

STEP



Preparação Sistemática para Pais Eficazes

Baseado no programa de Don Dinkmeyer Sr., Gary D. McKay e Don Dinkmeyer, Jr.
(Systematic Training for Effective Parenting)

Adaptado por Magda Hersília Ferreira para a Tese de Dissertação de Mestrado em
Ciências da Educação

2010

Introdução

Acreditamos que ser um pai eficaz é uma das tarefas que mais satisfação dá na vida. Também é uma das mais difíceis. Há muitas teorias opostas sobre a boa educação dos filhos, que sem encontram nos livros, jornais, revistas e na televisão. Os nossos pais, amigos, familiares e cônjuges também têm as suas próprias ideias. É fácil ficarmos desorientados!

STEP (Preparação sistemática para educar bem os filhos) oferece uma estratégia prática para criar os filhos. O *Guia para os Pais* é um guia que aponta a uma filosofia da educação dos filhos que nós próprios e mais de três milhões de pais temos descoberto eficaz. STEP ser-lhe-á útil a si e à sua família, se aplicar as ideias e as práticas que se apresentam nestas sessões.

Sugerimos que se organize e dedique uma semana a cada capítulo. Leia cada um pela ordem apresentada. Durante a semana, estude as actividades e as tabelas de cada capítulo. Assegure-se que dá tempo à actividade chamada “Esta semana”. As actividades “Só para si” e “Para a sua família” lhe ajudarão a si e à sua família.

Muitos pais resolvem aderir a um grupo de educação para pais STEP. Dezenas de milhares de grupos terão oferecido aos pais a oportunidade de analisar ideias e partilhar experiências.

Quando estudar e aplicar as ideias, se “classificará” como pai competente. Se desejar continuar com elas, STEP o ajudará a dar outros bons passos como pai. As habilidades que aprender poderão servir-lhe de guia para formar um lar feliz.

Don Dinkmeyer, Sr.,PH.D., Habilitado em Counseling Psychology, American Board of Professional Psychology; Habilitado, American Board of Family Psychology; Clinical Member, American Association for Marriage and Family Therapy

Gary D. McKay, PH. D., psicólogo; Clinical Member, American Association for Marriage and Family Therapy

Don Dinkmeyer, Jr.,PH.D., Western Kentucky University; Licensed Marriage and Family Therapist

Para todos os pais e guias do STEP, e para Rudolf Dreikurs,
nosso professor, amigo e fonte de apoio moral.

Juntos, temos vindo a enfrentar a nossa responsabilidade e o nosso desafio:
a educação dos pais de família é um direito de toda a criança.



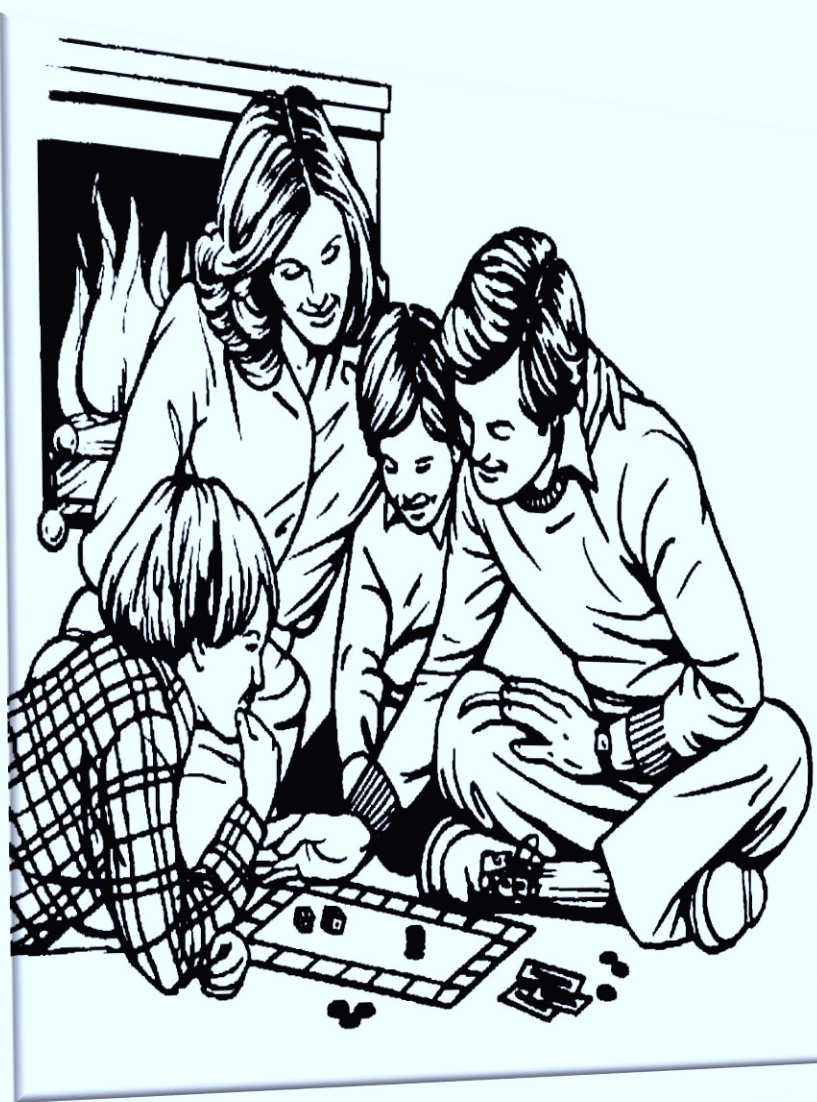
Como compreender o seu filho e a si mesmo

CAPÍTULO 1



Como estimular o seu filho e a si mesmo

CAPÍTULO 3



Como compreender as crenças e os sentimentos

CAPÍTULO 2

STEP^{LO 1}



Preparação Sistemática para Pais Eficazes

Baseado no programa de Don Dinkmeyer Sr., Gary D. McKay e Don Dinkmeyer, Jr.

(Systematic Training for Effective Parenting)

Adaptado por Magda Hersília Ferreira para a Tese de Dissertação de Mestrado em Ciências da Educação

2010

Introdução

Acreditamos que ser um pai eficaz é uma das tarefas que mais satisfação dá na vida. Também é uma das mais difíceis. Há muitas teorias opostas sobre a boa educação dos filhos, que sem encontram nos livros, jornais, revistas e na televisão. Os nossos pais, amigos, familiares e cônjuges também têm as suas próprias ideias. É fácil ficarmos desorientados!

STEP (Preparação sistemática para educar bem os filhos) oferece uma estratégia prática para criar os filhos. O *Guia para os Pais* é um guia que aponta a uma filosofia da educação dos filhos que nós próprios e mais de três milhões de pais temos descoberto eficaz. STEP ser-lhe-á útil a si e à sua família, se aplicar as ideias e as práticas que se apresentam nestas sessões.

Sugerimos que se organize e dedique uma semana a cada capítulo. Leia cada um pela ordem apresentada. Durante a semana, estude as actividades e as tabelas de cada capítulo. Assegure-se que dá tempo à actividade chamada “Esta semana”. As actividades “Só para si” e “Para a sua família” lhe ajudarão a si e à sua família.

Muitos pais resolvem aderir a um grupo de educação para pais STEP. Dezenas de milhares de grupos terão oferecido aos pais a oportunidade de analisar ideias e partilhar experiências.

Quando estudar e aplicar as ideias, se “classificará” como pai competente. Se desejar continuar com elas, STEP o ajudará a dar outros bons passos como pai. As habilidades que aprender poderão servir-lhe de guia para formar um lar feliz.

Don Dinkmeyer, Sr.,PH.D., Habilitado em Counseling Psychology, American Board of Professional Psychology; Habilitado, American Board of Family Psychology; Clinical Member, American Association for Marriage and Family Therapy

Gary D. McKay, PH. D., psicólogo; Clinical Member, American Association for Marriage and Family Therapy

Don Dinkmeyer, Jr.,PH.D., Western Kentucky University; Licensed Marriage and Family Therapist

Para todos os pais e guias do STEP, e para Rudolf Dreikurs,
nosso professor, amigo e fonte de apoio moral.

Juntos, temos vindo a enfrentar a nossa responsabilidade e o nosso desafio:
a educação dos pais de família é um direito de toda a criança.



