

FAMÍLIA





PARENTALIDADE POSITIVA

EDUCAR OS FILHOS COM DIÁLOGO E RESPEITO

TEXTO | CLÁUDIA SEBASTIÃO

Desde 2006 que o Conselho da Europa recomenda que os países apoiem a parentalidade positiva. Há quem considere que se trata de permissividade, mas quem a aplica fala em respeito pelas crianças e melhores relações familiares.

A FAMÍLIA CRISTÃ foi saber do que se trata.

O Conselho da Europa propõe políticas que apoiem a parentalidade positiva. Mas o que é isto? É um «comportamento parental baseado no melhor interesse da criança e que assegura a satisfação das principais necessidades da criança e a sua capacitação, sem violência, proporcionando-lhe o reconhecimento e a orientação necessários, o que implica a fixação de limites ao seu comportamento, para possibilitar o seu pleno desenvolvimento».

Para perceber melhor, nada melhor do que conhecer quem a aplica. Vânia Ferreira Martins sempre gostou muito de psicologia. Mas depois do nascimento das filhas gémeas, há seis anos, ganhou um interesse especial. Começou a pesquisar na área da parentalidade, fez uma pós-graduação em educação e parentalidade positiva, formação em *coaching* parental, intervenção

familiar e um curso em felicidade interna bruta. Vânia conta que teve de lidar com as suas próprias heranças educativas. «Trouxe-me conhecimentos teóricos e práticos de eu criar com as minhas filhas uma relação mais tranquila, em que os meus alicerces principais são a segurança, a empatia, o respeito. No início tinha algumas crenças de que quando os miúdos não fazem alguma coisa estão a desautorizar os pais. Imaginando isso no futuro, o que será!? Fui desmantelando isto, fui percebendo que os nossos filhos são como são e não como gostaríamos que eles fossem. Às vezes, gostaríamos que os nossos filhos tivessem comportamentos que eles não conseguem ter simplesmente, porque o cérebro ainda não está desenvolvido a esse ponto.»

Na prática, como faz? Vânia explica que, por exemplo, «em

A parentalidade positiva também defende que as crianças devem ter regras e limites.

termos das birras de que os pais tanto falam não olho para o comportamento mais exacerbado das minhas filhas não como estando a desafiar-me, mas como algo que faz parte do desenvolvimento delas. Elas são seres humanos e têm direito a estar cansadas, têm direito a dizer que não, e a ter gostos». E isso não põe em causa a autoridade dos pais? Esta mãe acha que não. «O que eu quero mesmo criar com elas não é o autoritarismo. Porque isso, na minha opinião, não pode ser para relações saudáveis, assentes na qualidade.»

Para Vânia, há palavras e atitudes essenciais na relação com as filhas: respeito, empatia e segurança. «Respeito pela criança, respeito pela pessoa que temos à nossa frente, pelos seus gostos, pelas suas preferências, pelas suas necessidades, aceitar que de facto se nós, adultos, tantas vezes pelo cansaço temos comportamentos desadequados, porque é que uma criança de quatro, de três ou de dez não pode ter? Exigimos mais dos nossos filhos ou das crianças em geral do que dos adultos.» Fundamental é também que os filhos se sintam

«seguros de que têm teto, de que têm comida na mesa, de que podem confiar nos pais e também para esta segurança contribui muito a questão das regras». Esta mãe e formadora defende que não haja «um número infundável de regras», mas «regras justas» e algumas podem até ser negociadas com os filhos. Além disto, «a empatia, para mim, liga tudo isto e o amor também. A criança sentir-se amada».

Voltando às regras, e o que fazer quando elas não funcionam? «Existem alternativas aos castigos. Existem as consequências, as consequências estão diretamente relacionadas com a situação.» Vânia dá um exemplo: «Imagine que eu chamo a minha filha para o banho três vezes e ela não vai. Eu digo-lhe: “Vais estar o próximo fim de semana sem ver televisão.” É um castigo. Uma consequência seria eu chamá-la [e ela dizer]: “Eu quero ver os desenhos animados e depois já vou”, e eu digo-lhe: “A mãe precisa mesmo que vás tomar banho porque senão não vamos ter tempo para brincar depois do banho. Se quiseres ver televisão depois não vamos brincar. O que é que queres fazer?” Ver televisão não tem nada que ver com o banho. Mas se na nossa rotina estiver incluída a brincadeira, eu já posso puxar



Vânia Ferreira Martins



Andreia Santos

isso. É comunicada previamente à criança e estou a dar-lhe responsabilidade. É importante que a criança perceba.» Vânia considera mais justo e mostra que há respeito pela criança.

E se nada parece funcionar? Vânia costuma aconselhar os pais a tentarem acalmar-se quando se sentem prestes a “rebenotar”. Ou seja, afastem-se um pouco, respirem fundo várias vezes, etc.

