

Já não sou tua amiga!

As relações de amizade são oportunidades valiosas de aprendizagem. Verdadeiros tubos de ensaio de gestão de emoções revelam-se fonte de alegria mas também de conflitos. Saiba como pode apoiar os seus filhos nesta aventura única de ser amigo.

A amizade é um dos desafios mais importantes da infância. Perante outras crianças, os mais novos deparam-se com a situação única de estar de igual para igual e nessa relação ganham competências importantíssimas para a vida adulta. É com os amigos que, desde cedo, a criança aprende habilidades de comunicação, de regulação das emoções, de cooperação e de resolução de conflitos. Aprende a dizer o que quer e o que sente, a fazer perguntas, a convidar para brincar. Mas também a reconhecer as suas emoções e as dos outros, a controlar as suas explosões emocionais e a lidar com as frustrações. Perante as frequentes zangas, controla impulsos agressivos, entra em acordo, sugere soluções alternativas. E aprende a reagir positivamente aos outros e a adaptar-se a outros pontos de vista. Por tudo isto, não é fácil ser amigo... sobretudo em fase de tão exigente crescimento. Mas as aprendizagens que são feitas tão cedo terão bons frutos, saboreados no decorrer da vida.

Ser amigo

A definição e o significado do que é um amigo vai mudando ao longo do desenvolvimento da criança. “Até aos cinco anos, as crianças funcionam de uma forma muito egocêntrica. Mais do que amigos, são companheiros de ação”, descreve Alexandra Barros, psicóloga responsável pela área infantil da clínica Psiconos. Entre os seis e os oito anos, o amigo é visto como uma pessoa que faz as coisas que nós queremos e que nos agradam. “É alguém que brinca comigo, que partilha o seu lanche, que me guarda o lugar no refeitório”.

Entre os nove e os 12 anos, a amizade é vista pela primeira vez como algo didático, em que cada amigo se adapta às necessidades do outro. Surge o “somos amigos porque nos ajudamos um ao outro”. “À medida que as crianças vão crescendo, cria-se uma maior reciprocidade, intimidade e cumplicidade. Formam-se laços afetivos mais genuínos, que têm em conta o próprio mas também o outro”. Mas até atingirem esse estágio mais maduro de amizade, são muitas as situações de conflito.



Ruturas e reencontros

Gabriela Trevisan, professora da Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti, no Porto, elaborou um estudo sobre o modo como as crianças constroem socialmente as suas relações de amizade entre pares e concluiu: “Nestas idades, a amizade não se apresenta como um processo contínuo e estável. Admite ruturas, reencontros e reaproximações e modifica o seu estado. Quando a criança se zanga com um amigo, dá-se aquilo que apelidei de ‘suspensão temporária da relação’ até que seja retomada. E essa retoma, na maioria dos casos, é relativamente rápida, e pressupõe um pedido de desculpas que é geralmente suficiente para que se pacifique”. É aqui que surge a tão famosa expressão: “Já não sou tua amiga!”. “Da mesma forma que as crianças dizem à mãe e ao pai ‘já não gosto de ti’. Ela continua a gostar, mas há uma questão de sedução, de testar os limites para ver se os amigos vão lutar pelo seu amor”, explica a psicóloga Alexandra Barros. Inês Afonso Marques, coordenadora da equipa infanto-juvenil da Oficina de Psicologia, reforça: “O ‘já não sou tua amiga’ surge

“As crianças vivem as emoções próprias das amizades de uma forma muito extremada. Tipicamente, as meninas sofrem mais com este tipo de questões

porque aquela amiga não quis brincar comigo no recreio e preferiu a companhia de outra; porque criticou um adereço qualquer da minha roupa; porque não gostou do brinquedo que eu trouxe para a escola; porque a convidei para ir a minha casa e ela trocou-me por outra amiga... Na minha experiência de consultório, tipicamente são as meninas que trazem este tipo de questões e com muito sofrimento associado. Mas, no dia seguinte, rapidamente se passa uma borracha mágica e já são outra vez amigas. Tem a ver com a gestão de emoções das crianças mais pequenas. É tudo vivido de uma forma muito extremada”.

Eles e elas

Catarina tem 11 anos, Vasco dez. As perguntas são as mesmas mas as respostas revelam algumas diferenças...

“Os amigos ajudam-nos a sermos melhores”, Catarina Torres

Para ti, o que é um amigo?

É como se fosse da família, é algo muito especial, é uma pessoa que te ajuda sempre quando precisas, quando estás triste e mal. Um amigo faz-nos bem. Nunca se pode trair, nem perder a confiança. É algo sem igual!

Os amigos também se zangam?

