

Achou a informação do folheto útil, para as pessoas em geral?

Nada útil Pouco útil Assim-assim Bastante útil Muito útil

Para si, achou útil a informação do folheto?

Nada útil Pouco útil Assim-assim Bastante útil Muito útil

No que diz respeito ao texto do folheto achou que era:

Muito difícil de ler Difícil de ler Assim-assim Fácil de ler Muito fácil de ler

Acha que depois de ler este folheto a sua forma de pensar sobre este tema se modificou?

Nada Pouco Assim-assim Bastante Muito

Acha que a sua forma de lidar com a criança vai mudar, depois da leitura do folheto?

Nada Pouco Assim-assim Bastante Muito



Coordenação Nacional para a Saúde Mental
Ministério da Saúde
Av. António Augusto Aguiar, 32, 2º
1050-016 Lisboa
Telf.: 21 330 50 50
Fax: 21 330 50 20
e-mail: cnsm@acs.min-saude.pt



Ministério da Saúde

appia

Associação Portuguesa de Psiquiatria da Infância e da Adolescência

O PAPEL DOS PAIS no Desenvolvimento e Educação dos Filhos

Ser Mãe, ser Pai...



Coordenação Nacional para a Saúde Mental

Ser Mãe, ser Pai...

Uma criança sem família não existe.

Além de garantirem a satisfação das necessidades básicas da criança desde o seu nascimento (alimentação, protecção, higiene), os pais ou os seus substitutos são também responsáveis por lhe assegurarem um meio familiar caloroso, estável, seguro e estimulante, propício ao seu desenvolvimento.

Para crescer de forma saudável e se integrar socialmente, **a criança precisa** em primeiro lugar **do afecto e da confiança dos pais no seu sucesso, mas também de aprender as regras e valores da sociedade onde vive**: a partilhar com os outros e a respeitar as suas necessidades e a ser progressivamente mais autónoma e responsável pelos seus actos.

Assim, além da atenção, amor e cuidados que dão aos filhos faz também parte do papel dos pais encorajá-los a fazer o que está correcto e o que é benéfico para o seu desenvolvimento e para a sociedade em geral, mas também impedi-los de fazer o que não devem e lhes é prejudicial.

Por que é que a educação é importante?

As regras ocupam um lugar importante no nosso dia-a-dia. **Permitem que nos entendamos e possamos viver uns com os outros em sociedade.**

Se uma criança não aprende a comportar-se e a respeitar-se a si própria e aos outros, terá muita dificuldade em relacionar-se e ser aceite, adaptar-se, aprender na escola e integrar-se globalmente no mundo que a rodeia.

O que é importante quando se educa uma criança?

Certifique-se em primeiro lugar que o seu filho se sente amado, seguro e valorizado (que sente que tem capacidades e acredita no seu valor).

- Preste atenção e **encoraje-o quando ele se porta bem** e não intervenha só quando surgem os problemas.
- **Acompanhe-o desde o início**, ao longo do desenvolvimento e **aprenda a conhecê-lo: descubra os seus pontos fortes** e as suas capacidades mas também **as suas fragilidades** e dificuldades.
- **Crie oportunidades para estar com o seu filho** em situações e actividades que dêem prazer a ambos; o vosso bom relacionamento “alimenta-se” e cresce com esses momentos.
- Seja consistente e coerente: **não basta dar conselhos, é mais importante dar o exemplo**. Se os pais não cumprem as regras (e os castigos) que impõem, a criança aprende também rapidamente a ignorá-los.
- **Defina as regras antecipadamente** assim como as consequências se elas não forem cumpridas. **Transmita-as à criança de modo simples e claro**. Conforme a idade do seu filho, poderá também envolvê-lo no estabelecimento dessas regras e até nas consequências pelo seu não cumprimento. Mostre-se flexível e negocie com ele. Assim ele sentir-se-à mais envolvido e disposto a colaborar.
- **Converse antecipadamente com o seu companheiro(a) e defina com ele as regras** de funcionamento em casa e as exigências a fazer à criança. Não mude as regras e suas consequências inadvertidamente.
- **As consequências do não cumprimento das regras devem ser imediatas**,

estar de acordo com a importância da regra quebrada e com a idade da criança. A sua duração não deve ser demasiado longa pois só assim a criança terá oportunidade de cumprir a regra da próxima vez e usufruir das respectivas compensações.

- Sempre que possível, e desde que isso não seja perigoso, **deixe o seu filho viver as consequências das suas atitudes**, para que ele possa aprender com a sua própria experiência.
- **Seja razoável**: não prometa “mundos e fundos” ou castigos terríveis se não quiser ou não puder mantê-los até ao fim.
- Seja positivo mas realista: estabeleça as regras de acordo com a idade e com o nível de desenvolvimento do seu filho, exigindo e estimulando que ele as cumpra.
- Tente manter-se calmo e firme nas situações de conflito e quando exige o cumprimento de uma regra. **Se a situação estiver à beira de se descontrolar, dê um tempo** a si próprio e ao seu filho e converse com ele mais tarde.

Como é que a situação pode correr mal?

As situações e experiências vividas na infância pelos pais são muito importantes e marcam-nos profundamente. Se foi muito castigado, batido ou tratado com grande dureza, é possível que tenha tendência a fazer o mesmo ao seu filho. Ou, por outro lado, poderá querer compensá-lo e, deixando-o demasiado à vontade, não lhe dá as orientações e regras de que ele necessita para crescer e se adaptar socialmente.

Se os pais não estão de acordo relativamente às regras e exigências a fazer à criança, esta poderá ficar confusa e desorientada quanto à atitude a tomar.

Provavelmente irá também aprender rapidamente que, se não consegue algo com um dos pais, basta-lhe ir ter com o outro para o conseguir ou para escapar a um castigo.

Ser pai ou mãe é uma tarefa complexa e muito exigente. Se os pais estão deprimidos, cansados, muito ocupados e não têm ajuda de outros familiares, é fácil perderem o controlo da situação. Sem esta atenção, sem regras e sem controlo, as crianças tendem a sentir-se inseguras e podem tornar-se revoltadas, agressivas, conflituosas e provocatórias, o que constitui um risco para o seu desenvolvimento e para a sua adaptação social futura.

Como e quando pedir ajuda?

Pode ser muito útil falar dos problemas e conversar com outros pais e amigos. A troca de experiências é sempre importante.

Fale também com o educador/professor/director de turma do seu filho. Podem existir problemas semelhantes na escola e uma estratégia conjunta terá maior probabilidade de os resolver. Os problemas de comportamento da criança podem melhorar mas esse processo é muitas vezes lento e difícil.

Se necessário, poderá também pedir ajuda ao seu médico de família, psicólogo escolar ou serviços de apoio a crianças e jovens da sua área de residência.

Nos casos mais graves, a situação pode ser orientada para a consulta de saúde mental infantil e juvenil da zona.

Este questionário tem como objectivo avaliar a qualidade da informação do folheto “O PAPEL DOS PAIS no Desenvolvimento e Educação dos Filhos”. Depois de ler o folheto, gostaríamos de lhe pedir que preencha este pequeno conjunto de questões. A sua opinião é muito importante para nós. Obrigado!

Idade _____ Masculino ☐ Feminino ☐

Na sua casa vivem crianças (ou passam grande parte do dia)? Não ☐ Sim ☐

Se respondeu sim, por favor preencha a tabela abaixo:

(Coloque na linha de baixo o número de crianças com as idades indicadas na 1ª linha)

Idade	0-1 ano	2-3 anos	4-5 anos	6-10 anos	11-13 anos	14 anos ou mais
Quantas						

Relação com as crianças (pode assinalar mais do que um quadrado):

Pai/mãe ☐ Avô/avó ☐ Irmã/Irmão ☐ Ama ☐

Outra relação com a(s) criança(s) ☐ Qual? _____