

Gaspar, M.F. (2020). *Comunicar positivamente e mensagens na primeira pessoa* [Manuscrito não publicado]. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra.

COMUNICAR POSITIVAMENTE E USAR MENSAGENS NA PRIMEIRA PESSOA

As crianças, e de forma mais acentuada os adolescentes, debatem-se com o (des)equilíbrio entre a dependência e a independência, o que torna por vezes o seu comportamento contraditório. Se, por um lado, rejeitam a ajuda e apoio das figuras parentais (por ex. com afirmações como “não gosto de ti”, na infância, ou “nunca serás capaz de me compreender”, na adolescência), por outro lado, desejam e necessitam imenso dessa ajuda, mesmo não estando certos deste sentir e desta necessidade. Esta expressão de sentimentos pode assumir uma forma verbal (como referido anteriormente), fisiológica (as típicas dores de barriga na infância ou as dores de cabeça e a falta de energia na adolescência) ou motora e comportamental (na infância o choro ou a agitação motora; na adolescência a inibição ou as expressões faciais que as figuras parentais leem como críticas, assim como as explosões emocionais) (Gordon, 2004; Webster-Stratton, 2010).

Como podem as figuras parentais ajudar as crianças/adolescentes a gerir estas emoções e a aumentar a qualidade da comunicação e da relação com eles? Como podem escutar sem criticar, aconselhar sem impor, regular sem punir, mantendo o seu papel de subsistema executivo com função de regulação e não querendo ser “o/a melhor amigo/a” do/a seu/sua filho/a (uma vez que este papel cabe ao grupo de pares e não aos pais)?

As “afirmações na primeira pessoa”, também designadas de “mensagens eu”, são uma estratégia eficaz de os pais transmitirem aos filhos o que o seu comportamento negativo os faz sentir, retirando da comunicação o perigo de os filhos sentirem que são eles próprios o problema (e que por isso os pais não gostam deles). Aumentam a probabilidade de os pais manterem a calma e de se centrarem no problema, assim como no comportamento alternativo que esperam ver acontecer (tornando-se assim um modelo de resolução de problemas para os seus filhos). Podem acrescentar, se assim o desejarem, a consequência para o não cumprimento desse comportamento alternativo.

O que contém, afinal, uma “afirmação na primeira pessoa”? Como refere Don Gordon (2004), no manual de apoio ao seu programa *Parenting Wisely – Urban Teens* (Parentalidade Sábia, na edição portuguesa de 2016) quando usamos afirmações na primeira pessoa temos de seguir os seguintes passos:

1. *Diga como é que se sente relativamente ao comportamento negativo do seu filho.*
2. *Refira o comportamento específico que o incomoda.*
3. *Sugira o que deseja ver acontecer da próxima vez.*
4. (opcional) *Avise qual a consequência específica (punição) que irá aplicar se o comportamento negativo continuar e/ou a recompensa específica (pode não referir e elogiar quando o comportamento desejado acontecer).*

Para que esta competência parental positiva seja eficaz é essencial que seja utilizada quando ambos (figura parental e filho/a) estão calmos e, desejavelmente, num clima com uma valência afetiva positiva. Caso contrário, a probabilidade de se manter o comportamento interacional habitual será ainda mais elevada, uma vez que tentar a mudança exige sair da zona de conforto, sendo por isso evitada e os comportamentos habituais reificados, quer pelos pais, quer pelos filhos.

Vejamos alguns exemplos de situações em que a figura parental recorre a uma “mensagem eu” como estratégia para lidar com comportamentos negativos/perturbadores do seu filho.

O Pedro, de 8 anos, chama com alguma regularidade “estúpida” à mãe, quando ela lhe dá uma ordem que ele não tem vontade de cumprir. A mãe já tentou “ignorar” e esperar que ele cumprisse a ordem para depois o “elogiar” e até atribuir uma “recompensa concreta” (um autocolante), mas o comportamento (chamar “estúpida”, mesmo cumprindo a ordem e sendo elogiado/recompensado por esse comportamento positivo) mantém-se. A mãe decide utilizar uma afirmação na primeira pessoa dizendo ao Pedro (assegurando-se que ele mantém contato visual com ela durante o momento em que formula esta mensagem):

“Pedro, eu sinto-me muito triste (1º passo) quando me chamas estúpida (2º passo). A partir de hoje quero que não me voltes a chamar estúpida (3º passo). Se me voltares a chamar estúpida, nesse dia não vês televisão depois de jantar e vais logo para o teu quarto, depois de lavares os dentes e vestires o pijama. Se não me chamares estúpida, nesse dia, depois de te deitares podes escolher uma história extra (se já lhe costuma ler uma história) para eu te ler ou, se preferires, podemos fazer juntos um *puzzle* (se a criança gostar de *puzzles*; caso contrário escolher alguma outra atividade que envolva interação positiva com a mãe e que a criança goste)” (este 4º passo, com as consequências e as recompensas, é opcional).

