

Joanna Faber e Julie King

**SABER LIDAR
COM AS CRIANÇAS**

Ilustrações de
Emily Wimberly

«Antes de ser pai,
não sabia que podia arruinar
o dia de alguém ao pedir-lhe
que vestisse umas calças.»

ANÓNIMO

Índice

Introdução.	13
------------------	----

PRIMEIRA PARTE

As ferramentas básicas de comunicação

1 Lidar com os sentimentos – Porque não conseguem simplesmente ser felizes?	17
2 Crianças cooperantes – O sonho impossível? Porque não conseguem simplesmente FAZER o que lhes dizemos para FAZER?	43
2 ½ Nada disto funciona! – O problema do capítulo dois.	63
3 O problema do castigo – e o que fazer em alternativa	77
4 O elogio e as suas armadilhas – Porque agem tão mal quando lhes dizemos que são bons?	99

SEGUNDA PARTE
Problemas no paraíso

Aqui abordamos tópicos difíceis pedidos pelos leitores e pelos participantes nos *workshops* e partilhamos as suas histórias.

SECÇÃO I: SOBREVIVER AO DIA

1 Já chega! – Quando as crianças são completamente irracionais	115
<i>Fita-Cola e Chamadas Telefónicas</i>	125
<i>Impasse no Vestuário – A Minicamisola Salva o Dia</i>	126
2 Como <i>ouvir</i> quando as crianças não <i>falam</i> – «Como foi o teu dia?» <i>Bom</i> . «O que fizeste?» <i>Nada</i>	127
<i>Já Chegámos? Crise no Carro</i>	134
<i>Carro «Perdido»</i>	136
3 Chatices com os trabalhos de casa – Será que o meu filho é o único a chorar sobre as folhas de exercícios?	137
<i>O Segundo Ano É Muito Difícil!</i>	149
4 Sempre em grande alvoroço e não se acalmam	150
<i>Deixem o Sol Brilhar – Cura para Um Dia Chuvoso</i>	158
<i>O Papá Recebe Lições – Filha Ensina Pai Sobre Resolução de Problemas</i>	158
5 SOCORRO! Os meus filhos estão a lutar! – Manter a paz em casa	159
<i>KFC versus McDonald's</i>	177
6 SOCORRO! O meu filho está a bater-me! – A arte da autodefesa contra pequenos combatentes.	178
<i>Libertado</i>	183
7 Etiqueta animal – Crianças e animais	185

SECÇÃO III: ANSIEDADE, MEDOS E CRISES

8 Medos – Dinossauros, aranhas e formigas... Oh, por favor!	196
9 Linha direta de apoio às birras <i>Sentimentos de um bebé</i> <i>Quero a mamã!</i>	205 212 214
10 A tristeza da separação.	215

SECÇÃO IV: MAUS COMPORTAMENTOS – QUEIXAS, LAMENTAÇÕES,
PROVOCAÇÕES E OUTROS COMPORTAMENTOS ANTISSOCIAIS

11 Lamentações – O som que o deixa louco <i>Leite derramado: Um relato do antes e depois</i> <i>Alienação de afeto</i>	219 230 231
12 Maus perdedores – O dilema da competição. <i>A solução do cacifo</i>	232 241
13 Chamar nomes e palavras «feias». <i>A discussão dos sapatos</i>	242 250

SECÇÃO V: RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

14 Partilhar – Meu, todo meu!	251
15 Isso NÃO é um brinquedo – Quando as crianças querem «partilhar» as nossas coisas <i>Pegadas lamacentas na Europa de Leste</i> <i>O corte de cabelo</i>	266 271 273
16 O dilema digital (Parte 1) – Gerir o tempo de ecrã com crianças mais novas	274

17 O dilema digital (Parte 2) – Os ecrãs e as crianças mais velhas	282
18 Será que o castigo prepara as crianças para a «vida real»?	291
<i>Guardiões</i>	302

SECÇÃO VI: BATALHAS À HORA DE DORMIR E À HORA DO BANHO

19 Escovar os dentes – A mais terrível tortura	303
<i>Evacuação por inundação – Um conto sobre a hora do banho vindo da Índia</i>	310
<i>Três passos especiais – Uma batalha à hora de dormir</i>	311
<i>Escova de cabelo faminta na Eslovénia</i>	312
20 Conflitos de poder no bacio	313
<i>O Sr. Cabeça de Batata precisa de fazer chichi</i>	318
<i>Jogar as cartas certas – Rotina de ir para a cama de quatro minutos</i>	319

