

Introdução

O Serviço de Psicologia e Orientação do Agrupamento em articulação com a Equipa do Programa de Educação para a Saúde, sugere a leitura do artigo: **“Comunicar com a minha Criança”** da Ordem dos Psicólogos Portugueses. Todos nós partilhamos certamente a ideia de que dialogar com os nossos filhos é importante e sabemos que uma boa comunicação é essencial para uma boa relação entre pais-filhos. No entanto, também sentimos que, em muitas situações, falar com os filhos nem sempre é fácil, e muitas vezes eles parecem não nos ouvir, tornando a comunicação muito difícil, e sentimos dificuldade em saber o que fazer para resolver essa situação. Sugerimos-lhe a leitura deste artigo, com sugestões práticas para uma boa comunicação com os filhos. Boa leitura!

Link

<http://escolasaudavelmente.pt/pais/comunicar-com-os-filhos/comunicar-com-minha-crianca>

Comunicar com a minha Criança

À medida que os nossos filhos crescem, entram na escola, se tornam progressivamente mais independentes e passam cada vez mais tempo com os amigos, a importância de falar com eles não diminui, aumenta. Comunicar e dialogar abertamente com os nossos filhos é essencial para alimentar a nossa relação, para partilhar ideias, opiniões e informação.

Sugestões Sobre Como Manter uma Boa Comunicação Com os Filhos

- Criar **tempo para ouvi-los** falar sobre o seu dia-a-dia e as atividades que realizarem, garantindo que a criança sabe que estamos realmente interessados e a ouvi-la atentamente. À medida que as crianças crescem já não passam tanto tempo connosco ou já não nos procuram tanto, por isso é importante fazer um esforço para passar tempo a dialogar com elas aproveitando as alturas em que estão mais disponíveis para isso (por exemplo, antes de deitar, antes do jantar, no carro...).
- **Falar COM os nossos filhos** e não PARA os nossos filhos. Mostrar interesse e aprender sobre os seus interesses. Iniciar uma conversa partilhando aquilo que pensamos sobre determinado assunto (em vez de começar a conversa com uma questão).

- **Fazer perguntas abertas**, que impliquem respostas mais completas do que apenas “sim” ou “não”.
- **Demonstrar que estamos realmente a escutar**: parar o que estamos a fazer para as ouvir, sempre que estão a falar sobre as suas preocupações; expressar interesse sobre o assunto do qual nos estão a falar; deixá-las acabar de falar, antes de falarmos nós.
- **Encorajar os filhos a ler (e ler com eles)** livros e histórias que estejam ligeiramente acima do seu nível de competências atual.

Vocabulário e Padrões de Comunicação

À medida que as crianças vão progredindo na escola as suas capacidades de compreensão e utilização da linguagem tornam-se mais sofisticadas. Normalmente as crianças compreendem mais palavras e conceitos do que aqueles que conseguem expressar. Tente utilizar uma linguagem adequada à idade da criança, mas sem a simplificar demasiado. Não deixe de utilizar palavras mais complexas. Em caso de dúvida, opte por perguntar à criança se sabe o significado da palavra e explicar-lho.

Entre os 6 e os 12 anos as crianças questionam, duvidam e criticam os pais. Já não consideram o Pai e a Mãe as únicas autoridades. Este questionamento é normal e significa que estão a tornar-se pensadores críticos. Às vezes, parece que se distanciam ou até rejeitam as pessoas de quem mais gostam. À medida que passam mais tempo na escola, as crianças desenvolvem novos padrões de comunicação e imitam o que os amigos dizem ou o que vêem na televisão. Por muito boa que seja a relação com os pais, podem começar a tornar-se mais reservados sobre a sua vida e a não partilhar todos os seus pensamentos com os pais. As crianças desta idade podem sentir-se alternadamente dependentes ou rebeldes, comportamento que pode ser muito irritante para os pais. Às vezes têm um comportamento dependente (querem ser tratadas como se fossem bebés) durante dias e depois, subitamente, começam a fazer birras e sentem-se insultadas se os Pais as tratam “como um bebé”.