Eu já sofri muitas coisas com as amigas. Já tive uma pessoa que ficou minha inimiga, só me chamava nomes, punha-me o pé à frente, empurrava-me e era má para mim. Sonhei imensas noites que ela era uma cobra a perseguir-me! Tinha tanto medo dela! Mas essas zangas ajudaram-me a seguir em frente, a crescer.

Como ficam amigos outra vez?

Quando a pessoa fica zangada e me diz as razões, eu fico um bocado chateada, mas continuo a ser amiga. A amizade não se esquece por uma coisa que acontece no momento. Quando as pessoas me pedem desculpa, eu agradeço, damos um abraço. Quando é muito difícil desculpar, têm que me dar muitas razões, conversamos, damos um tempo, andamos um bocado a brincar e depois voltamos a ser amigas.

Rapazes e raparigas resolvem as zangas da mesma maneira?

Os rapazes resolvem tudo à bulha, nem falam, não se interessam. Não ligam a coisas como “nunca mais sou teu amigo”; nem dizem isso! São sempre amigos. As meninas são mais sensíveis, mais delicadas e já são mais crescidas. Os rapazes são mais infantis, não percebem que uma amizade é muito importante numa vida.

Um bom conselho de um adulto.

O meu pai contou-me que quando era mais novo também lhe tentavam fazer coisas más. Contou-me muitas histórias que me faziam sentir melhor e perceber que não estava sozinha, que havia outras pessoas que eram boas para mim, que me podiam ajudar.

“Vamos aprendendo a ser amigos e a ouvir os outros”, Vasco Câmara

Para ti, o que é um amigo?

Um amigo é um companheiro, alguém que nos acompanha em todos os momentos. Nos mais fáceis e nos mais difíceis.

Os amigos também se zangam?

Não muito. Se nos zangamos é porque temos decisões diferentes sobre alguns assuntos. Por ser um momento mau temos

a sensação que aquele amigo já não é tão amigo como foi antes.

Como ficam amigos outra vez?

Se estiver zangado com algum amigo, os nossos amigos tentam que nós os dois falemos para resolver. Às vezes é mais fácil pedir desculpa do que aceitar as desculpas, porque aceitamos mas por dentro continuamos zangados. Outras vezes basta passar um tempo para as coisas se resolverem.

Rapazes e raparigas resolvem as zangas da mesma maneira?

Elas levam as zangas mais a sério e dizem muito “Já não sou mais tua amiga”. Nós, se dizemos, é mesmo só a brincar. Muitos rapazes dão um pontapé ou batem e fica resolvido e outros resolvem as coisas a falar. As raparigas como não têm mais nenhuma maneira de resolver sem ser a falar dizem essas coisas. E depois demoram mais tempo a voltar a ser amigas.

Um bom conselho de um adulto.

A minha mãe sempre me disse para tentar falar com a pessoa pois nunca iria deixar de ser amigo dela. Uma vez não é fácil falar porque é sobre coisas que estamos a sentir, mas falar quase sempre resolve.

Alexandra Barros concorda: “No momento, essa expressão é sentida de uma forma muito dramática, como algo quase irreversível, por isso causa tanto sofrimento nos miúdos. É por isso que quando os pais lhes dizem ‘deixa lá que isso amanhã já passou’ tem pouco efeito. Não os tranquiliza”.

Os pais não devem, assim, menosprezar estas questões, mas também não é suposto sobrevalorizarem-nas. “São etapas e desafios próprios da infância, pelos quais a criança tem que passar para aprender a noção de limites entre o eu e o outro. Lidar com estas frustrações, com estes abandonos, com as rejeições faz parte da vida!”

Mostrar caminhos

Quando estes temas chegam a casa, como podemos então ajudar os mais pequenos? “Não menosprezar, mas não ficar numa grande aflição”, aconselha Alexandra Barros. E acres-

centa: “Deve-se tentar que seja a criança a chegar ela própria à forma de resolver o conflito. Muitas vezes os pais dizem logo: ‘então não sejas mais amiga dela’. Isso deixa a criança aflita pois quer continuar a ser amiga e fica um pouco sem recursos para resolver a situação”. O mais eficaz é devolver-lhes perguntas. O que estás a sentir? Porque achas que isso aconteceu? Será que fizeste alguma coisa? Como seria se fosse ao contrário, como te sentirias? O que já tentaste fazer? Como é que funcionou? O que podes fazer mais? Se um amigo teu te viesse contar esta história o que lhe dirias? “Ajudar a criança a ver a situação de outros pontos de vista e a pôr-se no lugar do outro”, propõe a psicóloga Inês Afonso Marques. E deixa uma dica que desenvolveu no seu livro “É tão bom fazer amigos”: “Contar experiências pessoais quando teve a mesma idade. A identificação com os meus pais que são os meus ídolos, perceber que também já passaram pelo mesmo é um apoio muito grande para os filhos”.