SECÇÃO VII: TÓPICOS DELICADOS

21 Divórcio – Ajudar as crianças a lidar com a mudança e a perda	321
22 Proteger as crianças de pessoas problemáticas	330
23 Sexo – É apenas uma palavra de quatro letras	340
24 Demasiados abraços – Quando o afeto não é consensual	353

SECÇÃO VIII: CONCILIAÇÃO

25 O problema com o TU!	357
26 O problema com o MAS	361
27 O problema com o «Pede desculpa»	365
<i>A maneira antiga</i>	379
Palavras Finais – Até ao nosso reencontro	381
Índice Breve Resumo	383
Somos muito gratas... ..	387
Notas Finais.	389

Introdução

Caros leitores, sejam bem-vindos ao nosso livro. Façamos uma visita guiada. A Primeira Parte apresenta uma visão geral ilustrada das ferramentas essenciais de que irá necessitar para sobreviver a uma vida com crianças, desde os dois, três anos até ao início da adolescência. Incluímos atividades no final de cada capítulo para que possa praticar as suas competências, se assim o desejar. Na Segunda Parte, encontrará temas muito populares solicitados pelos nossos leitores. Também partilhamos histórias que nos foram enviadas por pais e professores e respondemos a perguntas sobre alguns dos seus mais desafiantes conflitos com crianças.

Como sempre, adoramos ouvi-lo. Convidamo-lo a partilhar conosco as suas histórias e perguntas através do *email* info@how-to-talk.com ou visite o nosso *site*, how-to-talk.com. Quem sabe, talvez o tópico proposto por si surja no nosso próximo livro!

Uma nota: os nomes e outros elementos de identificação foram, por vezes, alterados para proteger os extenuados signatários (embora, ocasionalmente e mediante pedido, tenhamos utilizado nomes reais). Tentámos escolher pseudónimos que representassem fielmente as identidades culturais ou étnicas de quem conta a história.*

* Algumas das cartas enviadas pelos pais e que foram incluídas neste livro são compostas por perguntas feitas por mais do que um correspondente.

PRIMEIRA PARTE

As ferramentas básicas de comunicação

Se alguma vez deparou com conselhos sobre como sobreviver a uma vida com crianças, estará, provavelmente, familiarizado com as seguintes advertências: seja gentil, mas firme; consistente, mas flexível; compreensivo, mas não sufocante; e estabeleça limites precisos. E não se esqueça de dar amor incondicional, estabelecer uma relação de proximidade, demonstrar empatia e, enquanto o faz, assegure-se de que *mantém a calma!*

Quem poderá argumentar contra esta sabedoria do senso comum? Parece ser perfeitamente exequível. Especialmente antes de existirem crianças reais na sua vida!

Aqueles que de entre nós deram o salto para uma vida com crianças de carne e osso rapidamente se encontram em situações em que a teoria parece não ser aplicável. Quando o seu filho de dois anos grita desalmadamente porque lhe deu o copo da cor errada; quando o seu filho de cinco anos está a ter uma crise épica por causa do trabalho de casa em que tem de desenhar um objeto começado por *B* (recusando-se a desenhar, simplesmente, uma bola); quando a sua filha de doze anos, que adora moda, reclama porque você é o *único* progenitor do *mundo* que não a deixa comprar aqueles ténis de marca ultracaros; ou

quando o seu filho que acabou de tirar a carta de condução ignora a sua proibição de conduzir com mau tempo, porque quer ir a uma festa durante uma tempestade de neve... quando isso acontece, encontra-se no meio de uma batalha e não consegue sentir aquela expectável ligação amorosa.

Então, que faço agora?

Se já alguma vez fez a si mesmo esta pergunta, estamos contentes que esteja aqui! Nas últimas décadas, temos vindo a instruir pais, educadores e outros adultos que vivem ou trabalham com crianças sobre como superar os tempos realmente difíceis – todos aqueles momentos diários de arrancar cabelos – sem perder de vista o panorama geral. (Está bem, certo, uma ou outra vez pode perdê-lo, mas apenas temporariamente!) Neste livro, encontrará as ferramentas de que necessita para lidar com os inevitáveis conflitos entre adultos e crianças.

