

SAPOLIFESTYLE

Que tipo de mãe é?

Descubra qual é o seu perfil parental, avalie a relação que tem com os seus filhos e saiba como ajudá-los a serem felizes



Quantas vezes já pensou que não devia ter reagido de determinada forma perante o seu filho ou que lhe deveria ter dito as coisas de outra maneira?

Calculamos que já lhe tenha acontecido ficar a pensar o que fariam outras mães em idênticas circunstâncias. E prometer que, para a próxima, fará tudo de forma diferente...

Não desanime! Está longe de estar sozinha. Hesitar ou ter dúvidas sobre a maneira como educar os filhos é natural. E podemos dizer-lhe mais. É fundamental questionarmos as nossas atitudes e avaliarmo-nos enquanto pais e educadores.

Tem dúvidas?

De acordo com a psicóloga e terapeuta familiar Catarina Rivero, ao «refletirem e perceberem a forma como estão a lidar com os seus filhos, em termos de afetos e exigências, tendo em conta as necessidades e motivações de cada criança, os pais poderão continuar a evoluir e adequar-se às exigências do desenvolvimento social e emocional dos mais pequenos». Já todos percebemos há muito tempo (e à nossa custa) que os filhos não vêm com livro de instruções e que não há receitas mágicas.

E porque todos são diferentes, estratégias que experimentamos, com resultados positivos, num filho podem não ter qualquer sucesso com outro filho. «A parentalidade aprende-se todos os dias, nas brincadeiras, nos banhos, na troca de mimos ou mesmo quando se diz à criança para arrumar o quarto ou fazer os trabalhos de casa», acrescenta.

Ninguém disse que seria fácil

Educar é uma tarefa complexa e, embora tentemos gerir da forma que julgamos ser mais sensata a nossa relação com os filhos, não podemos ter certezas quanto ao que irá resultar dos nossos esforços. É por isso que Catarina Rivero aconselha que «avaliar a sua actuação poderá ajudar os pais a perceberem onde podem melhorar esta relação tão desafiante». Tudo o que os filhos observam nos pais (tom de voz, elogios, castigos, linguagem corporal, regras, humor, descuido ou excesso de cuidado, alegria, tristeza, afecto e muito mais) contribui para criar o clima psicológico e emocional da família.

É nesse ambiente que as crianças crescem e se transformam nas pessoas que são no presente e que serão no futuro. Os mais marcantes são os dos pais. O seu papel é vital pois as suas reacções (positivas ou negativas) podem condicionar a personalidade dos seus filhos. E tudo começou cedo, quando as crianças ainda nem diziam o que sentiam...

Qual é o seu estilo?

Vários estudos na área da psicologia têm contribuído para definir quatro grandes tendências de comportamento dos pais perante os filhos, ou seja, diferentes perfis parentais, cada um deles com repercussões distintas na personalidade das crianças. O mais provável é que se reconheça em algum dos estilos que lhe apresentamos. Ou talvez encontre em si aspectos de mais do que um dos perfis descritos.

Siga os conselhos que a psicóloga e terapeuta familiar Catarina Rivero dá a cada tipo de progenitor e aprenda a melhorar a relação com os seus filhos:

Perfil autoritário

Os pais são muito exigentes com os filhos mas dão pouco de si em troca. Impõem muitas regras e tendem a mostrar-se rígidos e pouco flexíveis. Decidem os horários dos filhos e manifestam pouca abertura para ouvir as suas opiniões. Não se envolvem muito nas actividades dos filhos nem dão muito afecto.

As crianças têm, geralmente, um desempenho escolar razoável, mas a autoestima é baixa e a ansiedade pode ser elevada. Por vezes, revoltam-se contra figuras de autoridade (professores, por exemplo), quando os limites impostos são demasiado apertados. Procure «ir ao encontro da criança, das suas necessidades de calor afectivo», recomenda a especialista.

«Brincar e sorrir, valorizar os seus sucessos passados, apreciar a sua individualidade, encorajar para novos desafios e novos sonhos. Estabelecer limites com afecto, através do diálogo e da expressão de sentimentos», acrescenta ainda.

Perfil permissivo

Os pais que integram este perfil são centrados nos filhos. Dão muito afeto e envolvem-se muito na vida dos filhos, mas impõem poucos limites e acabam por ser os mais pequeninos a estabelecer as regras. Uma explicação possível para a atitude destes pais é que possam ter receio de não serem suficientemente bons pais ou de não estarem com os filhos tanto tempo como deveriam.

