

A EFICÁCIA NA EDUCAÇÃO DOS FILHOS

Este programa, adaptado de Thomas Gordon, pretende ajudar os pais a reflectir sobre o exercício da sua parentalidade, ajudando-os também a promover algumas competências consideradas importantes neste contexto.

Conteúdos abordados:

1. É importante que os pais aprendam a reconhecer os próprios sentimentos
2. Saber escutar - a linguagem da aceitação
3. A escuta activa
4. Como falar às crianças de modo a que nos escutem?
5. Conflitos entre pais e filhos - quem deve ganhar?
6. O método 'sem vencidos' na resolução de conflitos

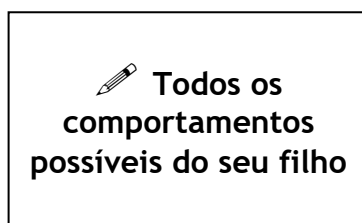
Cada vez que vir o símbolo  faça um **Exercício!**

1. É importante que os pais aprendam a reconhecer os seus próprios sentimentos.

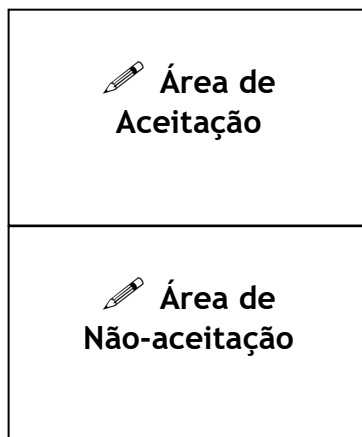
‘Diagramas de aceitação’ para os pais

Todos os pais têm 2 tipos de sentimentos diferentes para com os filhos: aceitação e não aceitação.

Todos os comportamentos possíveis por parte de um filho - tudo o que ele possa dizer ou fazer - pode ser representado numa área rectangular.



Conseguimos aceitar alguns destes comportamentos, outros não. Podemos representar esta diferença dividindo o rectângulo numa *área de aceitação* e numa *área de não-aceitação*.



A linha de demarcação desenhada no rectângulo é, naturalmente, diferente para pais diferentes. Uma mãe pode achar que o comportamento do seu filho raramente é inaceitável e assim, frequentemente, ela sente-se aceitável e meiga em relação ao filho. Outra mãe poderá achar que o comportamento do filho é frequentemente

inaceitável para ela e poucas vezes será capaz de ser carinhosa e sentir capacidade de aceitação em relação ao filho.

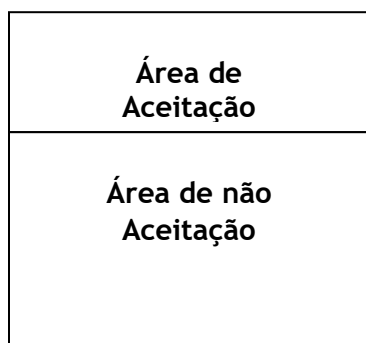
A capacidade de aceitação de um pai ou de uma mãe relativamente a um filho depende, *em parte*, do tipo de pessoa que ele ou ela é. Aceitar os outros é uma característica da própria personalidade - uma grande segurança interior, um elevado nível de tolerância, o facto de gostarem de si mesmos, o facto de aquilo que sentem ou pensam sobre si mesmos ser absolutamente independente daquilo que acontece à sua volta, e outras variáveis de personalidade.

Outros pais têm maior dificuldade em aceitar os outros. O comportamento dos outros é quase sempre inaceitável.

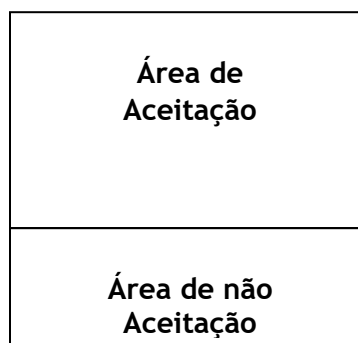
Enquanto que a linha que divide as áreas de aceitação e não aceitação é, em parte, influenciada por factores exclusivamente *íntimos dos pais*, o grau de aceitação é também determinado pelo *filho*.

É mais difícil sentir aceitação em relação a certas crianças - podem ser mais agressivas e super-activas, ou apresentarem alguma característica particular que nos é mais desagradável.

É natural e frequente que os pais experienciem diferentes graus de aceitação em relação a diferentes filhos!




 Pai(mãe)e filho A



 Pai (mãe)e filho B

A linha entre Aceitação e Não-Aceitação não permanece fixa - move-se para cima e para baixo. É afectada por diversos factores, incluindo o estado emocional da mãe ou do pai no momento, e também a situação em que eles próprios se encontram.

 **Quando eu me sinto bem comigo mesmo / quando eu me sinto mal comigo mesmo**

O sentimento de aceitação dos pais também se modifica de uma situação para outra.

 **Situação A / Situação B**

Logo, se as situações são diferentes, se as crianças são diferentes e se os pais são seres humanos diferentes, então nem sempre é possível ser totalmente consistente!

Os pais também não sentem sempre da mesma maneira!

Falsa Aceitação

Exteriormente, muitos pais aceitam um determinado comportamento dos filhos mas, interiormente, não aceitam e sentem-se intolerantes.

