

CURSOS PARA PAIS

Ser pai ou mãe aprende-se? Temos muitas dúvidas, queremos dar o nosso melhor, mas a quem perguntamos? Em tempo de regresso às aulas, fomos à procura de respostas e encontramos algumas escolas... para pais. Texto: Catarina Fonseca

MIKAELA ÖVEN - 'Curso de Parentalidade Consciente'

"O PAI MANDA, O FILHO OBEDECE' NUNCA FUNCIONOU"

O que é: Querem ouvir uma história? Então aqui vai: durante a Segunda Guerra, um grupo de psicólogos refugiados juntou-se na neutra Suécia. E aproveitaram para refletir sobre uma questão que os tocava a todos: como é que jovens de boas famílias, simpáticos e educados, cometiam todos aqueles crimes e barbaridades? Chegaram à conclusão de que parte disto se devia à cultura da obediência. O princípio desta cultura era: 'Se eu obedecer, não tenho culpa de nada. Estou a cumprir ordens. Não preciso de assumir responsabilidade verdadeira pelos meus atos.' Depois da guerra, estes psicólogos prometeram uns aos outros que voltariam para os seus países com a missão de mudar a forma como se educava as crianças. Estou num workshop de Parentalidade Consciente, e quem conta esta história é Mikaela Öven, uma sueca já autora de dois livros sobre parentalidade (o próximo sai no fim do mês). A história do 'pacto dos psicólogos' é uma maneira inteligente de nos fazer perceber a importância da educação que damos aos filhos. "Gosto da expressão 'igual valor'", conta Mikaela. "Temos muito a teoria 'o pai manda, o filho obedece'.



UMA IDEIA PARA SER MELHOR MÃE

"O sucesso escolar não é o mais importante. Vou dar-lhe uma estatística: não há relação nenhuma entre as notas na primária ou no secundário e a felicidade pessoal ou o sucesso profissional como adulto. Os rankings das escolas deviam ser abolidos. Não imagina a quantidade de pais que me procuram porque têm dificuldade em pôr o filho de 8 anos a estudar depois da escola. Isto é uma loucura. Algum adulto trabalha mais uma hora depois do trabalho? Então porque haveria uma criança de o fazer? Aí têm de ser os pais a bater o pé e a ter um diálogo direto e franco com o professor, sem esperar pelas reuniões de pais. Já há muitos professores que também são contra isto, por vezes só o impõem porque os pais querem." Mikaela Öven

Isto nunca funcionou. Se nós educarmos os filhos acreditando que os nossos valores e desejos têm o mesmo valor que os deles, estaremos a pô-los num plano igual ao nosso. Isto não significa deixá-los fazer tudo o que querem, mas saber que eles têm o mesmo direito que nós a exprimir emoções, opiniões e necessidades."

Como funciona: Pode ser uma palestra ou ciclos de 6 encontros. Idades em que a procuram mais: as idades da mudança. Aos 2 anos, na entrada para a escola, no início da adolescência e na adolescência.

Principais dúvidas dos pais: "São geralmente muito práticas: como faço para que o meu filho durma, para que o meu filho coma a sopa, etc. Eu não dou receitas. A minha intenção é fazer as pessoas refletir sobre o que fazem e por que o fazem. 'Por que é que é importante que a criança coma a sopa? Não há outra forma de ele comer legumes? Nos países onde não é costume comer sopa, o que acha que fazem?'" Faço muito mais perguntas do que dou respostas. As pessoas perguntam, 'Mia, isto está certo ou errado?' E eu não sei. Eu só posso dizer isso, se me disser qual é a sua intenção, o que é que procura com aquilo. O que pode ser certo para si, pode ser errado para outra pessoa. Depende do que ambas querem."

Por que temos tantas dúvidas: "Antigamente, havia mais normas fixas na sociedade, geralmente impostas pela igreja. E como tudo estava previamente estabelecido e sempre

FOTO: ISTOCK



“Com que tipo de adultos quero partilhar a minha velhice? É nisso que devemos pensar muito seriamente.”

Mikaela Öven

DE IR À ESCOLA

de Parentalidade Consciente do o país)
academiadeparentalidade.com;
cademiadeparentalidade.com
de Pais: Abordagem analítica (Lisboa)
escoladepais.org;
apoppe@escoladepais.org
.Comunicamos: Coaching de Pais
962 714 296

do assim, ninguém tinha dúvidas. o que as crianças nos vêm mostrar amente como é enriquecedor ter . Eu trabalhei durante muitos anos cursos Humanos, e um dos maiores era encontrar pessoas com coragem umir responsabilidades. As pessoas do de tomar decisões. Voltamos à a Guerra, é mais seguro obedecer.), quando educo os meus filhos eu u a educar crianças. Estou a edu- os adultos. Com que tipo de adultos rtilhar a minha velhice? É nisso que pensar muito seriamente.”

PATRÍCIA POPPE - ‘Escola de Pais’ “EM CONJUNTO, TUDO É MAIS FÁCIL DE PERCEBER”

O que é: A ‘Escola de Pais’ é uma abordagem grupal analítica com grupos de pais. Começou por ser feita na Escola Alemã, hoje a psicóloga Patrícia Poppe estende-o a pais fora do colégio. “A maior parte dos pais não tem um espaço para encarar as suas dificuldades”, explica. “Muitos pais sentem-se mal porque vivem os problemas dos filhos como uma falha própria, receiam não serem bons pais e vivem numa ansiedade que só atrapalha. Portanto, precisam de ajuda para eles e para os filhos.”

