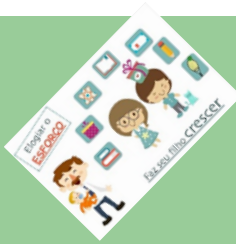


EM RESUMO...



- * Capte os momentos em que a criança faz algo bem feito—não guarde os elogios só para comportamentos perfeitos;
- * Não se preocupe com o facto da criança poder ficar estragada com os elogios;
- * Aumente os elogios no caso de crianças difíceis;
- * Seja um modelo de auto-elogio;
- * Faça elogios descritivos para comportamentos específicos;
- * Associe o elogio ao comportamento (faça o elogio quando o comportamento que quer elogiar ocorre);
- * Elogie com sorrisos, contacto visual e entusiasmo;
- * Dê elogios positivos e atenção a comportamentos que quer encorajar;
- * Elogie imediatamente a seguir ao comportamento;
- * Dê palmadinhas nas costas, abraços e beijos juntamente com os elogios;
- * Utilize o elogio de modo consistente;
- * Elogie a criança em frente de outras pessoas;
- * Mostre à criança que acredita nela.

SUGESTÕES PARA AJUDAR NOS PRIMEIROS PASSOS...



- * “gosto quando tu...”; “estás a arrumar os brinquedos tal como a mãe pediu. És uma grande ajuda para a mãe”; “que boa ideia para...”; “estás a fazer exatamente como o pai disse, muito bem.”; “que bem que fizeste...”; “a mamã está muito orgulhosa de ti porque...”; “excelente. Ótimo, espetacular. Que maravilha”; “está perfeito.”; “ena, saíste-te muito bem”; “gosto tanto de te ver a...”; és um bom amigo da...”; “linda menina, fizeste...”; “obrigada por...”.

O elogio não estraga as crianças, nem estas se habituam a trabalhar apenas com vista às recompensas. É efetivamente o contrário: as crianças que apenas trabalham para receber a recompensa, tendem a ser aquelas que estão pouco habituadas a receber elogios ou reforço por parte dos adultos. Este facto leva-as a desejar essa recompensa ou apoio tão intensamente que se habituam a exigí-lo para obedecer aos pedidos dos pais.



Alguns pais pensam que não devem elogiar os filhos, muitos outros não sabem simplesmente *quando* ou *como* devem elogiar ou dizer algumas palavras de encorajamento. É, contudo, possível, para pais e adultos em geral, adquirir aptidões de elogio e encorajamento; e, quando isto acontece, apercebem-se de que o recurso a recompensas sociais e a atenção positiva, tem, muitas vezes, um impacto impressionante no comportamento das crianças.

A única forma das crianças aprenderem um determinado comportamento é dando importância e valorizando esse mesmo comportamento. Se for apreciado e notado pelos pais, é provável que se repita. Se for ignorado, tende a desaparecer. Ou seja, se a criança não recebe atenção positiva e elogio, quando se está a portar bem, vai fazer os possíveis para atrair a atenção, desta vez de forma negativa, portando-se mal. A falta de reconhecimento do comportamento correto, vai levar a maus comportamentos.

Quanto mais a educação for baseada nos aspetos positivos, mais resultados surgirão. Quando as crianças são elogiadas (inclusive pela sua tentativa de mudança) sentem-se adequadas e mais amadas pelos pais. Tudo o que as crianças querem (e nós adultos também) é sentir que são amadas e aceites.

Quando a criança entende o que é esperado dela, a probabilidade de executar determinados comportamentos aumenta. Muitos pais, infelizmente, focam a sua educação no que a criança não deve fazer, esquecendo-se de dizer o que deve ser feito e de elogiar quando elas fazem bem.

Saber mais...

Webster-Stratton, C (2001). *Os anos incríveis. Guia de resolução de problemas para pais e crianças dos 2 aos 8 anos de idade. Psiquilibrios Edições*

Em Maio... “Falar com a criança sobre sexualidade”

Gabinete de Apoio Psicológico
(GAP)

Projeto “País curiosos”

Tel.: 231 416 085

Email: gap@cspo.pt

www.cspo.pt

Atenção Positiva



Elogio

“O elogio estraga as crianças?”



Elogio, Autoestima, Autoconfiança e Motivação



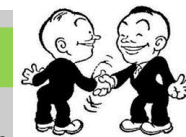
A qualidade das interações que os pais estabelecem com os filhos constitui-se como o suporte para a construção de uma relação de intimidade, promovendo a confiança e a segurança. As relações emocionais afetivas que se estabelecem desde cedo com as crianças, além de constituírem a base para o desenvolvimento intelectual, fomentam o afeto e o prazer. Assim, os resultados que a criança alcança em termos de desenvolvimento dependem, significativamente, dos padrões de interação familiares, dos quais a qualidade das interações pais-criança e o tipo de experiências e vivências que a família lhes proporciona surgem como fatores determinantes.

Algumas vezes, os pais não dão a devida importância ao recurso “elogio” e de outros gêneros de recompensa social, tais como a atenção positiva, os sorrisos e abraços. Pensam que as crianças devem saber comportar-se sem necessidade de intervenção dos adultos e que o elogio deve ser reservado para comportamentos excepcionais ou para feitos muito especiais.

As crianças vão crescendo e percebendo o prazer e o orgulho que sentem quando realizam algo que consideram que está bem conseguido. A autoestima, a autoconfiança e a motivação desenvolvem-se através da percepção dos seus sucessos e, também, com os outros, quando as incentivam e motivam. Não existe qualquer dúvida de que elogiar tem benefícios no bem-estar das crianças e em toda a dinâmica relacional da família, com repercussões positivas. Numa família e escola em que existe espaço para elogiar e ser elogiado, todos se sentem valorizados, admirados, acarinhados e amados. Na verdade, o elogio e o incentivo podem ser usados para orientar as crianças nos muitos pequenos passos que lhes são necessários para dominar novas competências, para as ajudar a construir uma autoimagem positiva e a fornecer a motivação necessária para não desistirem de uma tarefa. Ao contrário das recompensas concretas, tais como o dinheiro e os privilégios, os elogios e outro género de recompensas sociais são praticamente inesgotáveis. Não leva tempo nenhum e é muito fácil encorajar comportamentos positivos nas crianças.

As crianças que têm uma autoestima elevada não se preocupam com o fracasso e procuram, isso sim, oportunidades para mostrar o seu valor e capacidades. Para elas o elogio funciona como um incentivo para demonstrar como são capazes de dar resposta a situações complexas (escolares, sociais ou pessoais). Por outro lado, as crianças com baixa autoestima preocupam-se com o fracasso e procuram evitar, sempre que possível, situações que poderão, eventualmente, revelar ou expor as suas dificuldades. Quando nos focamos nos comportamentos indesejados, contribuímos para a manutenção dos mesmos, porque as crianças entendem que assim terão mais atenção. A atenção positiva ou negativa, continua a ser atenção.

COMO TORNAR O ELOGIO EFICAZ?



◆ **Seja específico:** é comum fazer uma série de elogios vagos uns atrás dos outros, isto é, elogios pouco específicos e não descritivos (“muito bem! lindo menino...ótimo...sim, senhor!”). É mais eficaz usar elogios descritivos, ou seja, que descrevem o comportamento específico que se aprecia: “estás tão bem, aí sentadinha na cadeira”, ou “gostei muito de te ouvir dizer «obrigada»”, ou “lindo menino, apanhaste e arrumaste os blocos quando eu te disse”. A descrição dos comportamentos positivos vai ajudar a criança a perceber exatamente quais os comportamentos pró-sociais mais importantes.

◆ **Mostre entusiasmo:** o impacto do elogio pode ser aumentado através do recurso a métodos não verbais de transmitir entusiasmo. Sorria e felicite a criança, olhando-a com ternura e dando-lhe uma palmadinha nas costas. O elogio deve ser expresso com energia, sensibilidade e sinceridade. Um palavras atiradas descuidadamente não encontram eco na criança. As crianças precisam, muito particularmente, de elogios pautados por um tom de voz que traduza entusiasmo, descrições claras dos comportamentos positivos, expressões faciais assumidamente de aprovação e carícias.

◆ **O elogio deve ser imediato:** às vezes, o elogio vem horas ou dias depois do comportamento positivo ocorrer e, deste modo, o elogio perde todo o seu potencial de reforço e tende a soar mais artificial. O elogio mais eficaz é o que é proferido nos cinco segundos que seguem ao comportamento adequado. Isto significa que está a tentar incentivar um comportamento novo, deve...prestar atenção a todas as vezes que as crianças partilham alguma coisa, obedecem a uma ordem, ou tentam vestir-se sozinhos. Não guarde o elogio apenas para o momento em que têm a roupa vestida ou os brinquedos todos arrumados. Incentive as crianças assim que elas começarem a adotar o comportamento desejado. O elogio deve ser frequente e consistente no início, para depois ser, gradualmente, substituído por elogios mais espaçados.

◆ **Seja autêntico:** tem que elogiar de forma genuína. As crianças sabem quando não está a ser sincero, pelo que isso faz com que elas percam a confiança nas suas palavras. Para além disso, as crianças tornam-se inseguras porque não acreditam que as suas palavras são positivas e têm dificuldade em diferenciar as situações em que realmente quer elogiar daquelas em que não o quer fazer.



◆ **Evite conjugar elogio e crítica:** algumas pessoas fazem elogios e, sem dar conta, contradizem-se, com sarcasmos ou uma crítica (“Tozé, Beatriz, vocês vieram os dois para a mesa logo que vos chamei. Excelente! Mas que tal, da próxima vez, lavarem a cara e as mãos antes?”), ou “Luís, ainda bem que fizeste a cama, mas porque é que não a fazes todos os dias?”). Esta é uma das coisas mais perturbadoras que os pais podem fazer no processo de reforço. É importante mostrar que se aprecia o novo comportamento, pelo que se parecer pouco animado ou desencorajante nos comentários, a criança vai deixar de tentar. Quando se elogia uma criança, é fundamental ser perfeitamente claro, inequívoco, sem recordar falhas anteriores ou comportamentos menos bons.

◆ **O comportamento não tem de ser perfeito para merecer o elogio:** de facto, quando as crianças estão a tentar ensaiar os primeiros passos num novo comportamento, precisam de ser reforçadas a cada pequeno passo dado em direção ao objetivo. Se assim não for, se tiverem de esperar até conseguirem dominar o novo tipo de comportamento para serem felicitadas pelo seu esforço, podem eventualmente desistir. Lembre-se de elogiar as tentativas e não apenas o sucesso das tentativas, uma vez que, de outra forma, pode nunca conseguir ter motivos para elogiar. Elogiar a criança a cada etapa do caminho reforça a vontade dela nos seus esforços e aprendizagem, preparando-a para o êxito.

◆ **Incentive as crianças a elogiar o seu comportamento e o dos outros:** as crianças devem aprender a elogiar os outros, pois trata-se de uma competência que as ajudará a construir relações positivas com as outras crianças. Estas devem aprender a felicitar-se a si próprias, pois isto ajudá-las-á a tentar e persistir nas tarefas mais difíceis. Os pais podem ajudar os filhos a reconhecerem os seus próprios sentimentos de concretização através da forma como modelam o elogio (“tu deves estar tão orgulhosa—leste um capítulo inteiro sozinha! Tens de dar os parabéns a ti própria, não achas?”; “Guida, olha que grande castelo que a tua amiga construiu. Não achas que merece os parabéns?”).