Se a mãe ou pai reprova, verdadeiramente, um determinado comportamento, mas mostra um comportamento de aceitação, isso apenas irá contribuir para alguma confusão na criança. A criança recebe mensagens opostas e contraditórias, ao nível verbal e não verbal.

A exposição frequente a esta situação pode provocar nos filhos o sentimento de que não são amados. Pode também começar a duvidar da honestidade e sinceridade dos pais.

Lembre-se: numa relação tão íntima e duradoura como a relação pais-filhos, os verdadeiros sentimentos dos pais raramente podem ser escondidos dos filhos.

2. Saber escutar - a linguagem da aceitação

A aceitação da criança por parte dos pais exerce sobre a mesma uma forte influência positiva.

A linguagem de não aceitação pode levar a que os filhos se tornem naquilo que os pais mais critiquem (o papel das expectativas/profecias que se auto-cumprem).

Por outro lado, revolta bastante os filhos.

A linguagem de aceitação estimula exactamente o contrário. A criança sente que é amada tal como ela é.

A aceitação deve ser demonstrada

Uma coisa é sentir aceitação em relação a um filho; outra coisa é fazer-lhe sentir essa aceitação. Se esta aceitação não for interiorizada pelo filho, ela não terá qualquer influência sobre ele.

A aceitação é um processo interior, mas para se tornar numa força capaz de influenciar outra pessoa, tem de ser activamente comunicada ou demonstrada.

A forma como se fala com os filhos é fundamental neste processo de demonstração da aceitação.

Aprender a falar de forma construtiva - fazer o outro sentir-se melhor, encorajá-lo a falar, ajudá-lo a expressar os seus sentimentos, fomentando um sentimento de valorização ou auto-estima, reduzindo ameaças ou medos, facilitando o crescimento e a mudança construtiva.

A comunicação não verbal da aceitação

Que gestos comunicam aceitação ou rejeição?

A não intervenção como forma de demonstrar aceitação

Os pais podem mostrar aceitação por um filho não intervindo nas suas actividades.

Por exemplo, uma criança que está a tentar construir um castelo de areia na praia. O pai pode manter-se longe do filho e ocupar-se com outra actividade, permitindo ao filho cometer 'erros' ou criar o seu próprio projecto de castelo - este pai está a enviar uma mensagem não verbal de aceitação.

Mas muitas vezes os pais desejam que os filhos aprendam ('um castelo deve ser assim, como este'), não se sentem confortáveis quando os filhos cometem erros ('constrói o castelo mais longe da água, pode vir uma onda'), querem sentir-se orgulhosos daquilo que os filhos fazem ('olha para o castelo tão bonito que o nosso filho fez'), impõem às crianças os conceitos adultos, rígidos, de certo e errado ('o castelo não devia ter um fosso à volta?'), têm ambições secretas para os seus filhos ('não vais aprender nada se passares a tarde a construir isso'), preocupam-se demasiado com o que os outros pensam dos filhos ('esse castelo não está tão bem como o que tu és capaz de fazer'), querem sentir que os filhos precisam deles ('deixa o papá ajudar'), etc.

Assim, *não fazer nada* quando a criança está totalmente entregue a uma actividade pode comunicar claramente que os pais a aceitam.

A escuta passiva como forma de mostrar aceitação

Não dizer nada pode também transmitir claramente aceitação. O silêncio - escuta passiva - é uma mensagem não verbal poderosa e pode ser usada eficazmente para fazer uma pessoa sentir-se verdadeiramente aceite.

O silêncio também encoraja o outro a falar, a expressar sentimentos, a comunicar.

Então, não dizer nada, assim como não fazer nada, pode comunicar aceitação. E a aceitação fomenta o crescimento construtivo e a mudança.

 **Exercício A comunicação verbal da aceitação**

Os pais devem observar a forma como respondem verbalmente aos filhos.

Suponha que o seu filho de 15 anos, uma noite, à mesa do jantar, anuncia: ‘esta escola não presta! Só aprendemos um monte de coisas que não interessam! Decidi não ir para a faculdade. Não é preciso estudar muito para se ser alguém importante na vida. Há muitas outras formas de vencer na vida’.

O que responderia?

A sua filha, de 10 anos, diz-lhe: ‘Não sei o que se passa comigo. Dantes, a Maria gostava de mim, mas agora já não. Já não vem cá brincar comigo. E, quando vou lá, ela está sempre a brincar com a Joana, brincam as duas juntas e eu fico ali sozinha. Detesto-as’.

O que responderia?

O seu filho de 11 anos diz-lhe: ‘Porque é que eu tenho de tratar do cão e ir deitar o lixo fora? A mãe do João não o manda fazer essas coisas todas! Não estás a ser justo! Os miúdos não deviam ter de fazer este trabalho todo. Ninguém tem de fazer tanto como eu faço’.

O que responderia?

O seu filho de 5 anos está cada vez mais frustrado porque depois do jantar não consegue chamar a atenção da mãe e do pai e dos vossos dois convidados. Os quatro estão a conversar com entusiasmo, renovando a vossa amizade após uma longa separação. De repente, você fica chocado quando o seu filho grita bem alto: ‘vocês são todos um monte de lixo velho e eu odeio-vos!’