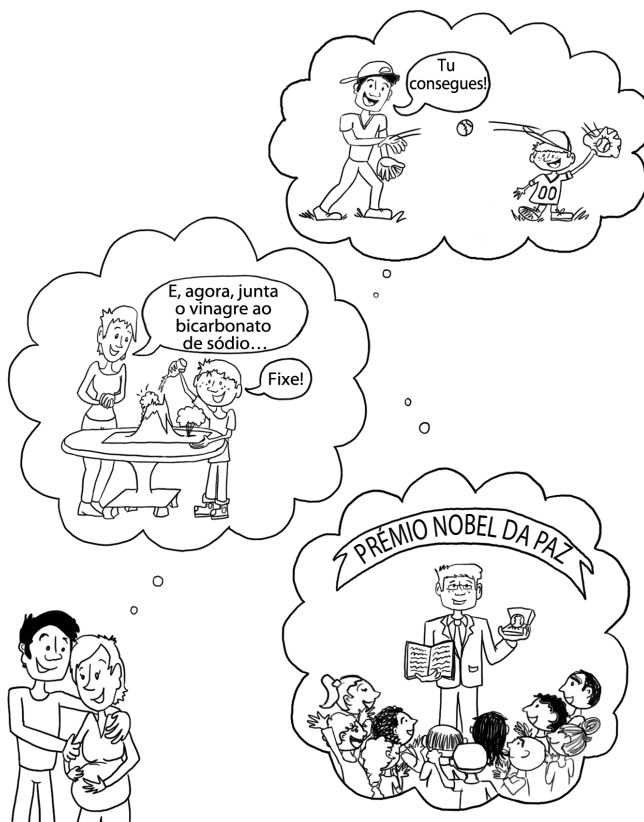
1

Lidar com os sentimentos

Porque não conseguem simplesmente ser felizes?

Quando pensou na sua vida com crianças – antes de efetivamente ter uma na sua vida –, presumimos que tenha idealizado bons tempos.

As crianças dos nossos sonhos



Nesta fase, já terá percebido que a realidade de uma vida com crianças é, frequentemente, distinta da fantasiada.

Como a realidade às vezes se parece



Quando somos confrontados com um conflito ou infelicidade, queremos regressar ao cenário idílico que temos na nossa cabeça. Mas os nossos esforços mais bem-intencionados e corajosos para sermos prestáveis, ou para solucionar um problema, podem acabar por tornar as coisas ainda piores.



Porque é que quando tentamos acalmar as crianças, elas ficam, por vezes, ainda mais perturbadas? A nossa intenção é tranquilizar. Ensinar que este obstáculo na estrada da vida pode ser ultrapassado sem que a viatura desabe numa vala. *Vai ficar tudo BEM!* Mas a mensagem que ouvem é diferente: «Não podes ter o que queres e não me interessa, porque os teus sentimentos não são suficientemente importantes e dignos de preocupação.» Agora a angústia é dupla – à desilusão original da inexistência da barra de granola junta-se o sentimento de solidão que se experiencia quando percebemos que ninguém se preocupa quando estamos tristes.

É verdade que, para um adulto, uma barra de granola ocupa uma posição muito baixa na escala das catástrofes globais. Mas para um miúdo desapontado, a ausência daquele prazer é tão perturbadora como qualquer um dos insignificantes reveses que acontecem aos adultos ao longo do dia. O seu colega de trabalho irritante usa, constantemente, as suas canetas e não as repõe? *Pare de reclamar. Não é importante!* Um amigo partilhou os seus problemas pessoais de saúde com todo o bairro? *Está a exagerar. Não seja tão sensível.* O mecânico cobrou-lhe excessivamente por reparar a transmissão da sua viatura, que avariou novamente uma

semana mais tarde, e não lhe restituiu o dinheiro? *A vida é mesmo assim! Não vale a pena ficar chateado com isso.*

Não fique zangado *connosco*. Estamos apenas a tentar ajudá-lo, ao *explicar-lhe* porque é que está errado em sentir-se mal.

É bastante exasperante quando as nossas próprias deceções, reconhecidamente insignificantes no grande esquema das coisas, são rejeitadas de modo sumário. Quando alguém tenta acalmar-nos, minimizando os nossos problemas, acabamos por nos sentir pior – e podemos até direcionar uma nova onda de irritação contra a pessoa que estava a tentar ajudar-nos. Os nossos filhos não são diferentes.

Mesmo profissionais treinados podem, involuntariamente, piorar o estado de uma criança melindrada:

