

Aos pais...

Ao longo da fantástica e, por vezes, dolorosa aventura que é ser pais, a uma dada altura (por volta dos 10 ou 13 anos, conforme a precocidade) em lugar dos nossos “quiduchos” filhotes, que até então eram umas doçuras obedientes e crentes em todas as nossa afirmações e conselhos que “sabidamente” lhe transmitíamos, inadvertidamente, confrontamo-nos com uns seres místicos que surgem repentinamente. Aparecem então uns “monstrinhos”, agora dotado de..., imagine-se, opiniões próprias!!! Aqueles que anteriormente recebiam-nos com um sorriso sempre que entrávamos nos seus quartos, agora lançam-nos olhares e caretas feias e desafiadoras. “Porque tenho que ser sempre eu!” é o que nos respondem enfática ou agressivamente quando relembramos pela milionésima vez que tem de arrumar o quarto ou deitar o lixo fora. Poderão até, estrategicamente mencionar, sem qualquer intenção de concretizar, pelo menos nas próximas 24 horas, um sonoro e retundo “já vou!”. É então que perguntamos “mas o que é que aconteceu?!”. O que aconteceu é o que cientificamente se designa por pré-adolescência (10 aos 13). É nesta faixa etária que é vivida uma época de intensas mudanças físicas e psicológicas pelos filhotes. Por um lado, neste período da vida, as crianças passam a ter mais responsabilidades (deveres), e por outro, ao mesmo tempo, passam a querer e a exigir mais respeito de outras pessoas - particularmente dos adultos. A participação num grupo de amigos que possuem gostos em comum passa a ser de maior importância para o filhote/a, onde o modelo dado pelos amigos começa a obscurecer o modelo dado pelos pais, a “guerra” de influências começa e por isso o tal ser “místico” que nos surgem, acontece. É nesta altura também que, porque os amigos fazem, acham que podem fazer coisas que ainda não é apropriado fazerem, como por exemplo ir a discoteca ou experimentar tabaco, álcool ou até mesmo algumas outras substâncias mais perigosas. Claro que estes não são comportamentos adequados ou desejáveis para os pré e mesmo os adolescentes, devido ao perigo implícito nestas experiências, mas este desejo é relativamente normal e saudável e acontece porque começam as preocupações como a expectativa de ser aceito por um grupo, ou certas diferenças em relação a outras crianças da mesma faixa etária, vão surgindo e agravando, tendo o seu auge na adolescência. Muitas vezes, os pré-adolescentes sentem-se incompreendidos e rejeitados caso não estejam devidamente integrados num determinado grupo e não tenham um bom desenvolvimento de auto-estima e consequente auto-conceito. Portanto, até é desejável que queiram demonstrar a sua independência perante os pais que, até aí, era a sua maior, senão exclusiva, fonte de informação e formação. Nesta altura o filhote/a está a tentar decidir como pensa, sente ou deve agir perante as pessoas, situações e sociedade em geral. Uma maneira de o fazer é através destes comportamentos onde são feitas experiências de desafio ao poder (pais), treinando as “musculaturas verbais e intelectuais”. Na verdade estão a querer demonstrar que já são capazes de fazer coisas sozinhos, tentando mostrar autonomia e competências. Com quem melhor questionar, “sim e o que queres dizer com isso!”, ou ser sarcástico “da!!! Eu já te tinha dito isso” do que os nossos pais, as pessoas que nos amam incondicionalmente e que portanto estamos seguros para errar?! O problema só se põem quando constatamos que estes supostos “crescidinhos” (na opinião deles próprios), não têm efectivamente a maturidade necessária para se darem conta que estão a “pisar o risco”. Nesta altura o auto controlo dos impulsos, a razão e o reconhecimento das consequências das suas acções só estarão completamente formadas no final da adolescência (por volta dos 20 anos) dependendo da personalidade e maturidade do jovem. Para além disto mecanismos biológicos (reactividade da amígdala cerebral), podem desencadear por parte da criança, interpretações automáticas perante qualquer afirmação ou comentário dos pais como sendo hostis desencadeando os respectivos comportamentos retaliadores, ou seja, reagem também hostilmente.

