

Magda Gomes Dias

# CRIANÇAS FELIZES

O guia para aperfeiçoar a autoridade dos pais  
e a auto-estima dos filhos

Prefácio de  
Mário Cordeiro

Ilustrações de  
Rita Correia

a esfera  dos livros

# ÍNDICE

|   |    |
|---|----|
| PREFÁCIO . . . . .  | 11 |
| COMO É QUE ESTE LIVRO ESTÁ ORGANIZADO? . . . . .  | 19 |
| Capítulo 1. Tudo aquilo que tem de saber antes de começar . . . . .   | 19 |
| Capítulo 2. O que se passa na cabeça do seu filho? . . . . .  | 20 |
| Capítulo 3. Criar filhos resilientes, positivos e felizes. . . . .  | 20 |
| Capítulo 4. Saber falar com o seu filho . . . . .   | 20 |
| Capítulo 5. Quem manda aqui sou eu! . . . . .   | 21 |
| INTRODUÇÃO . . . . .  | 23 |
| 1 – EDUCAÇÃO E PARENTALIDADE POSITIVA . . . . .   | 27 |
| 1.1 Afinal o que é isto da Parentalidade Positiva? . . . . .  | 32 |
| E qual é o objectivo, pergunta-me agora? . . . . .  | 33 |
| 1.2 Os diferentes tipos de educação . . . . .   | 35 |
| A Educação Autoritária . . . . .  | 35 |
| A Educação Permissiva . . . . .   | 39 |
| A Educação Negligente . . . . .   | 39 |
| 1.3 Porque é que estes tipos de educação não funcionam? . . . . .   | 40 |
| 1.4 Praticar a educação e a Parentalidade Positiva no dia-a-dia . . . . .   | 41 |
| A diferença entre a Parentalidade Positiva e o <i>Attachment Parenting</i> . . . . .  | 43 |
| 1.5 Existe mimo a mais? . . . . .   | 44 |
| Como se colocam limites firmes e empáticos, sem ser de uma forma<br>humilhante ou com recurso a chantagem ou a ofertas? . . . . . | 45 |
| 1.6 Afinal os limites e as regras são sinónimo de felicidade? . . . . .   | 46 |
| 1.7 Regra n.º 1: pais felizes = filhos felizes . . . . .  | 47 |
| 1.8 O segredo das famílias felizes . . . . .  | 50 |
| 1.8.1 Os pais também precisam de apoio . . . . .  | 51 |

|  |            |
|--|------------|
| <b>2 – O QUE SE PASSA NA CABEÇA DO SEU FILHO?</b> . . . . .  | <b>55</b>  |
| <b>2.1 E de repente o seu anjinho vira diabinho</b> . . . . .  | <b>59</b>  |
| <b>Comportamentos próprios da idade</b> . . . . .  | <b>60</b>  |
| 12-18 meses: . . . . .   | 60         |
| 18-24 meses: . . . . .   | 60         |
| 24-36 meses: . . . . .   | 61         |
| 3-4 anos: . . . . .  | 61         |
| 4,5-6 anos: . . . . .  | 61         |
| Com que idade podemos considerar que o cérebro humano está maduro? . . . . .   | 62         |
| <b>2.2 O cérebro e o feitio do seu filho</b> . . . . .   | <b>64</b>  |
| E por que razão é importante sabermos como funcionam os hemisférios cerebrais dos nossos filhos? . . . . .           | 65         |
| <b>2.3 As birras do andar de baixo</b> . . . . .   | <b>70</b>  |
| Então, o que fazer? . . . . .  | 71         |
| Como é que sabe que é uma birra do «andar de baixo»? . . . . .   | 75         |
| <b>2.4 Conecte os dois pisos do cérebro do seu filho!</b> . . . . .  | <b>76</b>  |
| <b>2.5 Cinco passos para ajudar o seu filho a aumentar a literacia emocional e a gerir as suas emoções</b> . . . . . | <b>78</b>  |
| <b>2.6 As birras do andar de cima</b> . . . . .  | <b>79</b>  |
| <br>   |            |
| <b>3 – CRIAR FILHOS RESILIENTES, POSITIVOS, FELIZES E COM UMA BOA AUTO-ESTIMA</b> . . . . .                          | <b>83</b>  |
| <b>3.1 A inteligência emocional</b> . . . . .  | <b>87</b>  |
| Por que razão é importante conhecer o nome das emoções? . . . . .  | 89         |
| Os cinco pontos fundamentais da Inteligência Emocional . . . . .   | 89         |
| <b>3.2 Dar nome ao que sentimos</b> . . . . .  | <b>94</b>  |
| <b>3.3 Explicar as emoções às crianças</b> . . . . .   | <b>97</b>  |
| 3.3.1 O medo . . . . .   | 97         |
| 3.3.2 A alegria . . . . .  | 98         |
| 3.3.3 A raiva. . . . .   | 98         |
| 3.3.4 A tristeza . . . . .   | 98         |
| 3.3.4 O afecto . . . . .   | 99         |
| <b>3.4 Auto-estima e resiliência</b> . . . . .   | <b>102</b> |
| 3.4.1 Como promover a auto-estima no seu filho. . . . .  | 104        |
| 1 – Respeitar a natureza do seu filho. . . . .   | 113        |
| 2 – Crie memórias positivas e fale delas com frequência. . . . .   | 114        |
| 3 – Contacto. . . . .  | 114        |
| 4 – Ensine-o a não se levar tão a sério . . . . .  | 114        |