As crianças educadas por estes pais tendem a apresentar pior desempenho escolar e a adoptar comportamentos socialmente pouco correctos pois não aprenderam a cumprir regras. Podem ter boa autoestima e baixos níveis de ansiedade, mas revelar algum egoísmo.

Faça, por isso, os possíveis para «manter o calor afetivo e estabelecer limites, ajudando a criança a desenvolver competências sociais que terão impacto no seu bem-estar ao longo de toda uma vida». Ajude «a criança a aprender a ouvir um não, sendo que tal não implicará um abandono. Dialogue. O amor é incondicional, mesmo quando se estabelecem normas», acrescenta ainda a especialista.

Também considerados pais ausentes, apresentam pouco afecto, mas também pouca exigência. Permitem

quase tudo, estabelecem poucos limites e participam de forma reduzida na vida dos seus filhos. Aborrecem-se com facilidade e deixam os filhos fazer o que quiserem. Geralmente, este estilo parental traz os piores resultados para as crianças, tanto a nível escolar como social. Baixa autoestima e stress, gera um fraco desempenho escolar e até tendência para depressão.

A psicóloga e terapeuta familiar Catarina Rivero deixa, por isso, um conselho. Esforce-se por «estabelecer uma relação calorosa com a criança, dando-lhe afecto e referências. Procure ser um modelo». Proporcione momentos de brincadeira, «partilhando afectos e ajudando-a a estabelecer limites no seu comportamento». Fomente o diálogo e «partilhe actividades gratificantes para toda a família», sugere ainda.

Perfil participativo

Os pais que integram este perfil apresentam elevados níveis de afecto, mas também de exigência. Dão apoio e carinho aos filhos, mas exigem que estes lhes dêem muito em troca. Estabelecem relações equilibradas, usando adequadamente a autoridade e mostrando-se disponíveis para ouvir as opiniões dos filhos, para os ajudarem nas suas tarefas e para participarem nas suas brincadeiras.

Este perfil apresenta os resultados melhores. Crianças competentes tanto a nível social como escolar. Boa auto-estima e maior tendência para optimismo. Deve «continuar no percurso gratificante da parentalidade e partilhar com outros pais essa alegria que tem em preparar uma criança para a felicidade», afirma, contudo, Catarina Rivero.

Melhor é possível!

Seja qual for o perfil em que mais se enquadra, lembre-se de que a sua missão é ajudar os seus filhos a serem pessoas cada vez melhores. E, como defende a psicóloga e terapeuta familiar Catarina Rivero, «numa sociedade que apela cada vez mais ao conceito do ter, a educação irá beneficiar se passar por estimular mais a criança para o do ser».

Desta forma, ela «desenvolverá competências emocionais e pessoais que a ajudarão toda a vida a construir mais momentos de felicidade», sublinha a especialista. Aproveite bem todos os momentos que passa com os seus filhos. Pense, sem deixar que isso a angustie, que esse tempo voa e eles só são crianças durante uma breve fase da sua vida.

Não tenha receio de estabelecer limites e de dizer não quando for necessário. Seja consistente. Tenha paciência. Dê bons exemplos de educação, de civismo e também de boa disposição. Tente ainda pôr de parte o cansaço, deixar as preocupações na rua e divirta-se com eles. Dê-lhes carinho e lembre-se do seu objectivo principal, ajudá-los a serem felizes.

Pais exemplares

A perfeição não existe, mas estas dicas ajudam a chegar mais perto... Aja como gostaria que o seu filho agisse. Se a regra é diferente para adultos e crianças, explique. Recorde-se que a forma como se relaciona com o seu parceiro será um modelo de relacionamento conjugal para os seus filhos.

Aja com o seu filho exactamente como gostaria que outras pessoas agissem com ele. Treine comportamentos de autocontrolo. Pense, conte até 20, afaste-se mas não ofenda, grite nem humilhe. Não descarregue o stress do dia ao chegar a casa. O seu lar deve ser um porto seguro onde todos se sentem amados e seguros.

Texto: [Paula Alberty](#) com Catarina Rivero (psicóloga e terapeuta familiar)

artigo do parceiro: Revista Saber Viver