Como funciona: Geralmente um grupo tem 8 a 10 pais, que se reúnem uma vez por semana durante uma hora e 15 minutos, durante 15 sessões. Participam pessoas de idades diferentes e pais de filhos com idades e problemas diferentes. “Os que têm crianças mais novas deixam de estar tão assustadas



UMA IDEIA PARA SER MELHOR MÃE

“Compreenda-se a si própria para compreender os seus filhos. Todos os pais idealizam o filho, e ele geralmente não corresponde a esse modelo. Ora nós temos de fazer o luto dessa idealização, e olhar para os filhos como diferentes dos pais, como pessoas autónomas, o que é muito difícil.” Patrícia Poppe >



com o que vai acontecer, e os que têm adolescentes percebem melhor os filhos quando eram mais novos”, explica Patrícia Poppe. “A maioria dos outros grupos são de auto-ajuda: os problemas são abordados do ponto de vista do que devem fazer. Aqui, tentamos saber como se vive, que experiências têm as famílias. As pessoas partilham vivências e reflexões, e descobrem por elas próprias qual é a melhor maneira de resolver problemas. Não há palestras nem temas pré-definidos, porque aí os pais esperam que eu lhes dê todo o material.”

Estar em grupo faz com que seja mais fácil escutar e ser escutado: “Reconhecer nos outros experiências e dificuldades semelhantes às nossas diminui muito a ansiedade e ajuda a relativizar os nossos problemas. Isto não acontece quando vem só uma pessoa.”

Principais dúvidas dos pais: Curiosamente, não têm a ver com más notas: “As principais preocupações têm a ver com dificuldades de socialização, ou porque os miúdos não comunicam, não fazem o que eles querem, deixam tudo desarrumado (risos). Muitas crianças têm ansiedade de separação. A parte da autonomia é importante: muitos pais têm dificuldade em deixar os filhos crescer. Dizem ‘Ai eles são muito independentes’, mas depois emocionalmente não o são, porque os pais não confiam nos filhos. Também há pais que vêm porque querem perceber melhor os filhos. E outros ainda, vêm porque tiveram infâncias complicadas e procuram um meio de se reconciliarem com a própria infância, que não querem ver repetida nos filhos.”

VÍTOR COSTA - ‘Agora.Comunicamos’ “**TODOS TEMOS UMA PERSONALIDADE-TIPO**”

O que é: Vítor Costa, mentor do projeto, tem levado o desenvolvimento pessoal a escolas do ensino básico de Lisboa. Trabalham com base no eneagrama, um sistema antigo que se baseia em 9 tipos de personalidade: o perfeccionista, o prestativo, o bem-sucedido, etc. O eneagrama não é meter uma pessoa numa caixa segundo um tipo, é precisamente sair disso: “A nossa personalidade é um ‘boneco’ que nos limita. Se tivermos consciência disto com as crianças, começamos a evitar comportamentos que fazem com que elas mais tarde estejam tão formatadas.”

SOMOS MELHORES PAIS HOJE?

“Somos sempre os melhores pais que podemos ser, com os recursos que temos disponíveis”, defende Mikaela Öven. “E quanto mais recursos temos, melhores pais somos. Mas nunca somos bons pais para os nossos filhos. A minha filha diz-me tantas vezes: ‘Então tu fazes isto e depois queres ensinar os outros a serem bons pais?’” (risos) A forma como os pais olham para os filhos influencia o olhar que as crianças têm sobre si próprias”, nota Patrícia Poppe. “E um ambiente de grupo, que é de aceitação e de reflexão, vai validar o que sentem mas também fazê-los perceber porquê, e fazer com que a vergonha e a culpa diminuam.”

Como funciona: Há workshops de três módulos, e depois, se necessário, faz-se um trabalho individual com cada um dos pais e com a criança. “Também vamos muitas vezes fazer estes trabalhos às escolas, com pais. Explicamos quais são os tipos de personalidade. E numa segunda fase damos pistas para trabalhar melhor com as crianças, conforme a sua personalidade. É nesse encontro entre pais e filhos que trabalhamos. E é a própria pessoa que se identifica.”

A nossa personalidade é formada a partir das experiências da infância. “Ao contrário do que se pensa, é um período muito doloroso. Então, criamos uma personalidade baseada na forma como acreditamos que vamos ser amados e respeitados. As crianças não têm personalidade-tipo definida, há é uma tendência. Na adolescência tendemos a contrariar a personalidade do pai ou da mãe, dependendo de quem é o ‘líder’. E desenvolvemos um padrão que nos acompanha no resto da vida.”

Principais dúvidas dos pais: “Como dar aos miúdos motivação para estudar. A escola não está adequada às crianças, mas nós não podemos passar-lhes essa mensagem. Então temos de encontrar compensações. A escola está a criar crianças que vão ser adultos insatisfeitos, e cada vez mais procuram refúgio nas tecnologias, que é um mundo de ‘recompensas’. Aqui é preciso dar o exemplo. As pessoas acabam por não partilhar nada, já não conhecem os filhos. Isto não é para culpar os pais, que passam a vida em stress. E em stress é o que acontece? Vamos buscar o pior que temos. Porque é o mais automático.”



UMA IDEIA PARA SER MELHOR MÃE

“Respeitar o filho. Se eu for uma mãe autoritária, que acha que o mundo é dos fortes, e tiver um filho muito sensível, eu bem me posso esforçar a falar com o meu filho que ele não vai ouvir nada do que eu tenho para dizer. Temos de adequar a maneira como falamos à criança que temos à frente. Se eu disser: ‘Nunca consegues vestir o pijama sozinho’, é o meu filho for muito sensível, dirá: ‘É verdade, não consigo fazer nada de jeito’. Se for desafiador, dirá: ‘Ah não? Já vais ver!’” Vítor Costa