|  |            |
|--|------------|
| 5 – Seja grato . . . . .   | 114        |
| 6 – Ensine-o a fazer coisas sozinho. . . . .   | 114        |
| 7 – Respeito mútuo. . . . .  | 114        |
| 8 – Famílias felizes deitam-se com as pazes feitas . . . . .                                 | 115        |
| 9 – Seja feliz primeiro . . . . .  | 116        |
| <b>3.5 Os elogios são uma excelente estratégia para criar uma criança insegura . . . . .</b> | <b>117</b> |
| 3.5.1 O elogio e as expectativas que criamos em relação aos nossos filhos . . . . .          | 118        |
| E agora questiona: «Afinal, o que lhe devo dizer?» . . . . .                                 | 119        |
| Mas, então, não posso elogiar os meus filhos? Não posso mais<br>dizer-lhes «boa»? . . . . .  | 120        |
| O que está a ensinar-lhes? . . . . .   | 120        |
| 3.5.2 As frases que marcam a diferença . . . . .   | 122        |
| Frases positivas . . . . .   | 122        |
| Questões que reflectem interesse (que terá de ser genuíno). . . . .                          | 123        |
| Quando pensam desistir . . . . .   | 123        |
| Elogio . . . . .   | 124        |
| Reconhecimento . . . . .   | 124        |
| 3.5.3 A importância das expectativas que criamos em relação aos<br>nossos filhos. . . . .    | 126        |
| <b>3.6 A moda das tabelinhas e dos <i>smiles</i> . . . . .</b>                               | <b>130</b> |
| <b>3.7 Como criar uma criança resiliente, usando técnicas de <i>coaching</i>? . . . . .</b>  | <b>134</b> |
| <i>Goal</i>   OBJECTIVO . . . . .  | 136        |
| <i>Reality</i>   REALIDADE . . . . .   | 136        |
| <i>Options</i>   OPÇÕES . . . . .  | 136        |
| <i>Will</i>   VONTADE . . . . .  | 137        |
| <b>3.8 Um olhar especial... . . . .</b>  | <b>137</b> |
| 3.8.1 A concentração das crianças . . . . .  | 138        |
| 3.8.2 <i>Bullying</i> . . . . .  | 143        |
| <b>4 – SABER FALAR COM O SEU FILHO . . . . .</b>   | <b>149</b> |
| <b>4.1 A importância da comunicação e os mitos da moda do falar positivo . . . . .</b>       | <b>153</b> |
| 4.1.1 Os mitos da moda do falar positivo. . . . .  | 154        |
| 4.1.2 Afinal, como é que eu falo positivo? . . . . .   | 158        |
| 4.1.3 Criar oportunidades para o «sim» . . . . .   | 159        |
| 4.1.4 Seja específico e pró-activo . . . . .   | 160        |
| 4.1.5 Mude a sua linguagem. . . . .  | 163        |
| <b>4.2 Escuta activa . . . . .</b>   | <b>173</b> |
| <b>4.3 Falar a verdade . . . . .</b>   | <b>175</b> |