Se os pais não conseguem e acabam por gritar ou ter algum comportamento desajustado, o diálogo é o caminho. Vânia usa a sua experiência pessoal: «Quando sinto que posso ter respondido com alguma impaciência ou menor disponibilidade, não hesito em falar com as minhas filhas. Explico a necessidade não atendida que levou àquela resposta. Peço desculpa, se for necessário. No fundo, assumo a minha humanidade diante das minhas filhas, o que também valida a sua humanidade. Como costumo dizer, sou uma mãe menos-que-perfeita com o coração do lado certo.»

Projeto ajuda pais

Em Portugal, Elizabeth Di Paolo coordena esta área na Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças. Em entrevista à FAMÍLIA CRISTÃ, afirma que o «Projeto Adélia de Apoio à Parentalidade Positiva» «é um projeto de apoio à parentalidade positiva e à capacitação parental, que assume uma estratégia preventiva para a promoção e proteção dos direitos das crianças e dos jovens».

Está no Norte, Centro e Alentejo, e tem quatro «eixos principais»: mais proteção, mais capacitação, mais famílias positivas e mais



inovação social. No eixo de mais proteção, Elizabeth Di Paolo explica que há «capacitação das famílias para o exercício de uma parentalidade responsável através do desenvolvimento de Planos Locais de Promoção e Proteção dos Direitos das Crianças e Jovens, garantindo a participação efetiva das crianças e de atividades que permitam a melhoria das capacidades parentais». Até agora já aderiram 167 Comissões de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ). Há um eixo transversal no projeto: mais famílias positivas, que promove «atividades de sensibilização, *workshops* e campanhas para públicos estratégicos, famílias e comunidade». Mais inovação social é um eixo que se desenvolve «através do Programa de Ideação e Aceleração – *Design Thinking* para a Inovação Social» e que se concretiza num «concurso de ideias e soluções inovadoras para a promoção da parentalidade positiva». Já ocorreu no Norte e Centro.

Mais capacitação, explica, diz respeito à formação dos técnicos das CPCJ e das entidades que trabalham na área para «melhoria das competências e desempenho parental, nomeadamente capacitação

Crianças devem ser respeitadas e tidas em conta na definição das regras e decisões familiares.

Parentalidade positiva recomendada

A recomendação REC(2006)19 do Conselho da Europa foi adotada em dezembro de 2006 e prevê que é preciso «promover a parentalidade positiva como parte essencial do apoio disponibilizado à parentalidade e como um meio para garantir o respeito e a implementação dos direitos das crianças». Daí que recomende «aos governos dos estados-membros que reconheçam a natureza essencial das famílias e do papel parental e criem as condições necessárias para a parentalidade positiva no interesse superior da criança».



**Vânia Ferreira
Martins aconselha
os pais a
acalmarem-se
antes de
responder a
uma birra ou
comportamento
exacerbado
dos filhos.**

no âmbito dos programas “Anos Incríveis”, “Mais Família-Mais Jovem” e “Crianças no Meio do Conflito”. Estes são implementados em duas fases, com formação de 25 técnicos cada com o apoio da Faculdade de Psicologia de Ciências de Educação da Universidade de Coimbra, e depois trabalho com pais. A pandemia obrigou a alterações e atrasos e deve continuar até ao final deste ano de 2021.

Na página da Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens existe um Centro de Recursos de Parentalidade Positiva do projeto «Projeto Adélia de Apoio à Parentalidade Positiva», em que são disponibilizadas 25 dicas que ajudam a pôr em prática estes princípios de parentalidade positiva.

Vânia dá formações nesta área e tem acompanhado sobretudo mães. Susana Paredes é uma delas. «A minha relação com as minhas filhas estava a deteriorar-se de dia para dia, estava a caminhar para uma relação baseada no medo e não na cumplicidade e no companheirismo que eu tanto queria. Os berros, as ameaças, os castigos,

os pensamentos negativos aos poucos foram-se transformando em conversa, acordos, consequências, cooperação, elogios e acima de tudo momentos únicos e prazerosos», afirma.

Susana diz que ter trabalhado quem é e quem quer «ser enquanto pessoa e enquanto mãe» tem sido determinante. «O meu dia a dia está muito melhor, muito mais fácil. As minhas filhas estão mais felizes e eu sinto-me muito melhor, com mais paciência, com mais disposição e vontade, com mais motivação para continuar.» Também Andreia Santos diz que acabou por ser mais uma oportunidade de «autoconhecimento enquanto pessoa, quebrar cadeias de pensamentos negativos, de ansiedade, conhecer-me mais, quais são os gatilhos que me fazem ter essas reações como o tão famoso gritar, quando já nada resulta, e conhecer pessoas que estão a passar pelo mesmo faz-me sentir mais humana». Nas formações há espaço para reflexão e partilha, o que ajuda as mães a sentirem-se “normais” e a verificarem que afinal todos os pais têm dúvidas e dificuldades. **fc**



Um olhar espiritual sobre o livro que encanta crianças e adultos há gerações.



O clássico da literatura numa edição ricamente ilustrada.



Encomende em www.paulus.pt/loja
 Serviço de Apoio ao Cliente: 219 488 874 / apoiocliente@paulus.pt