Durante a adolescência estas características intensificam-se. Para os adolescentes a opinião dos amigos sobrepõe-se à dos Pais e consideram muito importante pertencer ao grupo e seguir as tendências atuais. O processo de construção da autonomia do adolescente pode conduzir a alguns conflitos com os Pais e, na tentativa de afirmar a sua identidade, o adolescente desenvolve fortes opiniões sobre tudo desafiando, muitas vezes, os valores da sua família. As mudanças de humor do adolescente podem ocorrer com frequência, assim como uma alternância entre o sentir-se confiante, seguro e independente e, pelo contrário, inseguro, sozinho e com receio.

Quando Sentimos que Dialogar Com os Nossos Filhos é Impossível!

Às vezes fazemos um grande esforço para falar com os nossos filhos, mas eles parecem não nos ouvir: “mas porque é que falar contigo é tão difícil?!”, “não ouviste o que eu

disse?!”, “porque é que não fizeste o que te disse?!”. Quando as coisas se complicam podemos ver-nos envolvidos em “lutas de poder” e não sabemos o que dizer para acabar com a situação.

Muitas vezes, comunicar com os nossos filhos é realmente difícil e desafiante. Não há uma receita mágica para que tudo funcione na perfeição, mas algumas ideias podem ajudar:

- **Escutar. Respirar fundo e dedicar**, efetivamente, tempo para os ouvir. Ações como olhar nos olhos, ajoelhar à altura da criança e acenar com a cabeça podem dar sinal à criança de que a estamos realmente a ouvir. Se, naquele momento não temos disponibilidade para a ouvir com calma é melhor adiar esse momento – “já volto, falamos daqui a uns minutos”.
- **Repetir o que ouvimos**. Reafirmar aquilo que ouvimos os nossos filhos dizer, utilizando as nossas próprias palavras, pode ajudar as crianças a reconhecer os seus próprios sentimentos e a sentirem-se compreendidas. Por exemplo, “querias ir já ao parque, não era?” ou “hoje não te apetecia nada ir à escola”. Esta estratégia não se aplica quando a criança está no meio de uma birra – dizer “estás muito zangada e descontrolada” pode agravar a situação em vez de melhorá-la.
- **Fazer perguntas específicas para recolher mais informação**. Fazer questões que permitam à criança falar sobre o que pensa e como se sente (por exemplo, “podes dizer-me exatamente o que se passou?” ou “o que é que te aborreceu mais nessa situação?”) pode ajudar os pais a perceber o que se passa e como a criança se sente, para além de ser benéfico para a própria criança. Com crianças em idade pré-escolar ou pré-adolescentes perguntas abertas bem intencionadas acabam normalmente em respostas monossilábicas, por exemplo, “Como correu o teu dia na escola hoje?... Bem!”. Fazer questões específicas pode inspirar conversas mais produtivas, por exemplo “a aula de inglês hoje correu melhor? A Professora estava mais bem disposta?”.
- **Ver a situação pelos olhos da criança**. Todos sabemos como é desagradável quando alguém nos diz “isso é ridículo” acerca de algo importante para nós ou quando menosprezam a nossa opinião dizendo “nem acredito que disseste isso!”. Aquilo que para nós pode ser algo sem qualquer importância, para o nosso filho pode ser um motivo sério de preocupação ou tristeza.
- **Reconhecer os sentimentos e opiniões da criança**. Às vezes os filhos querem apenas saber que os ouvimos e que sabemos o que sentem ou pensam.
- **Tentar não contradizer a afirmação da criança imediatamente, mesmo quando sabemos que está errada**. Ouvir os nossos filhos antes de lhes dizer que não. Por exemplo, se o nosso filho diz “nunca mais quero ir à escola”, em vez que lhe dizer “pois, mas tens de ir”, podemos perguntar “o que te leva a dizer isso? Qual é a pior coisa de ter ir à escola?”.
- **Aguardar um momento para pensar sobre o que a criança nos está a pedir ou a dizer**. Mesmo que a nossa resposta final acabe por ser um “não”, podemos dizer “deixa-me pensar um momento sobre o que me estás a dizer/pedir e já te respondo”. Esta estratégia obriga-nos a parar um pouco e a não fazer um julgamento precipitado, mesmo que a resposta acabe por ser “não, não vamos

comprar esse brinquedo”. Esta pausa também faz a criança sentir que foi ouvida e que parámos para considerar a sua opinião/pedido.

- **Partilhar os nossos pensamentos em voz alta.** As crianças apreciam quando são envolvidos nos nossos processos de pensamento. Se a criança pede para dormir em casa de um amigo, podemos dizer “Sei que gostavas de ir, mas a tua avó vem cá este fim-de-semana e também deve querer ver-te. Deixa-me falar com ela e pensar sobre isso e depois respondo-te”.
- **Permitir à criança expressar os seus sentimentos negativos, mesmo quando é difícil de ouvir.** Às vezes, o simples facto de estarmos presentes e ouvirmos, sem dizermos quase nada, pode acalmar e confortar a criança. Às vezes vale a pena esperar que ela expresse os seus sentimentos e, depois, então, tentar dialogar sobre eles calmamente.
- **Não atacar a criança.** Se a criança diz ou tem um comportamento que consideramos incorreto, não devemos atacá-la dizendo, por exemplo, “és mau! Como te atreves a falar comigo dessa maneira?!”. A criança deve ser separada do seu comportamento, ou seja, não é a criança que é má, mas o seu comportamento, naquele momento. Não queremos passar a mensagem que a criança é, intrinsecamente, má e fazer com que tenha vergonha dos seus sentimentos. Desta forma, podemos dizer “Esse tipo de linguagem é incorreto e não permito que o utilizes”.
- **Dizer à criança como nos sentimos.** Partilhar com a criança como nos sentimos num determinado momento ou como um comportamento seu nos fez sentir, pode ajuda-la a compreender que também temos sentimentos e ajudá-la a expressar os seus. Por exemplo, podemos dizer “Hoje tive um dia mau no trabalho e estou de mau humor” ou “Desculpa, a Mamã errou”. Ou, em vez de dizer “Achas que é correto falares-me dessa maneira?”, dizer “Sinto-me zangado quando falas comigo assim”. No entanto, é necessário ter atenção de que passar muito tempo a falar sobre como nos sentimos pode fazer com que a criança se sinta sobrecarregada (ou aborrecida) pelas nossas emoções. Pelo contrário, nunca falar sobre o que sentimos, pode passar a mensagem de que a criança não tem permissão para articular os seus próprios sentimentos.
- **Criar soluções em conjunto.** Quando deixamos a criança expressar os seus sentimentos negativos e depois lhe pedimos que imagine um cenário diferentes, encorajamo-la a discutir o problema e, ao mesmo tempo, a tornar-se parte da solução. Por exemplo, se a criança quer muito alguma coisa que não pode ter, podemos estimulá-la a imaginar o que quer e a falar sobre isso. Por exemplo, “O que farias se pudesses parar o carro neste momento?” ou “Aposto que gostavas que a avó estivesse aqui neste momento. O que gostarias de fazer com ela?” (e depois, se o pedido é razoável e possível, assumir o papel da avó e fazê-lo).
- **Usar o humor (mas não contra a criança).** Nem todos os conflitos têm de ser resolvidos através de uma discussão séria. Às vezes, o humor é a melhor saída. Em vez de “limpa o teu quarto imediatamente”, podemos dizer “Este quarto parece um laboratório... ainda não vejo bolor, mas deve começar a aparecer não tarda muito”.
- **Antes da crítica negativa, a positiva.** Por exemplo, se a criança traz um teste com vários erros, primeiro podemos comentar as respostas corretas que deu e

só depois discutir o que correu mal. Ou, após uma “partida” que criou uma grande confusão, dizer “Muito engenhoso. Agora toca a limpar!”.

- **Oferecer escolhas limitadas.** Pode escolher dá à criança um sentido de poder e controlo, que é o que deseja. Em vez de dizer apenas “vamos vestir!” podemos dizer “queres vestir a t-shirt azul ou a vermelha?”, “queres comer pêra ou maçã?”, “preferes lavar os dentes primeiro ou vestir o pijama?”. Ao oferecer duas escolhas (duas! Não cinco ou seis!) aceitáveis e adequadas do nosso ponto de vista, estamos, simultaneamente, a permitir à criança escolher.
- **Oferecer escolhas apenas quando existe realmente a possibilidade de escolha.** Devemos ser claros sobre as situações que negociáveis e as que não são. Se a criança se recusa a ir para a escola podemos dizer “Sei que não te apetece ir à escola hoje. Mas vamos ter de ir à mesma. Saímos em 10 minutos”. Quando não há realmente uma escolha e o resultado já é antecipadamente conhecido (no exemplo, ter de ir à escola) falar muito sobre o assunto só adia o inevitável.
- **Ouvir a entoação do que dizemos, mais do que as palavras.** Às vezes, não é o que dizemos, mas a forma como o dizemos que tem impacto. Muitas vezes as crianças não estão a ouvir as palavras que dizemos, mas vêem a nossa cara e reagem ao tom de voz que utilizamos. Se estamos a sentir o aproximar de um conflito podemos perguntar a nós próprios “gostaria que falassem comigo desta maneira?”, se a resposta for não, podemos continuar a perguntar-nos “estou zangado ou irritado com alguma coisa?”.

Todos os Pais já disseram aos filhos coisas que nunca pensaram vir a dizer e odiavam que os próprios pais lhes dissessem. Grande parte da tarefa da parentalidade é lidar com sentimentos de desamparo e às vezes de desespero. Nessas alturas é importante lembrar que, para todos os Pais, é difícil comunicar com os filhos e que todos os filhos fazem birras. Mas a verdade é que nem sempre é fácil [Sobreviver à Parentalidade](#).

Se existe um padrão repetido de comportamentos desafiadores da criança e os sentimentos de zanga começarem a ser difíceis de gerir, se nada funciona durante um período de várias semanas ou meses, pode ser importante [procurar ajuda profissional](#).

Comunicar Com os Nossos Filhos Sobre Assuntos Difíceis

- **Descobrir o que a criança sabe.** Se o nosso filho nos faz uma “pergunta difícil” (seja sobre sexo, morte, política, etc.) podemos simplesmente perguntar “o que já sabes sobre isso? O que ouviste dizer sobre isso?”. Isto permite à criança dizer-nos o que compreende (ou não compreende) e que preocupações a levam a fazer a pergunta.
- **Dar respostas simples e apropriadas à idade.**
- **Fazer mais perguntas.** Por exemplo, se o nosso filho nos questiona sobre as pessoas feridas que apareceram nas notícias, podemos dizer “fico triste que tenham ficado magoadas e tenham de passar por isso, e tu?”.

- **Falar várias vezes sobre o assunto.** É normal que as crianças façam a mesma pergunta mais do que uma vez. Isto significa que continuam a pensar sobre o assunto e podem precisar de mais informação.

Se a comunicação não flui, se o conflito é demasiado e se as abordagens que tem utilizado não estão a funcionar, se o adolescente e/ou a família experienciam confrontos constantes, se o tema habitual das discussões estiver relacionado com comportamentos de risco do seu filho (por exemplo, consumo de substâncias), então deverá considerar procurar a ajuda de um Psicólogo.