As duas psicólogas deixam outras sugestões: passar a ideia que devemos respeitar todos mas nem todos gostam de nós, nem nós gostamos de todos; incentivar a comunicação aberta em que a criança possa ir dizer ao amigo “eu fiquei triste com o que me fizeste ou com o que me disseste” ou “estive a pensar e desculpa se te magoei ou fiz mal”, promovendo desde cedo esta honestidade e capacidade de falar sobre os conflitos; não tomar partido, pois às vezes é a nossa tendência e isso não ajuda a criança a aprender a resolver situações novas, nem a regular as suas emoções.

Papel da escola

Todas estas relações se desenvolvem sobretudo na escola, por isso seria o local ideal para se abordarem estes temas. “É essencial que se trabalhem as questões das relações afetivas e sociais na escola. Fazer jogos de partilha, de cooperação, discutir em grupo o que são as emoções, simular situações de conflito e discutir possíveis soluções...”, alerta Alexandra Barros. Não sendo uma prática generalizada, em algumas escolas já se faz um bom trabalho

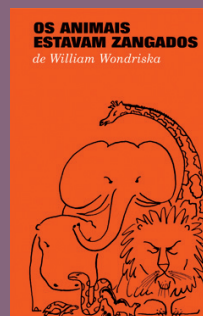
“Os conflitos entre amigos são desafios próprios da infância. Lidar com as frustrações, abandonos e rejeições faz parte da vida!

nesse sentido. Maria José Gonçalves, professora do primeiro ciclo, no Colégio O Parque, em Lisboa, destaca a crescente importância destes temas. “Quando comecei a lecionar não reservava muito tempo para estas questões da relação com o outro, mas hoje em dia trabalhamos imenso o lado social das crianças. Quando uma criança não está bem nas suas relações no recreio sente-se em sala, pode criar bloqueios e sofrer retrocessos. Hoje em dia, as crianças brincam muito sozinhas em casa e esta interação com o grupo é muito importante, mas também surgem mais conflitos”. Partilha algumas práticas simples, mas eficazes.

“Todas as quartas-feiras à tarde, a psicóloga da escola organiza uma atividade de competências, onde são trabalhados temas como a amizade e os sentimentos. Na parede da sala temos o diário de turma, onde os alunos registam o que gostaram durante a semana, o que não gostaram e as suas propostas. Criámos uma caixa de dilemas, com situações semelhantes às que se passam com eles no recreio, e levam exemplos para casa para os discutir com os pais e propor soluções”. Em conjunto, vão também lançando frases a que podem recorrer e que os ajudam a resolver conflitos e colam-nas na porta da sala. No dia da entrevista, podia ler-se: “Não fazemos aos outros aquilo que não queremos que nos façam a nós”. E os conselhos são mesmo aplicados. “Por exemplo, apelamos muito a que falem com os amigos e lhes digam o que não gostaram do que se passou, o que sentiram quando foram provocados. E já apanhei conversas entre eles em que usavam essa dica: “Mas tu disseste-lhe o que estavas a sentir?” Lições para a vida! ●

Histórias que ajudam

Os Animais Estavam Zangados, de William Wondriska



Editora Orfeu Negro

As crianças também são acometidas por ataques de mau-humor mas têm uma vantagem sobre os adultos – passa-lhes depressa. Na selva, os animais estavam à beira de uma zaragata mas um elemento surpresa pode salvar o dia. Os traços contrastantes contextualizam as (in)disposições no reino animal, que ficam mais bonitos e simpáticos depois dos humores terem mudado... para melhor.

Um Cão e um Gato, de Paula Carbonell & Chené Gómez

Editora OQO

Mas há par mais icónico na guerra entre pares que o cão-gato? E tem de ser sempre assim? Não. À inevitabilidade intrínseca da agressividade devemos responder com a força dos abraços. A capacidade de pedir desculpa e de perdoar são caminhos que vão do aborrecimento e da zanga à alegria de uma brincadeira partilhada.



Orelhas de Borboleta, de Luísa Aguiar e André Neves



Editora Kalandranka

A crueldade dos mais pequenos tem consequências desmedidas. O alvo de censura, “és isto”, “pareces aquilo”, fica triste e deprimido; mas pode assumir o lado menos bom da natureza biológica e cair na tentação de agredir. Nada como fortalecer a autoestima e levar a coisa para a brincadeira. Mara e sua mãe sabem como combater estas manifestações primárias de bullying com a imaginação e a espontaneidade.

SUGESTÕES CABEÇUDOS

Disponíveis em www.cabecudos.com