O que responderia?

As várias formas que utilizou para responder a estas mensagens podem ser classificadas em categorias. Existem cerca de 12 categorias diferentes nas quais se integram as respostas verbais dos pais. Leia as respostas que escreveu e tente classificar cada uma delas na categoria que melhor se adequar.

1. Dar ordens ou instruções, impor regras

Dizer à criança para fazer uma determinada coisa, dando-lhe uma ordem ou impondo-lhe uma regra.

‘não me importo com o que os outros pais fazem, tens de ir deitar o lixo fora!’

‘não fales assim com a tua mãe!’

‘agora vai brincar com a Maria e com a Joana!’

‘para de te queixares!’

2. Ameaçar, admoestar, avisar

Dizer à criança quais serão as consequências se fizer uma determinada coisa.

‘se fizeres isso, vais arrepender-te!’

‘dizes isso outra vez e saís da sala!’

‘se sabes o que é melhor para ti, é melhor não fazeres isso!’

3. Dar ‘lições de moral’, pregar sermões

Dizer à criança o que *deve* ou *tem* de fazer.

‘não deves proceder assim’

‘devias fazer isto...’

‘deves respeitar sempre os mais velhos’

4. Dar conselhos, sugestões ou apresentar soluções

Dizer à criança como resolver um problema, dando-lhe conselhos ou sugestões para um problema dela.

‘porque não pedes à Maria e à Joana que venham brincar contigo?’

‘espera mais alguns anos antes de decidires se queres ir para a faculdade’

‘sugiro que fales com os teus professores sobre isto’

‘procura outras amigas’

5. Argumentar, ensinar, utilizar a lógica

Tentar influenciar a criança com factos, contra-argumentos, lógica, informações, ou as nossas próprias opiniões.

‘a faculdade pode ser a experiência mais maravilhosa que alguma vez poderás ter’

‘as crianças devem aprender a entenderem-se umas com as outras’

‘vamos analisar os factos sobre os graduados pela faculdade’

‘se as crianças aprenderem a ter responsabilidades em casa, poderão ser adultos responsáveis quando crescerem’

‘quanto a isso, pensa assim - a tua mãe precisa de ajuda em casa’

‘quando eu era da tua idade, tinha o dobro do trabalho que tu tens’

6. Criticar, julgar, culpabilizar, discordar

Fazer um julgamento ou uma avaliação negativa sobre a criança.

‘não estás a pensar com clareza’

‘esse é um ponto de vista imaturo’

‘estás muito enganado quanto a isso’

‘discordo totalmente de ti’

7. Elogiar, concordar

Oferecer uma avaliação ou julgamento positivo, concordar.

‘bem, eu penso que tu és bonita’

‘tens capacidade para fazer bem as coisas’

‘penso que tens razão’

‘concordo contigo’

8. Rotular, ridicularizar, envergonhar

Fazer com que a criança se sinta minimizada, rotulando-a com um nome, envergonhando-a.

‘és um menino mimado’

‘olha lá, Sr. Espertalhão!’

‘estás a portar-te como um animal selvagem’

‘está bem, meu bebézinho’

9. Interpretar, analisar, diagnosticar

Dizer à criança quais são os seus motivos ou analisar a razão porque ela faz ou diz isto ou aquilo; comunicar-lhe que já a percebeu ou que já a diagnosticou.

‘tu estás é com ciúmes da Joana!’

‘estás a dizer isso só para me aborreceres’

‘tu não acreditas realmente nisso’

‘sentes-te assim porque não estás a ir bem na escola’

10. Tranquilizar, reafirmar, ter pena, consolar, apoiar

Tentar fazer com que a criança se sinta melhor, conversando sobre os seus sentimentos, tentando afastar os seus sentimentos, negando a forçados seus sentimentos.

‘amanhã já não sentes isso’

‘todos os jovens passam por isso, um dia’

‘não te preocupes, as coisas vão resolver-se’

‘podias ser um excelente aluno, com as tuas capacidades’

‘eu também costumava pensar assim’

‘eu sei, por vezes a escola pode ser muito aborrecida’

‘tu costumavas dar-te bem com outros miúdos’

11. Questionar, interrogar, pôr à prova

Tentar encontrar razões, motivos, causas; procurar encontrar mais informações que ajudem a resolver o problema.

‘quando é que começas a sentir-te assim?’

‘porque achas que detestas a escola?’

‘as tuas amigas já te disseram porque não querem brincar contigo?’

‘com quantos amigos é que já falaste sobre o trabalho que têm de fazer?’

‘quem é que te meteu essa ideia na cabeça?’

‘o que vais fazer se não fores para a faculdade?’

12. Evitar, distrair, gracejar, ignorar

Tentar afastar a criança do problema. Afastarmo-nos nós mesmos do problema. Distrair a criança, brincando sobre o assunto ou pondo de parte o problema.

‘esquece isso’

‘não falemos disso à mesa’

‘vá lá, vamos falar de coisas mais agradáveis’

‘como é que vai o teu basquetebol?’

‘porque não tentas pegar fogo à escola?’

‘já passámos por tudo isso’

O que há a dizer sobre estas 12 categorias típicas?

As respostas verbais dos pais contêm mais do que um significado ou mensagem.