A própria sociedade promove certos comportamentos agressivos e desadequados, dado que é uma sociedade apressada, competitiva e agressiva. Se pensarmos um pouco sobre os estímulos a que estão sujeitos os nossos filhos, como as músicas com letras agressivas, séries televisivas,

onde o herói é aquele que é rebelde mas sem causa, ou melhor onde ser “mau” é ser excepcional ou quando o humor considerado inteligente é aquele que é cruel e rude, ou ainda onde humilhar e ser cínico é sinónimo de ser “cool” ou “fixe” é, compreensível, não admissível, que para se sentirem parte e não marginalizados ou excluídos, os filhotes “necessitem” de corresponder a esse tipo de expectativas dos seus pares. “Se os meus amigos o fazem e safam-se e até são super bem vistos, porque não o farei também?”

Ninguém quer educar miúdos mal educados e indisciplinados mas na verdade o que fazemos e não fazemos como pais e educadores, causa por vezes insolência e a sua escalada. Os pais estão excessivamente cansados e excessivamente obrigados profissionalmente e portanto querem voltar ao fim do dia para a harmonia do lar para junto dos seus filhotes e não para mais uma conflito em casa. Por isso, por vezes, se não na maioria das vezes, deixar passar a “boca” sarcástica, ou penduramos nos a roupa que está no chão do quarto dos filhos, só para não existir mais uma briga é preferível a encarar o problema. Na verdade estamos inevitavelmente a contribuir para o seu desrespeito para connosco e naturalmente para com os outros em geral.

Para juntar a “festa” temos ainda a pressão da sociedade e dos próprios pais para o sucesso inequívoco que os filhos. Estes tem de ter, na escola, no basquete, no piano, na natação etc., obrigatoriamente sucesso. A construção da moral fica para um segundo plano quando o que importa, não é participar mas sim ganhar. Supostos “**Tempos Livres**” que deveriam ser ocupados com actividades prazerosas e educativas, sendo por isso implicitamente divertidas, passam a ter uma conotação de competição absolutamente absurda, onde a criança ou jovem não tem alternativa senão “ganhar”. Ninguém recebe um trofeu ou um reconhecimento académico por ser caridoso, generoso ou útil ajudando alguém. Na verdade ser competitivo (de forma agressiva) é o que é necessário para singrara neste “mundo” actual. Quantos de nós já não o afirmaram isto nalgum momento?!

### **E então ainda vamos a tempo? Claro que sim!**

A primeira coisa a fazer é **perceber** o que está por de trás do comportamento. Muitas vezes comportamentos agressivos acontecem devido a reacções de stress, desilusão ou até sono. Os adolescentes e pré adolescentes, e nalguns casos jovens adultos, estão a tenta fazer aprovar-se perante os outros, a nível académico e social, podendo nesta altura ser um verdadeiro desafio manter o cinismo e a negatividade longe, ainda por cima quando estão emocionalmente esgotados. Se o seu filho teve uma briga com um colega, ou está a ter maus resultados na escola, e tem uma resposta tipo “e depois? Estou-me a marimbar” poderá estar a tentar esconder a ansiedade ou receio decorrente da situação. E se por acaso já observou em casa um dos pais a reagir agressivamente na resolução de um problema poderá considerar que essa é a forma correcta de fazer as coisas e por isso repete-a por imitação.

A segunda coisa a fazer é se o filhote/a tem vários comportamentos que não gosta, é preciso **concentrar-se** em resolver um de cada vez. Ou seja, se o filhote/a é refilão e bate com as postas ou não obedece ao cumprimento de regras; concentre-se apenas no que considera ser mais preocupante e depois gradualmente nas outras atitudes.

