

E se...?

Maria Miguéis, Psicóloga Júnior

Passamos a vida a olhar para as coisas que estão mal, que têm de se mudar... Passámos a vida a ouvir “não faças isto”, “fizeste isto mal”, “não devias ter feito isto”, “pára de fazer isto”... E isso levou-nos, quase de um modo automático, a olhar para comportamentos e ações dos outros que não achamos corretos, saudáveis e prendemo-nos muito à ideia de repreender e de realçar esses mesmos...

Agora pergunto: E se olharmos para o outro lado? E se em vez de estarmos atentos ao que tem de se mudar, não estamos atentos ao que tem de ser replicado, alimentado, partilhado...? A verdade é que quando recebemos um elogio, sabemos que aquilo que fizemos fizemo-lo bem e a tendência é repetir o comportamento... Receber um elogio enche-nos de autoestima e de bem-estar, e o mais maravilhoso é que temos o (super) poder de o praticar, de fazer com que o comportamento positivo permaneça e se repita ao longo do tempo.

Se assim é connosco, adultos, quando falamos de crianças, o impacto é ainda mais incrível. Um elogio é muito mais poderoso quando queremos modelar um comportamento ou estabelecer limites, ao invés de focarmos a nossa atenção maioritariamente para o que elas não podem/devem fazer. Estamos, mesmo sem saber, a ensiná-las que terão muito mais a nossa atenção quando fazem coisas negativas, do que fazê-las perceber que terão ainda mais atenção nos momentos em que fazem coisas positivas, dizem coisas positivas, têm comportamentos positivos e aí, vão querer estar sempre a fazê-las, a replicá-las e a partilhá-las...

Já tinham pensado nisto?