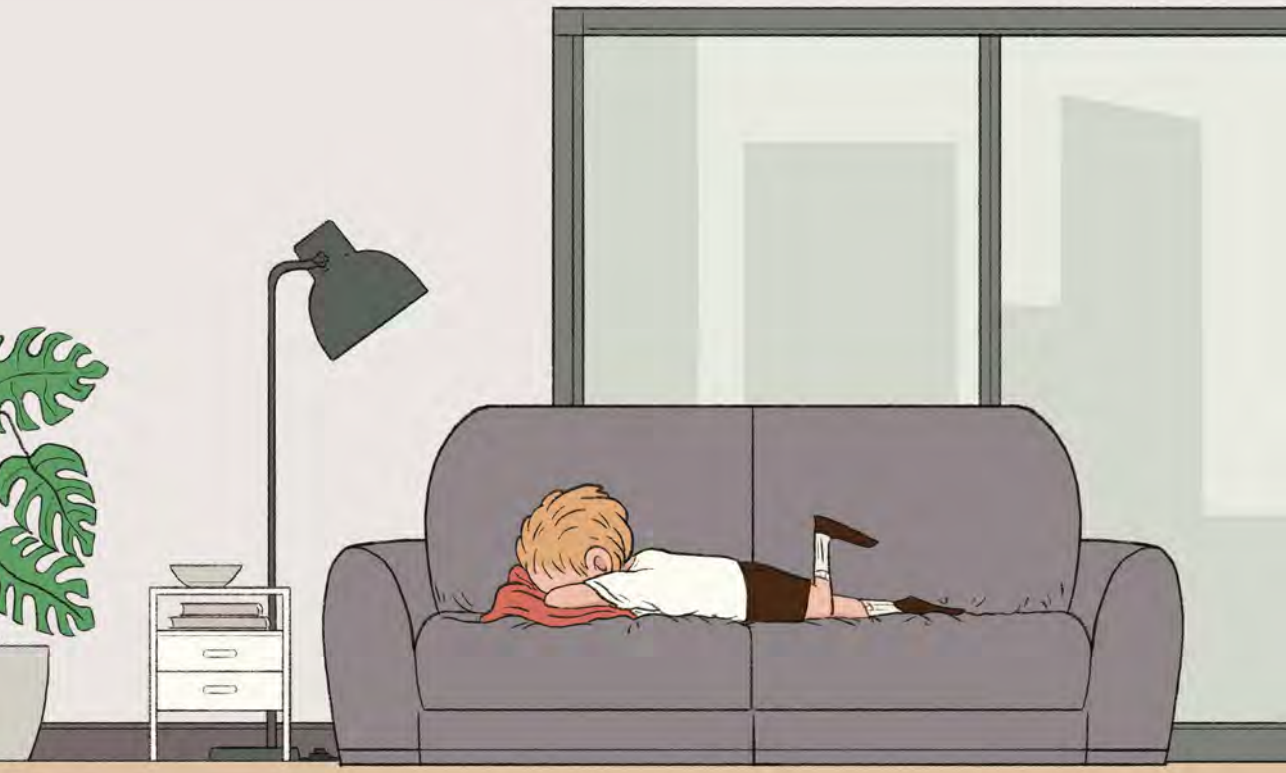
Maria Inês de Almeida

Jornalista de formação (Universidade Católica Portuguesa), a área em que trabalhou vários anos, decidiu entrar no mundo dos livros in-fantojuvenis em 2009. Tem mais de 70 trabalhos publicados em Portugal e alguns estão editados noutros países. "Diário de uma miúda como tu", "Sem Abrigo", "Quando eu For... Grande", "A Admirável Aventura de Malala", "A Admirável Aventura de Nelson Mandela", entre outros, são alguns dos seus livros.
É mãe do José e da Maria Francisca.

Manel Cruz

Nasceu em Lisboa em 1979.
Licenciado em Design Industrial no IADE, fez Pós-Graduação em BD e Ilustração. Trabalha como freelancer em Ilustração e Design.
Dedica-se também à Gravura.

Dizer apenas "não" ou não responder, nunca é uma boa solução e, muitas vezes, é realmente necessário interromper o que estamos a fazer para lhes prestar toda a atenção. Este pequeno livro - "Isso não é resposta", é um auxiliar que nos ajuda a refletir sobre tudo isto. Por vezes, basta um pequeno instante, breves minutos, que podem fazer toda a diferença, na forma como nos relacionamos com os mais novos.



Cofinanciado por:

REPÚBLICA PORTUGUESA
TRABALHO, SOLIDARIEDADE E SEGURANÇA SOCIAL

PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO

PORTUGAL 2020

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu