

## As frases difíceis que os filhos dizem... aos pais!



A maioria das crianças tem uma excelente memória para certas coisas e, muitas vezes, repetem e tornam a repetir o que tiverem reparado que as deixa fora de controle, chamando a atenção pela negativa (gritando, berrando, criticando, subornando ou ameaçando).

Lembre-se de que, quando responde com gritos ou palavras más, mesmo que considere que a criança merece tudo isso, poderá perder o controle da situação e dar consigo no meio de uma luta crescente de poderes. Tenha cuidado com a sua própria escolha de palavras, ditas num acesso de raiva e quando menos espera, elas poderão ser usadas contra si.

É importante perguntar à criança como se sentiria se alguém lhe dissesse que não gostava dela e se as outras crianças não quisessem brincar mais com ela, por lhes dizer coisas más. No entanto, lembre-se de que ajudar a criança a compreender o que as outras pessoas sentem é um processo que leva tempo. A capacidade de sentir empatia está mais desenvolvida nas crianças de quatro e cinco anos. Com crianças de dois e três anos, pode começar a "plantar as sementes".



O problema não é o seu filho não gostar de si. Ele não gosta é dos limites que lhe são colocados e, esses limites, fazem, afinal, parte de se ser bons pais.

Nas diferentes situações pais e mães poderão tentar manter a calma, respirando fundo e se necessário, reagir de imediato. Devem estar atentos aos sinais corporais que transmitem à criança, para evitar que esse tipo de frases se mantenha sempre que é contrariado: tom de voz, olhar, gestos, treinar a assertividade, transmitir frases curtas, claras, num tom de voz firme mas calmo e pausado. Caso seja necessário sair da situação para se acalmar e voltar mais tarde, evitando assim reações impulsivas e não refletidas. Deverá ter sempre presente que, na maioria das vezes, as crianças estão a testar limites, a reagir contra a frustração e contrariedade e não pensam ou sentem exatamente o que estão a dizer.

Um pouco de prática e algumas boas respirações profundas, poderá ficar surpreendido com os bons resultados que irá obter!



Saber mais ...

Reichlin, G. & Winkler, C. (2010). O guia de bolso para pais. *Editorial Bizâncio*.

Gabinete de Apoio Psicológico (GAP)

Projeto "O mundo das crianças"

Tel.: 231 416 085  
Email: [gap@cspo.pt](mailto:gap@cspo.pt)  
[www.cspo.pt](http://www.cspo.pt)

"Odeio-te/Não gosto de ti!"



## “Ódio-te/não gosto de ti!”

Mais cedo ou mais tarde, quase inevitavelmente todos os pais ouvem estas terríveis palavras: “**ódio-te/não gosto de ti**”, “**quero que morras**”, “**és mau/má**”. Apesar de ser extremamente penoso, a criança pode ainda encontrar-se num estágio de desenvolvimento em que luta para se exprimir. Este tipo de ataque verbal, mostra uma forma de controlo já mais avançada, em relação ao bater, arranhar ou dar pontapés. Geralmente, as crianças dizem este tipo de frases, quando alguma coisa lhe é negada ou não lhe é permitida, como reação à frustração e ao impedimento. Deste modo, não significa que realmente a criança deseje ou pense o que disse.

Assim como é função dos pais garantir à criança segurança e consistência de limites firmes, perceba que é, também, «trabalho» das crianças colocar os pais à prova de todas as maneiras que elas conseguem imaginar. Tente não encarar este tipo de ataque de uma maneira muito pessoal. Pense nisso como outra oportunidade de ensinar a criança a perceber que, embora ela possa estar zangada, não pode falar-lhe de forma rude.

Este tipo de frases que, mais uma vez mostram que a criança está provavelmente a testar os limites e regras, é uma excelente oportunidade para desenvolver a capacidade da criança de tolerar a frustração e saber esperar. Na infância e adolescência, a noção de tempo e de espera é mais difícil de compreender e a espera de um dia pode parecer para a criança uma eternidade. Cabe aos pais ajudar a criança a desenvolver a sua capacidade de saber esperar e consequentemente, ajudá-la a desenvolver a noção de tempo.



## Respire fundo... É normal que possa acontecer, o importante é saber o que fazer...

\* **Vigie os sintomas mais comuns** que habitualmente antecedem um ataque de cólera. A criança poderá estar cansada, com fome, ressentida ou apenas confusa e não, genuinamente, zangada consigo. Por vezes, ela poderá estar somente a precisar de uma soneca, de um pequeno intervalo, ou, em alguns casos, de se aconchegar um bocadinho no sofá.

\* **Reconheça os verdadeiros sentimentos da criança:** poderá conversar com ela sobre aquilo que pensa serem as razões dele para as suas palavras zangadas. Dizer-lhe que não se deve odiar ninguém, não irá mudar a maneira de sentir da criança. Fazer com que a criança explique a razão pela qual está zangada, ajudará a estabelecer uma ligação entre a intensidade dos seus sentimentos e a situação que os originou.



\* **Use um discurso na primeira pessoa**, em vez do discurso na segunda pessoa, para deixar que a criança compreenda como se sente, quando ela diz algo que magoa.

\* **Deixe a criança saber** que tipo de linguagem não considera aceitável e ensine-lhe maneiras alternativas de se exprimir.

\* **Diga à criança** que quer falar do assunto mais tarde (se é realmente sua intenção), num momento em que ela consiga falar de uma maneira mais educada.

\* **Tranquilize a criança** dizendo-lhe que a ama, apesar de ela dizer que não gosta de si.

\* **Mantenha-se firme**, por mais que as palavras de ódio da criança a abalem (isto não é fácil de fazer, num dia difícil, mas tente aguentar).

\* **Dê à criança em «fantasia»** o que ele não pode ter na realidade, uma vez que é uma forma “mágica” de mudar a disposição.

\* **Responder com um «sim», «assim» ou «espera»**, em vez de um enfático e desafiador «não!», dado que poderá evitar um colérico «*não gosto de ti*», por parte da criança.

\* **Elogie imediatamente a criança** que coopera bem numa situação negativa, em vez de berrar os habituais «*é muito má*», «*não gosto de ti*».

\* **Tente resolver os sentimentos de fúria** da criança dando-lhe algum controle sobre a situação, apresentando-lhe alternativas de escolha.

\* **Quando a criança grita** em voz alta que não gosta de si tente resistir a dar-lhe uma resposta de “cabeça quente”. Para evitar uma luta de poderes, dê um tipo de resposta que não a comprometa, como por exemplo, “*ahhhhh*”, “*oh meu deus*”, “*ohhhhh*”.

\* **Tentar ignorar as palavras de ódio da criança** das primeiras vezes que ela as diz. Assim, talvez, ela compreenda que não vão resultar consigo.

\* **Mude de assunto**, respirando fundo e dando um novo rumo à atenção da criança.