A Rita, de 16 anos, tem autorização para sair com os amigos à noite, à sexta-feira e ao sábado, até à meia-noite. Na última semana chegou atrasada quase 1 hora: na sexta, porque o autocarro que se atrasou; no sábado, porque se distraiu e quando viu as horas já passava da meia-noite. Acrescentou que isto acontece porque todos os amigos dela podem ficar até às duas horas da manhã e ela é a única que tem de estar em casa à meia-noite. A mãe decide utilizar uma afirmação na primeira pessoa dizendo à Rita (assegurando-se que ela mantém contato visual com ela durante o momento em que formula esta mensagem):

“Rita eu fico preocupada, porque penso que te pode ter acontecido alguma coisa grave (1º passo), quando chegas a casa depois da hora que combinámos, ou seja, depois da meia-noite (2º passo). A partir de agora, quando saíres à sexta ou ao sábado, tens de estar em casa até à meia-noite; se houver alguma coisa que te impeça (como o autocarro estar atrasado), ligas-me e dizes-me o que se está a passar (3º passo). Se chegares atrasada na sexta-feira e não me ligares a dizer que vais chegar atrasada, e o porquê desse atraso, não saís no sábado. Se chegares atrasada no sábado e não me ligares a dizer que vais chegar atrasada e o porquê desse atraso, não saís na sexta-feira do fim de semana

seguinte. Se chegares à hora combinada, ou me telefonares a dizer que vais chegar atrasada e a razão que apresentares for válida (atraso do autocarro, mas não porque te esqueceste), deixo-te sair mais 15 minutos no dia a seguir (se for sexta) ou na semana a seguir (se for sábado). Se durante um mês mostrares que és responsável e cumpres este horário todos os fins de semana, nos dois dias, então podes passar a sair até à meia-noite e meia aos sábados. (este 4º passo com as consequências e as recompensas é opcional).

Como podemos constatar nos exemplos dados, as vantagens da utilização desta competência parental são:

- Faz com que a criança/adolescente saiba o comportamento específico que os pais querem ver acontecer, ou deixar de acontecer, evitando discussões e reduzindo os mal entendidos.
- Permite aos pais manterem a calma e permite-lhes afirmarem-se e exercerem as funções desejáveis de subsistema executivo.
- Responsabiliza a criança/adolescente: ao escolher se cumpre ou se não cumpre, está a escolher e a responsabilizar-se por essa escolha, o que aumenta a autorregulação.
- Resulta numa melhor colaboração por parte dos outros e assim aumenta a qualidade da relação entre os pais e os filhos. A criança/adolescente percebe que o que está em causa não é ela como pessoa mas um comportamento que tem.

Os pais são um modelo que os filhos podem imitar para resolverem problemas semelhantes nas suas relações com pares ou outros adultos (retirando o passo opcional das consequências ou recompensas).

Agora vamos praticar considerando a seguinte situação:

A Sara de 15 anos chega a casa depois das aulas e anuncia que vai a uma festa com o Orlando, de 17 anos, aluno na mesma escola e conhecido por usar drogas. Quando a mãe começa a levantar objeções ela grita: “Nunca me deixas fazer nada! As minhas amigas podem falar com as mães de tudo que elas compreendem-nas e apoiam-nas e deixam-nas tomar as suas próprias decisões porque confiam nelas. Tu não confias em mim. Achas que eu sou uma miúda e que não sei o que é o melhor para mim. Pensas que eu sou como tu quando tinhas a minha idade.”

- PRIMEIRO: Esta mãe pode estar a sentir-se frustrada, preocupada, magoada, triste, perdida sem saber o que fazer.
- SEGUNDO: A mãe tem esses sentimentos porque acha que a Sara é demasiado jovem para sair com o Orlando. O Orlando tem não só uma má reputação, como é verdade que consome drogas. A Sara está sempre a compará-la às outras mães e mesmo sabendo que algumas são como a Sara descreve, também sabe que outras não são e que pensam como ela. (A Sara a gritar impede-a de falar com ela).

- TERCEIRO: A mãe quer que a Sara fale educadamente, num tom de voz calmo. Que a Sara compreenda que tem de esperar até ter idade para sair com rapazes da idade do Orlando. Que está aberta a que a Sara convide o Orlando para um dia lancharem lá em casa ou jogarem juntos no computador ou até verem um filme; mas lá em casa.

AGORA, tendo em conta estes três passos, escreva o que a mãe diria exatamente à Sara e qual o melhor momento para o fazer, usando uma Mensagem Eu.

RECURSOS

www.ahaparenting.com

criancaefamilia.spp.pt

www.encyclopedia-crianca.com

<https://www.familyworksinc.com/>

www.isii.net

www.janela-aberta-familia.org

www.paiscomonos.pt

Referências

Gordon, D. (2004). *Parenting Wisely. Urban Teens (UK) Version: Parent training workbook*. Athens Ohio: Family Works, Inc.

Gordon, D. A. (2016). *Parentalidade Sábia: Um programa para os desafios da parentalidade de adolescentes*. (Coord. Científica de M. Gaspar, & M. Alarcão). Braga: Psiquilibrios.

Sells, S. (2001). *Parenting Your Out-of-Control Teenager: 7 Steps to Reestablish Authority and Reclaim Love*. New York: St. Martin's Press.

Webster-Stratton, C. (2010). *Os Anos Incríveis: Guia de resolução de problemas de pais de crianças dos 2 aos 8 anos de idade* (Coord. Científica de M. Gaspar & M. Seabra-Santos). Braga: Psiquilibrios.