|   |     |
|---|-----|
| 4.4 A linguagem não violenta. . . . .   | 178 |
| 4.4.1 Como usar a linguagem não violenta no dia-a-dia,<br>com os nossos filhos? . . . . .             | 178 |
| 4.5 Para ir ainda mais longe . . . . .  | 179 |
| <br>  |     |
| 5 – QUEM MANDA AQUI SOU EU! . . . . .   | 183 |
| 5.1 Agora para se educar uma criança é necessário tirar-se um curso? . . . . .                        | 187 |
| 5.2 A verdadeira missão dos pais. . . . .   | 188 |
| 5.3 Por que razão os filhos não obedecem, naturalmente, aos pais? . . . . .                           | 190 |
| 5.3.1 A questão da evolução cerebral . . . . .  | 192 |
| 5.3.2 Uma questão de agendas . . . . .  | 193 |
| 5.4 Cooperação e autoridade . . . . .   | 198 |
| 5.4.1 Como aumentar o vínculo parental no dia-a-dia . . . . .   | 203 |
| 5.5 Preparar a adolescência. . . . .  | 207 |
| 5.5.1 O Dia do Filho Único . . . . .  | 209 |
| 5.6 Como ser a autoridade de que o seu filho precisa? . . . . .                                       | 212 |
| 5.7 A técnica do reconhecimento, da descrição ou espelho. . . . .                                     | 220 |
| E se ele manifestar desagrado e começar com as birras do costume?<br>O que é que eu faço? . . . . .   | 222 |
| 5.8 Castigos e palmadas . . . . .   | 222 |
| 5.9 O poder das consequências . . . . .   | 225 |
| O que as consequências lógicas ensinam, então? . . . . .  | 226 |
| 5.9.1 As cinco regras de ouro das consequências . . . . .   | 231 |
| 5.10 O <i>timeout</i> (ou o «vai para ali pensar na tua vida») . . . . .                              | 235 |
| 5.10.1 Ainda a questão das tabelinhas e da autoridade . . . . .                                       | 238 |
| 5.11 A importância da reparação, da fé e do perdoar. . . . .  | 239 |
| 5.12 Um último olhar sobre a questão da obediência<br>(que significa cooperar. Ponto final) . . . . . | 241 |
| <br>  |     |
| CONCLUSÃO . . . . .   | 245 |

## PREFÁCIO

Se «*Mum's the boss*», convém que o *Dad* reparta esse cargo também, mas que, principalmente, o *baby* ou *child* não tenham veleidades de serem *bosses* de coisa nenhuma, a não ser dos seus pertences pessoais! Ah, e também possuidores e mandantes, isso sim, de uma boa auto-estima, empatia, responsabilidade, autonomia, afectos, humildade, humor, talentos, competências, solidariedade, frugalidade e tanta coisa mais. «*Child is not the boss and should not be*», mas isso não impedirá que o seu processo de autonomia se faça, desde o primeiro grito na sala de partos, como um processo de afirmação, de vontade (por vezes férrea) e de querença!

Ser mãe ou pai não é fácil, quando é requerida, a todos os níveis, a perfeição. Perfeitos enquanto progenitores, enquanto cônjuges, familiares, trabalhadores, cidadãos, amigos, pagadores de impostos... Uf! Tanta coisa. Tantas exigências. A soma das partes dá um todo incomportável, especialmente quando sabemos que o ser humano é, por definição, imperfeito, dado que um dos maiores gozos de pertencer a esta espécie é, justamente, o processo de aperfeiçoamento, e quando o que nos colocam à frente como fasquia é «dirigir» os filhos num percurso de vida exemplar. Nós, que somos incoerentes e inconsistentes – em grau moderado, pelo menos a maioria, mas somos –, ficamos arrasados por pensarmos que não temos margem de erro.

Não é apenas o *Big Brother* que nos espia, mas o nosso próprio superego que se revela como o *gendarme* mais intransigente e implacável dos nossos comportamentos.