Por exemplo, se um filho diz: ‘eu não suporto a escola nem nada relacionado com a escola’ e nós respondemos: ‘oh, todos nós sentimos o mesmo em relação a escola uma vez ou outra - isso passa’, a criança pode receber estas mensagens adicionais:

‘ não achas, então, que os meus sentimentos sejam muito importantes’

‘não me aceitas, sentindo eu o que sinto’

‘achas que não se trata da escola, mas sim de mim’

‘não me levas muito a sério’

‘pensas que o meu julgamento em relação à escola não é legítimo’

‘não pareces preocupada com aquilo que eu sinto’

Eis alguns dos efeitos destas 12 categorias típicas - a criança pode...

- parar de falar
- tornar-se defensiva e oferecer resistência
- argumentar e contra atacar
- sentir-se inadequada ou inferior
- sentir-se ressentida ou zangada
- sentir-se culpada ou má
- sentir que está a ser pressionada para mudar (não é aceite como é)
- sentir que a outra pessoa não confia nela para resolver o seu próprio problema
- sentir que está a ser tratada de forma paternalista
- sentir-se incompreendida
- sentir que os seus sentimentos não se justificam

- sentir que foi interrompida
- sentir-se frustrada
- sentir que quem a escuta não está verdadeiramente interessado

Simples ‘Frases-que-abrem-caminho’

São respostas que não comunicam qualquer ideia ou julgamento ou sentimentos de quem escuta, convidando a criança a partilhar as suas próprias ideias, julgamentos ou sentimentos. Abrem caminho e convidam a falar.

*Estou a ver... Oh!... Mm hummm E, então... Realmente... Não me digas!
Tudo bem... Fizeste isso? Isso, mesmo!*

Outras são um pouco mais explícitas em transmitir um incentivo ou a dizerem mais alguma coisa:

Conta-me o que sabes sobre isso.

Gostava de saber mais sobre isso.

Conta-me lá.

Eu gostaria de saber qual é o teu ponto de vista.

Gostavas de falar sobre isso?

Vamos discutir isso.

Deixa-me ouvir o que tens para dizer.

Conta-me a história toda.

Vá, estou a ouvir.

Parece que tens alguma coisa a dizer sobre isso.

Parece-me que isso é muito importante para ti.

Estas frases abre-caminho também transmitem a aceitação da criança e o respeito por ela como pessoa, ao ser-lhe dito (de forma implícita):

Tens o direito de exprimires o que sentes

Eu respeito-te como pessoa, com sentimentos e ideias

Eu podia aprender alguma coisa contigo

Quero realmente ouvir a tua opinião

Vale a pena ouvir o que tens para me dizeres

Estou preocupado contigo

Quero relacionar-me contigo, conhecer-te melhor

3. A escuta activa

Outra forma de responder às mensagens das crianças, abrindo a *porta* para que estas comecem a falar. No entanto, os pais precisam aprender a *deixar a porta aberta*.

Muito mais eficaz do que a *escuta passiva* (silêncio), a *escuta activa* é um processo notável para envolver emissor e receptor.

O receptor tornar-se activo no processo, tal como o é o emissor.

O problema no processo de comunicação surge quando há uma interpretação errada da mensagem do emissor, por parte do receptor, e nenhum deles tem conhecimento do equívoco.

Escutar activamente implica que o emissor tente compreender o que sente o emissor ou o que ele quer dizer com a sua mensagem. Depois, formula a sua compreensão por palavras suas (codifica) e devolve-a ao emissor para verificação. O receptor não envia uma mensagem sua (uma avaliação, análise, opinião, conselho, pergunta) - ele faz o feedback de aquilo que ele pensa que a mensagem do emissor queria dizer.

A escuta activa...

- ajuda a criança a ter menos medo dos sentimentos negativos
- promove uma relação afectuosa entre pais e filhos
- facilita a resolução de problemas por parte da criança
- incentiva a criança a estar mais disponível para escutar os pensamentos e ideias dos pais

Atitudes necessárias nos pais para a utilização da escuta activa

1. Querer ouvir o que o filho tem para dizer
2. Querer ajudar o filho naquele problema particular
3. Ser capaz de, genuinamente, aceitar os sentimentos do filho
4. Ter um profundo sentimento de confiança na capacidade da criança lidar com os seus sentimentos
5. Entender que os sentimentos são transitórios, e não permanentes
6. Ser capaz de ver o filho como alguém distinto de nós - uma pessoa única, com identidade própria

 **Exercício ESCUTAR SENTIMENTOS**

Instruções: as crianças comunicam aos pais muito mais do que palavras ou ideias. Por detrás das palavras muitas vezes existem sentimentos. As frases seguintes são algumas mensagens típicas que as crianças enviam. Leia cada uma delas e tente escutar os sentimentos. Depois, na coluna da direita, escreva os sentimentos que escutou. Ponha de parte o conteúdo e registre apenas o sentimento. Quando terminar, compare com a chave, pontuando cada item de acordo com as instruções de pontuação.

A criança diz	Sentimentos da criança	Necessidades Da criança
EXEMPLO: Eu não sei o que está errado. Não consigo perceber. Talvez eu devesse desistir.	Confundida Desencorajada Tentada a desistir	Clareza Compreensão Apoio
1. Que bom, apenas mais dez dias e acabou-se a escola!		
2. Olha, papá, eu fiz um avião com as minhas ferramentas novas!		
3. Seguras-me a minha mão quando formos levar a vacina?		
4. Não me tenho divertido nada! Não consigo pensar em nada para fazer.		
5. Nunca serei tão bom como o João. Eu pratico tanto e ele continua a ser melhor do que eu...		
6. O meu novo professor manda muitos trabalhos de casa para fazer. Nunca consigo fazer tudo. O que é que eu faço?		
7. Todos os outros meninos foram para a praia. Eu não tenho ninguém para brincar...		
8. Os pais do João deixam-no ir de bicicleta para a escola, mas eu ando de bicicleta melhor do que ele.		
9. Eu não devia ter sido tão mau para o Joãozinho. Eu acho que fui mau.		

10. Eu quero usar o cabelo comprido. É o meu cabelo, não é?		
11. Achas que eu estou a fazer este trabalho como deve de ser? Estará suficientemente bom?		
12. Porque é que aquela velha gorda me fez ficar na escola depois das aulas? Eu não era o único que estava a falar! Quem me dera dar-lhe um murro no nariz!		
13. Eu sou capaz de fazer isto sozinho. Não precisas de me ajudar. Tenho idade suficiente para o fazer sozinho.		
14. A Matemática é muito difícil. Sou muito estúpido para a compreender.		
15. Vai-te embora, deixa-me sozinho. Eu não quero falar contigo nem com ninguém. Seja como for, tu não queres saber o que se passa comigo.		
16. Durante algum tempo, eu estava a ir bem, mas agora estou pior do que antes. Eu esforço-me, mas parece que não ajuda. Para que é que serve?		
17. Eu gostava mesmo de ir, mas não posso telefonar-lhe. E se ela se ri de mim por eu a convidar?		
18. Eu nunca mais quero brincar com a Patrícia. Ela é falsa.		
19. Eu estou mesmo contente por ser teu filho e do papá, em vez de ser filho de outros pais.		
20. Eu acho que sei o que fazer, mas talvez não esteja certo. Parece que faço sempre tudo mal feito. O que é que achas que eu devia fazer? Trabalhar ou ir para a universidade?		

Agora consulte a chave de pontuação e pontue as suas respostas.

Pontue 4 nos itens em que lhe pareça que as suas opções condizem com as da chave de pontuação.

Pontue 2 nos itens em que as suas opções condizem parcialmente ou em que tenha omitido um determinado sentimento.

Pontue 0 se errou em todos os itens.

CHAVE DA PONTUAÇÃO Sentimentos

1. Contente, aliviado, orgulhoso
2. Orgulhoso, satisfeito
3. Com medo, receoso
4. Aborrecido, confundido
5. Sente-se desajustado, desencorajado
6. Acha que o trabalho é muito difícil, sente-se derrotado
7. Abandonado, só
8. Sente que os pais estão a ser injustos, sente-se competente
9. Sente-se culpado, arrependido da sua acção
10. Ressentido com a interferência dos pais
11. Sente alguma dúvida, não tem a certeza
12. Zangado, com ódio, acha que foram injustos para com ele
13. Sente-se competente, não quer ajuda
14. Frustrado, sente-se desajustado
15. Sente-se magoado, sente-se zangado, sente-se não amado
16. Desencorajado, quer desistir
17. Quer ir, tem medo, zangado
18. Zangado
19. Grato, contente, aprecia os pais
20. Incerteza, inseguro

O seu total é: _____

A sua média na identificação dos sentimentos:

61-80 Identificação de sentimentos ótima

41-60 Identificação de sentimentos acima da média

21-40 Identificação de sentimentos abaixo da média

0-20 Identificação de sentimentos pobre

Chave pontuação Necessidades

CHAVE DA PONTUAÇÃO Necessidades

1. Descanso, descontração, variedade
2. Apreciação, celebração, competência
3. Apoio, segurança, amparo
4. Celebração, alegria, brincar
5. Reconhecimento, progresso
6. Equilíbrio, facilidade, ajuda
7. Companhia, amizade, brincar
8. Justiça, coerência, clareza
9. Consciência, honestidade, ser ouvido
10. Autonomia, liberdade
11. Clareza, informação, comunicação
12. Justiça, Propósito
13. Autonomia, Liberdade
14. Facilidade, simplicidade, adequação
15. Conexão, tempo, compreensão
16. Progresso, propósito, recompensa
17. Facilidade, conexão, companhia
18. Pretença, conexão
19. Clareza, apoio, confiança.