Depois de escolher a atitude a alterar, **promova** essa atitude de forma acentuada. Por exemplo: uma criança que é insensível precisa de aprender a ser carinhosa e empática, por isso é necessário ajuda-la a comportar-se de acordo com isso. Isso consegue-se fomentando essa atitude de ajuda e caridade sempre que surjam oportunidades. Para tal é muito importante que o pai ou mãe ou cuidadores não estejam sozinhos no processo, não basta a mãe dizer para fazer quando o pai não apoia ou concorda. Mesmo os avós e outros educadores que estão implicados na vida da criança tem de colaborar numa atitude coerente e unida na educação de determinado comportamento. Não adianta nada se os pais ensinam a criança ou jovem a não responder torto, quando vão para casa da avó ou do tio e “tem as costas quentes” porque tudo é permitido.

**Manter-se calmo** é outra dica para lidar com este tipo de comportamentos inadequados. Tal como o miúdo rufia que escolhe o miúdo mais medroso e que de certeza que vai chorar, os nosso “santos” filhotes também desejam “mexer” com os pais. Desejam demonstrar que nos afectam,

mostrando assim o seu “poder”, que na maioria das vezes efectivamente têm, não é verdade? Por isso é necessário planear com antecedência para não “perder a cabeça”. Faça de conta que está numa palco, memorize um pequeno dialogo onde consegue manter a calma e claramente responder ao filhote, quando este está num momento hostil. Nunca responda agressivamente dizendo coisas como: “Não te atrevas a falar assim comigo”. Nesta altura a criança ou jovem apenas se concentrará na raiva demonstrada e não no que esta a ser dito, e quando der por ela está metido numa luta de poder. Em vez disso limite-se a repetir quais são as regras e os limites que estabeleceu para o comportamento. Caso mantenha o comportamento, deve ignorar a criança e retirar-se do espaço dizendo “quando estiveres pronto a falar comigo de forma correcta, poderás me encontrar em...”.

De segundas chances. Durante um momento pacifico, com calma e paciência aponte as atitudes do filhote com as quais está preocupado. Faça saber de uma forma clara que, apesar de compreendera suas opiniões e sentimentos, não tolerará respostas mal educadas. Poderá dizer qualquer coisa como: “eu sei que pensas que não estou a ser justa, mas não aceito que me fales agressivamente” ou “essa maneira de falar pode ser a forma que respondes aos teus amigos, mas comigo não é admissível esse tipo conversa”. Depois de expor calmamente estas questões dê-lhes uma segunda chance de responder de forma correcta. Diga: “ se queres que te ajude debes pedi-lo de forma correcta” ou “pensa na maneira como poderias dizer a mesma coisa mas de uma forma correcta” e exemplifique.

Depois deve levar as **regras até ao fim** e as últimas consequências até o filhote “entrar nos eixos”, ou seja não prometa nada que não consiga efectivamente fazer. Se prometeu que ficava sem a Play Station ou telemóvel, deixar de poder ir a uma festa ou ter de ir para a cama cedo, etc., deve manter o prometido até ele cumprir com a sua parte, mas também é importante que se promete uma recompensa efectivamente também a cumpra. Por isso é necessário ponderar bem que consequências, sejam positivas ou negativas, deve dar para cada, bom ou mau, comportamento.

Finalmente, aprecie e **reconheça os bons momentos**. Será difícil, eventualmente ignorar atitudes e comentários desrespeitosos, mas se mantiver a sua postura de não responder quando o filhote está a ser mal educado, ele acabará por perceber que não leva a melhor e mais depressa acabará com o mau comportamento. Também é fundamental que quando o comportamento desadequados termina ou se transforma no correcto que os pais o reconheçam e até o digam claramente ao filhote, para que haja uma promoção e manutenção do mesmo. Diga que está orgulhoso dele/a e não desista nunca, porque pode ter a certeza que depois do mau período, terá, com certeza, de volta o seu mais precioso doce e querido filhote/<sup>a</sup>