Nada de mais errado, na minha opinião. Salvo raras exceções – mas ainda existentes –, somos os melhores pais que os nossos filhos poderiam ter. Eles são o nosso prolongamento, o nosso legado, o revisitar da nossa própria infância, mas nós somos ou devemos ser, para eles, exemplos, modelos, refúgios, estímulos para crescer, segurança, amor.

Tantas vezes nos sentimos oprimidos por vermos ou ouvirmos relatos de outros pais: «O meu nunca faz uma birra!», «A Maria dorme a noite toda desde os 3 meses», «O Manel come tudo e nunca recusou qualquer comida!»... Cada criança é diferente das outras, porque cada criança é única, irrepetível e insubstituível, e já nem falo das fantasias que nos contam, quase como se o Francisco recitasse os *Lusiadas* aos 9 meses e a Laura fizesse o pino com 6.

Haverá pais que se vitimizam, repetindo *ad nauseum* os seus «dramas», como noites mal dormidas, biberões e fraldas, birras e defeitos que quase nos levam a perguntar porque é que querem continuar a ser pais desses «empecilhos» e se os filhos não têm mais nada para se falar acerca deles. Todavia, quer na versão «o meu filho é melhor do que o teu», quer na de «a minha vida parou desde que ele nasceu», estas conversas – «n» vezes mais tremendas e horrendas (até do ponto de vista estético!) quando veiculadas em redes sociais, blogs de mães (há exceções! – e uma delas é o da autora deste livro), *mails* que se enviam para todos os endereços da lista e *foræ* de pais aflitos, sempre com um ou outro interveniente que sabe tudo e fala de alto –, causam moossa na parentalidade, porque nos sentimos observados, rebaixados, achamos que não fazemos nada do que os «outros» fazem e que somos ET a cuidar de outros ET, cujo destino será serem monstros, anti-sociais ou mal-amados.

É aí que a Magda aparece. Tem um blogue. Debate. Não hesita em dizer o que pensa. Mas não intervém de modo pesporrente ou sapiente, na versão pejorativa da palavra, mas com humor, desfazendo mitos, relativizando o drama, organizando o caos, e mostrando que

o ensino/aprendizagem de pais e de filhos, como o amor que os une, é bidireccional, oblato mas não incondicional.

Em boa hora surge este livro, no qual uma mãe (poderia ser um pai porque, repito, os *dads* também são *bosses*...) complementa o que a Ciência sabe, o que alguns médicos e psicólogos defendem, explicando alguns fenómenos e epifenómenos da parentalidade, e mostrando que, birra a mais, birra a menos, andamos todos no mesmo barco e aturamos os mesmos momentos maus e gozamos os mesmos momentos bons.

É um livro divertido, fluido, coloquial, bem estruturado. Ajuda-nos a pensar que podemos ser pais muito bons sem ter de abdicar das outras facetas da nossa vida. Mostra-nos que o *puzzle* que somos consegue arranjar ainda mais espaço para uma peça tão grande que um filho representa, sem que as outras peças sejam cilindradas. Demonstra-nos que é possível esta tarefa, assim se tenha a arte, o bom senso e o amor... E assim se desprezem coisas, pessoas e situações que não interessam a ninguém e com as quais, tão amiúde, perdemos tempo, energia e neurónios.

Estou certo de que não precisarão de chegar à última página do livro para se sentirem recompensados de o terem. Pelo contrário. Cada palavra, cada linha, cada página será, como na educação de um filho, uma aventura, um momento a saborear e a fruir com gosto e gozo. Se conseguirmos, entre cada capítulo ou subcapítulo, «parar para pensar», este livro terá cumprido a sua função: melhorar-nos, tranquilizar-nos e dar-nos o enorme prazer de o ler. Que mais se pode pedir a um autor ou a uma autora. *Thank's Mum!*

Mário Cordeiro

# COMO É QUE ESTE LIVRO ESTÁ ORGANIZADO?

Este livro está dividido em 5 capítulos:

## **Capítulo 1. Tudo aquilo que tem de saber antes de começar**

(Se está mesmo atrapalhado, salte já para o capítulo que lhe interessa e depois volte aqui, quando as coisas acalmarem).