O seu total é: _____

A sua média na identificação das necessidades:

61-80 Identificação de Necessidades ótima

41-60 Identificação de Necessidades acima da média

21-40 Identificação de Necessidades abaixo da média

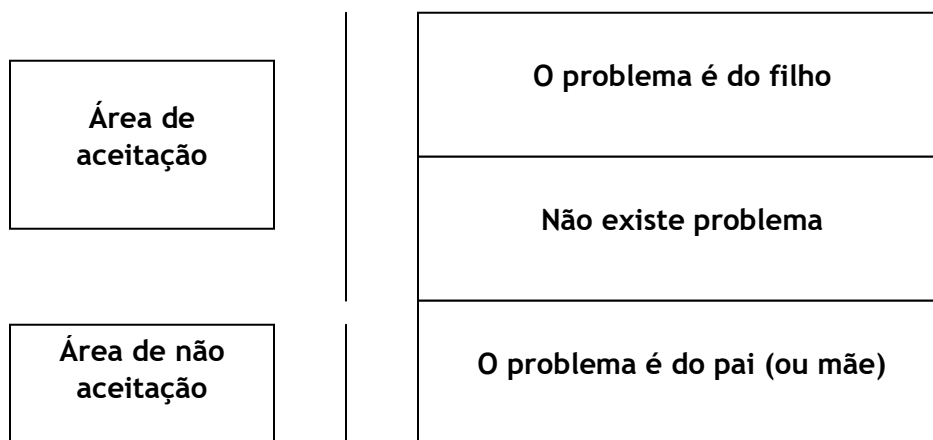
0-20 Identificação de Necessidades pobre

4. Como falar às crianças de modo a que nos escutem?

Reconhecer que o problema é da criança

É importante os pais tentarem classificar cada situação que surge no relacionamento.

Em qual destas 3 categorias se inclui a situação?



Exemplos de problemas das crianças:

- o João sente-se rejeitado pelos colegas
- O Mário está triste porque não entrou para a equipa de futebol
- A Maria sente-se frustrada porque os rapazes não a convidam para sair
- O Nuno não tem a certeza se quer, ou não, ir para a universidade
- O Jorge sente-se zangado quando perde um jogo com o irmão
- A Joana tem dificuldade em fazer os trabalhos de casa

Quando o problema é do pai ou da mãe

Quando começa a sentir os seus próprios sentimentos de não aceitação - desgosto, frustração, ressentimento, tensão, desconforto -, a não gostar do que o filho faz ou a repreender o seu comportamento, então o problema também é do pai ou da mãe.

Quando o problema é do filho	Quando o problema é do pai/mãe
A criança inicia a comunicação	O pai/mãe inicia a comunicação
O pai/mãe é um receptor	O pai/mãe é um emissor
O pai/mãe é alguém que aconselha/escuta activamente	O pai/mãe é o que influencia
O pai/mãe quer ajudar o filho	O pai/mãe quer ajudar-se a si mesmo
O pai/mãe é um instrumento de auscultação	O pai/mãe quer falar para os outros
O pai/mãe facilita o filho na procura da sua própria solução	O pai/mãe tem que encontrar as suas próprias soluções
O pai/mãe aceita a solução do filho	O pai/mãe deve ficar satisfeito com a sua própria solução
O pai/mãe está principalmente interessado nas necessidades do filho	O pai/mãe está interessado nas suas próprias soluções
O pai/mãe é mais passivo	O pai/mãe é mais agressivo

Quando o problema é do pai/mãe, ele tem várias alternativas:

1. Pode tentar modificar a criança directamente
2. Pode tentar modificar o ambiente
3. Pode tentar modificar-se a si mesmo

I. FORMAS INEFICAZES DE CONFRONTAR AS CRIANÇAS

* Enviar 'Mensagens de Solução'

a) Dar ordens, Dirigir, Comandar

'vai ver se descobres alguma coisa para brincare's'

'para de amarrotares os papéis'

'guarda já esses brinquedos!'

'limpa tudo imediatamente!'

b) Ameaçar, Advertir, Avisar

'se não parares, vou gritar'

'a mãe zanga-se se não saíres daqui já'

'se não fazes o que te mandei, vais arrepender-te!'

c) Dar lições de moral, Fazer sermões

'não voltes a interromper uma pessoa quando ela estiver a ler'

'por favor, vai brincar noutra sítio'

'não deves brincar quando a mãe está com pressa'

'limpa sempre aquilo que sujás'

d) Dar conselhos, Dar sugestões ou soluções

'porque não vais brincar lá para fora?'

'deixa-me sugerir outra coisa para fazeres'

'não podes arrumar as coisas depois de as usares?'

*** Enviar mensagens depreciativas**

a) Julgar, Criticar, Culpar

‘devias fazer melhor do que isso’

‘estás a ser muito irresponsável’

‘estás a ser inconveniente’

‘ainda hás-de acabar comigo’

b) Chamar nomes, Ridicularizar, Envergonhar

‘és um menino mimado’

‘muito bem, Sr. Super Intrometido’

‘gostas de ser o menino mais egoísta cá de casa?’

‘que vergonha!’

c) Interpretar, Diagnosticar, Analisar Psicologicamente

‘tu queres apenas chamar a atenção’

‘estás a tentar arrelhar-me’

‘adoras experimentar até onde consegues ir, antes de eu me aborrecer’

‘tu gostas de brincar precisamente no sítio onde estou a trabalhar’

d) Ensinar, Instruir

‘não é boa educação interromper alguém’

‘os meninos bonitos não fazem isso’

‘gostavas que eu te fizesse isso?’

‘porque é que não te portas bem, para variar?’

‘não devemos deixar os nossos pratos sujos’

II. FORMAS EFICAZES DE CONFRONTAR AS CRIANÇAS

Mensagens-Tu e Mensagens-Eu

De uma forma geral, em quase todas as frases dirigidas à criança surge a palavra TU, de forma explícita ou implícita.

Pára com isso

Não *devias* fazer isso

Nunca mais *faças* isso

Porque é que não *fazes* isto?

Tu és inconveniente

Estás a agir como um bebé

Tu queres é atenção

Porque não te *portas* bem?

Já *devias* saber

Mas se o pai ou mãe simplesmente disser ao filho o que sente numa determinada situação, ou perante um dado comportamento inaceitável, a mensagem geralmente torna-se numa Mensagem-EU:

Eu não consigo descansar com alguém a mexer-se no meu colo

Não *me* apetece brincar quando estou cansado

Eu não consigo cozinhar com os brinquedos espalhados pelo chão da cozinha

Estou preocupada porque acho que não vou conseguir ter o jantar pronto a horas

Fico mesmo triste, quando vejo a cozinha que acabei de limpar toda suja novamente

 **Exercício RECONHECER MENSAGENS INEFICAZES**

Instruções: Leia cada uma das situações e a mensagem enviada pelo pai(mãe). Na coluna TRANSMISSÃO IMPERFEITA PORQUE, escreva a razão pela qual a mensagem não foi enviada eficazmente, usando a seguinte lista de ‘erros de transmissão’:


- Minimizar
- Culpar, julgar
- Mensagens indirectas, sarcasmo
- Envio de soluções, ordens
- Desabafar sentimentos secundários
- Chamar nomes
- Bater e fugir

Situação e Mensagem	Transmissão imperfeita porque...
EXEMPLO: Uma criança de 10 anos deixou uma navalha de escutismo aberta, no chão do quarto do bebé. ‘Foi uma estupidez, o bebé podia ter-se cortado’.	Culpar, julgar
1. As crianças brigam sobre qual dos programas de televisão querem ver. ‘Parem de brigar e desliguem a TV imediatamente’.	
2. A filha chega a casa de madrugada, à 1h30, depois de ter concordado chegar à meia noite. Os pais estiveram muito preocupados sem saber o que tinha acontecido. Os pais ficam muito aliviados quando ela finalmente chega a casa. ‘Bem, estou a ver que não posso confiar em ti. Estou tão zangado contigo. Ficas de castigo durante um mês’.	
3. O filho de 12 anos deixa o portão da piscina aberto, pondo em perigo o irmão de 2 anos. ‘O que é que querias fazer, afogar o teu irmão bebé? Estou furiosa contigo!’	
4. A professora envia uma informação para casa, dizendo que o filho de 11 anos estava a fazer demasiado barulho e a dizer ‘obscenidades’ na sala de aula. ‘Chega aqui e explica porque é que queres envergonhar os teus pais com essa tua boca suja’.	

5. A mãe está zangada e muito frustrada, porque a criança está a demorar-se e a fazer com que ela se atrase para uma entrevista. ‘A mãe gostava que tu tivesses mais consideração por ela’.	
6. A mãe chega a casa e encontra a sala de estar numa grande confusão, depois de ela ter pedido aos filhos para a manterem limpa para receberem visitas. ‘Eu espero que vocês se tenham divertido muito esta tarde, à minha custa’.	
7. O pai sente repulsa ao ver os pés da filha, todos sujos e a cheirar mal. ‘Será que nunca lavas os pés, como as outras pessoas? Vai já para o chuveiro!’	
8. O filho está a perturbá-la, porque ele está a chamar a atenção dos convidados, dando cambalhotas. A mãe diz: ‘sua exibicionista!’	
9. A mãe está zangada com a filha, porque os pratos não foram arrumados depois de terem sido lavados. Enquanto a filha corre para o autocarro da escola, a mãe grita: ‘eu estou muito zangada contigo esta manhã, sabes disso, não sabes?’	

Compare as suas respostas com estas:

1. Envio de solução.
2. Culpar, julgar. Desabafar sentimentos secundários. Envio de solução.
3. Culpar, julgar. Desabafar sentimentos secundários.
4. Culpar, julgar.
5. Culpar, julgar. Minimizar.
6. Mensagem indirecta.
7. Mensagem indirecta. Envio de solução. Culpar, julgar.
8. Chamar nomes.
9. Bater e fugir.

 Escreva 'Mensagens-Eu' congruentes para cada uma das situações acima descritas, evitando os 'erros de transmissão'.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.



Exercício ENVIAR MENSAGENS-EU

Instruções: Leia cada uma das situações, examine a Mensagem-Tu na segunda coluna e depois escreva uma Mensagem-Eu na terceira coluna. Quando tiver terminado, compare as suas Mensagens-Eu com as da chave (Mensagens-Eu possíveis).

Situação	Mensagem-TU	Mensagem-EU
1. O pai quer ler o jornal. O filho insiste em subir para o colo dele. O pai irrita-se.	Não deves interromper alguém quando está a ler.	
2. A mãe está a aspirar a casa. A criança continua a tentar tirar a ficha da tomada. A mãe está com pressa.	Estás a ser mázinha!	
3. O filho vai para a mesa com as mãos e a cara muito sujas.	Não estás a ser um rapaz responsável e já crescido. Isso é o que os bebés fazem.	
4. A filha insiste em não querer ir para a cama. A mãe e o pai querem falar de um assunto em particular, que só a eles diz respeito. A filha continua a andar por ali, evitando que eles falem.	Sabes que já passou da tua hora de dormir. Estás a ver se nos aborreces. Precisas de dormir.	
5. A criança implora que a levem ao cinema, mas há vários dias que não arruma o quarto, uma tarefa que tinha concordado em fazer.	Não mereces ir ao cinema porque não tiveste consideração nenhuma e foste egoísta.	