Se decidiu ficar, vai conhecer a diferença entre o que é a Educação Autoritária, a Permissiva, a Negligente e o que distingue o *Attachment Parenting* do que se fala neste livro. A Parentalidade Positiva é, pois, uma filosofia de vida que lhe dá respostas e resultados muito interessantes.

Quando entendemos as diferenças, entendemos muito melhor o conceito que está na base da Parentalidade Positiva.

Ao mesmo tempo, vamos falar sobre felicidade – a nossa e a dos nossos filhos – e como é que podemos ensinar, diariamente, esta competência lá em casa.

## Capítulo 2. O que se passa na cabeça do seu filho?

Tenho a certeza de que já se colocou esta questão um sem-número de vezes. O desafio, aqui, é vestir a pele de um neurologista (ou, se quiser, do Indiana Jones), e partir à descoberta dos motivos que provocam aqueles ataques histéricos (vulgo «birras») do seu filho. Depois de descobrir o porquê, venha perceber o que precisa de fazer para ajudá-lo a gerir as suas birras (as dele, não as suas). Este capítulo dedica-se à Inteligência Emocional – competência que podemos ajudar a desenvolver nos nossos filhos... e, se fizermos um pouco por nós, tanto melhor.

## Capítulo 3. Criar filhos resilientes, positivos e felizes

Sabe-se que herdamos 50% das características dos nossos pais/avós e demais familiares. Ninguém tem, por enquanto, a possibilidade de escolher – é uma espécie de «kinder surpresa» aquilo que o ADN nos reserva. Ainda assim, temos 40% de actividade intencional, e isso quer dizer que é possível ensinarmos os nossos filhos a serem mais resilientes, a terem maior estima e, conseqüentemente, a serem mais positivos e felizes. Os restantes 10% chamam-se *sorte*.

## Capítulo 4. Saber falar com o seu filho

Sempre ouvi dizer que não é aquilo que eu digo que conta mas sim a forma como digo. Da minha experiência, digo que contam as duas coisas: o que eu digo e como digo. Aprenda a ter um discurso mais positivo – com o seu filho e com os outros.

Com este capítulo, vai conhecer um maravilhoso mundo novo e o poder da comunicação.

## Capítulo 5. Quem manda aqui sou eu!

Eles até podem ser os príncipes e as princesas lá de casa, mas o rei e a rainha somos nós – não tenha dúvidas disso!

Neste capítulo vamos olhar para a questão da *autoridade e da obediência* e compreender como é que conseguimos equilibrar tudo isto com *mimo, empatia, amizade e carinho*. Mas, se esta é a parte que lhe interessa, sugiro que faça como no Jogo da Glória, e ande uma casa (ou capítulo) para trás para melhor entender e relacionar conceitos. Olhe que quem o avisa seu amigo é!

Ao longo do livro vai encontrar muitos exemplos e situações semelhantes às que terá vivido ou que pode vir a viver. O meu objectivo é conferir um sentido muito prático ao que está escrito. Para quê? Para que o leitor possa, na mesma hora, usar as sugestões e as dicas que vai conhecer.

A teoria é bonita, mas torna-se muito mais interessante quando a aplicar, na prática!

# INTRODUÇÃO

Se comprou (ou lhe ofereceram) este livro, é porque provavelmente é pai ou mãe, ou prepara-se para sê-lo. E se decidiu lê-lo, é porque o tema lhe interessa e quer saber mais sobre como é que se educa de forma positiva e para a felicidade.

Junte-se a mim, e venha daí descobrir os *porquês* e os *comos* de uma série de questões que nos surgem quando nos tornamos pais.

Mas antes de continuarmos, quero dizer-lhe obrigada. E porquê? Porque acredito que, tal como disse Abraham Lincoln, *a mão que embala o berço é a mão que embala o mundo*. Somos nós, enquanto educadores, que estamos a moldar a geração que será o futuro deste mundo. Tudo aquilo que fazemos, desde a forma como comunicamos até à forma como amamos os nossos parceiros, ou a relação que temos com o que nos envolve, influencia (ou modela) o comportamento dos nossos filhos. Por isso agradeço-lhe o facto de ler este livro.

Os meus grandes objectivos, ao escrevê-lo, são:

- por um lado, inspirá-lo para o seu papel de educador: a ideia é fazê-lo olhar para as situações que vive com o seu filho através de uma nova perspectiva, e questioná-lo e orientá-lo ao longo da sua leitura. Tudo isto apoiado em estudos sérios (e aqui «trocados por miúdos») de gente que sabe e se dedica à Psicologia Positiva, à Comunicação e à Ciência da Felicidade (sim, é verdade, existe uma coisa chamada Ciência da Felicidade);

- por outro, e o grande motivo, tem que ver com o meu desejo em deixar este mundo um sítio melhor. Acredito que pessoas felizes são pessoas desencucadas, que fazem mais bem que mal. Pessoas felizes respeitam-se e respeitam os outros. E gostam de si. Então, como eu sei que a felicidade é uma competência que se treina e se afina através de uma série de comportamentos escolhidos conscientemente, este livro reúne tudo aquilo que precisa de saber para educar nesse sentido. Interessante, não é?

Ao longo deste livro, e para apoiar cada um dos diferentes temas, vai encontrar casos que podem ser semelhantes aos seus, para que tenha uma visão panorâmica das situações e, de seguida, os possa adaptar à sua própria experiência.

«O HÁBITO FAZ O MONGE»  
[PROVÉRBIO POPULAR]

Uma série de estudos provam que precisamos de cerca de 21 dias para mudarmos ou adquirirmos um novo comportamento.

**Quando decido praticar, a médio prazo, de forma consciente e consistente, uma série de comportamentos que me trazem mais felicidade, então, esses comportamentos passam a ser quem eu sou.**

Anote nesta caixa a data do início da leitura deste livro e a data em que terminou de o ler. A partir daqui, conte os 21 dias em que aplicou as técnicas aqui apresentadas e anote os resultados.

Acontecimentos que são extraordinários são dignos de registo.

Data do início da leitura: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Data da conclusão: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Desejo que esta seja uma leitura leve, estimulante e, ao mesmo tempo, desafiadora.

Vamos embora!

I

EDUCAÇÃO  
E PARENTALIDADE  
POSITIVA



Queres ver  
que vou ter  
de me  
chatear  
contigo?

Os seus pais até o educaram à maneira antiga, com muita palmada, castigos, pouco mimo e nenhum desenvolvimento emocional pelo meio, ... e o que é certo é que sobreviveu.

Mas hoje, com filhos, é muito possível que tenha uma visão diferente da vida e não queira educar com base no «porque sim!», ou usar o castigo e a palmada... mas como fazer tudo isso sem que os filhos lhe queiram tomar o braço todo?

Será que esta coisa da Educação Positiva é uma moda?

Para descobrir a resposta a esta e a mais questões, vire a página.

## O QUE VAI APRENDER NESTE CAPÍTULO

- Vai conhecer os diferentes tipos de educação e o que acontece quando escolhe cada um deles.
- Vai saber como levar a educação e a parentalidade positiva para o seu dia-a-dia e, com base nestas estratégias, conseguir resultados imediatos.
- Vai confirmar que os pais não nascem ensinados.

Já todos dissemos ou ouvimos dizer que ser pai é talvez a tarefa mais dura, mais difícil e, ao mesmo tempo, a mais compensadora de todas. Mas as pressões do dia-a-dia, as correrias, os TPC, as actividades ou até as chatices no trabalho tornam as nossas vidas demasiado agitadas. Não querendo cair no discurso do «antigamente é que era bom», a verdade é que os nossos pais tinham uma quantidade de stresse muito mais reduzida do que nós e parecia que tinham mais tempo. E toda esta tensão torna o nosso papel enquanto pais muito mais difícil porque é preciso ter-se tempo, paciência e calma para se exercer bem a tarefa. Quantas e quantas vezes não deixámos os nossos filhos na escola e fomos para o trabalho a pensar: «Por que razão temos sempre de nos aborrecer logo de manhã uns com os outros? Por que razão é que as coisas não correm bem?» E percebemos logo ali que não é isso que queremos. Prometemos que, quando os formos buscar, as coisas serão diferentes. Planeamos actividades para fazermos no final do dia, idealizamos os momentos que queremos viver, para depois esbarrarmos no cansaço deles (e no nosso), e é o vira-o-disco-e-toca-o-mesmo. Zangamo-nos, gritamos, afastamo-nos e sentimos o nosso coração a ficar pequenino porque sabemos que não é nada daquilo que desejamos... mas não conhecemos outra maneira.