6. O filho tem estado todo o dia de mau humor e triste. A mãe desconhece a razão.	Vá, acaba com esse mau humor. Ou te animas ou é melhor ires lá para fora. Estás a levar isso muito a sério.	
7. O filho está a ouvir música tão alto que interfere na conversa dos pais, no quarto ao lado.	Não podes ter mais consideração pelos outros? Porque estás a ouvir isso tão alto?	
8. A filha prometeu passa a ferro os guardanapos, para serem usados na festa, ao jantar. Durante o dia ela entreteve-se com outras coisas; agora, falta uma hora para os convidados chegarem e ela ainda não começou o trabalho.	Estiveste todo o dia entretida e não fizeste o teu trabalho. Como podes ser tão descuidada e irresponsável?	
9. A filha esqueceu-se de chegar a casa à hora combinada para a mãe ir com ela comprar uns sapatos. A mãe está com pressa.	Devias ter vergonha, afinal eu concordei em levar-te e tu não te preocupaste com as horas.	

CHAVE
MENSAGENS-EU POSSÍVEIS

1. Eu não posso ler o jornal e brincar ao mesmo tempo. Eu fico realmente irritado quando não consigo ter um bocadinho de tempo só para mim. Preciso descontraí-me e ler o jornal.
2. Estou com muita pressa e fico realmente zangada por me atrasar por ter que andar constantemente a mudar a ficha. Não me apetece brincar quando tenho trabalho para fazer.
3. Não posso apreciar o meu jantar quando vejo toda esta sujidade. Fico mal disposto e perco o apetite.
4. A mãe e eu temos um assunto muito importante para conversar. Não podemos falar disso contigo aqui e não gostamos de ter que esperar até que, finalmente, vás para a cama.
5. Não gosto muito de fazer alguma coisa para ti quando tu não manténs o combinado sobre o teu quarto. Sinto que estou a ser enganada.
6. Sinto muito ver-te assim tão infeliz, mas não sei como ajudar-te, porque eu não sei a razão porque estás tão triste.
7. Sinto-me enganada. Quero passar algum tempo com o teu pai e o barulho está a endoidecer-nos.
8. Sinto-me realmente em baixo. Trabalhei todo o dia para ter tudo pronto para a festa e agora ainda tenho que me preocupar com os guardanapos.
9. Não gosto nada quando organizo o meu dia de modo a poder ir contigo comprar os teus sapatos novos e depois tu nem apareces.

5. Conflitos inevitáveis entre pais e filhos: quem deve ganhar?

As duas abordagens ganhar-perder:

Método I: o pai/mãe vence e o filho perde

Método II: o pai/mãe perde e o filho ganha

Em ambos os métodos, cada pessoa quer que ganhe a sua própria solução e tenta persuadir o outro a aceitá-la. 'eu quero que seja feito à minha maneira e vou conseguir'.

Em ambos os casos, um afasta-se, sentindo-se derrotado e normalmente zangado com o outro.

Ambos os métodos envolvem a luta pelo poder.

 Exercício Vantagens e Desvantagens do Método I e II para Pais e Filhos

	MÉTODO I (pai/mãe vence e filho perde)		MÉTODO II (pai/mãe perde e filho vence)	
	PAIS	FILHOS	PAIS	FILHOS
VANTAGENS				
DESVANTAGENS				

EFEITOS DE PRÁTICAS MAIS AUTORITÁRIAS SOBRE OS FILHOS

- Resistência, provocação, revolta, negativismo
- Ressentimento, ira, hostilidade
- Agressão, retaliação, ripostar
- Mentir, esconder sentimentos
- Culpar os outros, falar demais, enganar
- Dominar, controlar, ameaçar
- Necessitar vencer, detestar perder
- Formar alianças, organizar-se contra os pais
- Submissão, obediência, complacência
- Bajular, conseguir favores
- Conformidade, falta de criatividade, medo de tentar algo novo, exigir a certeza prévia de sucesso
- Afastamento, fuga, criação de fantasias e regressão

6. O método 'sem vencidos' na resolução de conflitos

Método III - utilizado para resolver conflitos entre indivíduos que possuem poder igual ou relativamente igual.

FASE I - Estabilização das partes (Acalmar)


FASE II - Comunicação (Falar)

FASE III - Negociar (Procurar)

FASE IV - Concertação (Encontrar)

As 7 etapas do Método 'Sem Vencidos':

1. Identificar e definir o problema
2. Criar soluções alternativas possíveis
3. Identificar vantagens e desvantagens de cada alternativa
4. Antecipar consequências de cada alternativa
5. Decidir qual a solução mais aceitável
6. Implementar a solução
7. Avaliar os resultados

 Exercício Vantagens do método III (sem vencidos)	
PAIS	FILHOS