As boas notícias é que há formas simples de lidar com estas e outras situações e, o melhor de tudo, é que estas competências podem ser aprendidas. No entanto, e ao contrário de outros livros, aquilo que não vai aprender neste é o segredo para mudar a personalidade do seu filho. Aquilo que vai perceber é que o crescimento e o desabrochar de uma criança acontecem justamente quando a aceitamos e lidamos com a natureza com que ela nasceu. Amar uma criança passa por isto: aceitar a sua natureza e guiá-la no seu crescimento. E esse é o primeiro passo para uma parentalidade mais simples e mágica, que não tem de ser punitiva, passar por castigos nem ser baseada no *laissez-faire*, *laissez-passer*, ou seja, não é permissiva.

Na verdade, este é o grande desejo de todos os educadores: educar sem ter de castigar e sem ter de tudo permitir. E o meu trabalho passa por ajudar os pais a terem um lar mais doce, educando os seus filhos para serem crianças mais felizes, com uma maior auto-estima: porque pessoas mais felizes são pessoas que fazem as melhores escolhas na vida.

## 1.1 Afinal o que é isto da Parentalidade Positiva?

Como em tudo na vida, vamos começar pelo princípio. E o princípio tem que ver com perceber exactamente o que é isto da Parentalidade Positiva. Se está a ler este livro com vontade de aprender e inspirar-se para o seu papel de educador, continue neste capítulo. Aqui vou explicar-lhe, tintim por tintim, o que está na base deste conceito.

E não, não é um estilo de vida nem tão-pouco uma moda. Não é uma ciência ou um conjunto de regras que tem de seguir. É uma filosofia que promove a relação entre pais e filhos com base no respeito mútuo e, porque esse respeito mútuo existe, a educação da criança é feita de forma altamente construtiva. Por outras palavras, a Parentalidade Positiva é a forma como qualquer pai quer educar (ciente de que educar não é uma coisa simples): com firmeza e também muita

empatia e generosidade. Dito de outra forma, a Parentalidade Positiva coloca limites claros à criança, sem usar as desculpas tradicionais e que fazem parte do livro de cábulas de muitos pais, tais como:

– *Não, não há bolol! Já te disse que não. Ainda por cima não vês que não são de hoje e devem estar estragados?*

– *Que feia, sempre a chorar. Já tens quase 5 anos, já tens de te portar como uma mulherzinha.*

– *Estás aqui, estás a apanhar!*

– *Olha que vem aí o polícia!*

A Parentalidade Positiva distancia-se, então, da educação da «velha guarda», porque não humilha nem usa qualquer tipo de violência, seja ela verbal (humilhação e berros) ou física (na forma de palmadas, por exemplo), olhando para as crianças como seres humanos inteiros. Antes de serem filhos, são pessoas. E, como pessoas pequenas que são, e que estão em crescimento, necessitam de apoio e orientação. Por isso mesmo, ensinar e aprender não rimam com punição, humilhação ou castigo.

A Parentalidade Positiva é, então, uma forma de relacionamento digno, com base no respeito entre pais e filhos.

Em jeito de resumo, os pais reconhecem as crianças como indivíduos inteiros, capazes e nunca inferiores a si. Na verdade, a grande diferença entre uma criança e um adulto é que o adulto sabe e a criança conta com ele para aprender. A relação não é por isso de igual para igual, porque pais e filhos não estão ao mesmo nível.

### **E qual é o objectivo, pergunta-me agora?**

O objectivo é criar adultos íntegros, saudáveis, desencucados e felizes! Se é verdade que educar dá trabalho, alguém disse que «dá mais trabalho tratar de adultos infelizes». Pessoas felizes são pessoas que fazem mais bem do que mal, mais responsáveis, e que sabem fazer acontecer a sua própria sorte. E sim, como lhe disse há pouco, tudo isto pode ser ensinado e modelado enquanto educamos os nossos filhos.