Como compreender o seu filho e a si mesmo

Como compreender o seu filho e a si mesmo

É quarta-feira à noite. A mãe acaba de trazer os seus filhos da escola e da creche. Agora estão no supermercado. Guilherme choringando e sacode o carro de compras – “Não quero feijões estufados. São detestáveis! Quero massa com queijo!”

Clara está cansada e de mau humor. Tem tosse e o nariz está a pingar. A mãe também está a ficar com mau humor. Dói-lhe a cabeça. Não sabe como se arranjará se a Clara ficar doente e amanhã não puder ir à escola. Não se entra em acordo com o que tem de se comprar para o jantar e espera que o dinheiro chegue para pagar o que se comprar.

Clara dá um empurrão à sua irmã Rita e manda-a contra uma pilha de garrafas de sumo. As garrafas de plástico rodam pelo chão. Rita dá um grito e começa a chorar. A mãe respira fundo e fecha os olhos. Pergunta-se, - Por que é que tem de ser tudo tão difícil?

Muitos de nós sabemos como se sente esta mãe. Diariamente fazemos malabarismos com o trabalho, os filhos, os problemas financeiros, as tarefas de casa. O nosso tempo e a nossa paciência não aguentam mais. Queremos fazer o que seja melhor para a nossa família. E, contudo, não sabemos como. Muitas vezes nos

sentimos constrangidos e sós. Mas não temos por que nos sentir sós.

Como pais temos um ponto em comum: os nossos filhos. A maioria de nós mesmos, compartilhamos uma meta comum. Criar os nossos filhos para que sejam felizes, saudáveis, seguros de si mesmos, colaboradores e responsáveis. Formar uma sólida relação familiar que dure toda uma vida. Ajudar a que os nossos filhos se convertam em adultos responsáveis. Criar crianças que saibam dar e receber amor.

É certo que ser pai ou mãe não é fácil. Mas na vida, nenhuma coisa importante o é.

Como aprendeu a ler? Como aprendeu a andar de bicicleta? Nenhuma destas aprendizagens foi fácil. Cada capacidade levou a um esforço, tempo, paciência e treino. Para adquiri-las necessitou de ajuda. Da mesma forma que aprender a ler ou a andar de bicicleta, ser pai ou ser mãe é uma habilidade que se pode aprender, praticar e aperfeiçoar.

Durante muito tempo a sociedade exigiu treinos especiais para todo o tipo de trabalho que estivesse relacionado com as crianças: professores, psicólogos, educadores sociais, pedopsiquiatras. Contudo a ideia de que os pais de família necessitavam de educação para serem melhores mães e pais não era muito difundida.

Mas, actualmente não é assim. A sociedade começou a valorizar cada vez mais o trabalho dos pais. Ao fim e ao cabo, os pais são as pessoas mais importantes na vida dos filhos!

Pode eleger muitas maneiras de criar o seu filho. Mas antes que se decida por uma, o mais importante é que tenha presente estas exigências para educar bem os filhos:

- 🕒 Criar um filho que seja feliz, saudável, seguro de si mesmo, cooperador e responsável;
- 🕒 Formar uma sólida relação com o seu filho que dure toda a vida;
- 🕒 Ajudar a que o seu filho chegue a ser um adulto responsável;
- 🕒 Criar um filho que saiba dar e receber amor.

O programa STEP (Treino Sistemático para Pais Efectivos) pode ajudá-lo a escolher os métodos que sejam apropriados para si e para o seu filho.

Está especificamente desenhado para ajudar os pais a relacionarem-se com mais eficácia com os seus filhos. É um curso de treino sistemático especial para pessoas que queiram ser pais eficazes, fantásticos.

Qual o estilo de educação dos meus filhos que me ajudará a alcançar as minhas metas?

Tem uma maneira especial de actuar com o seu filho. Essa maneira poderia definir como é o seu estilo de educação.

Existem muitos estilos de educação das crianças. Os três mais comuns são:

- 🕒 **Dar ordens.** Este estilo põe limites que nem sempre são razoáveis. Dá aos filhos pouca ou nenhuma liberdade.
- 🕒 **Dar-se por vencido.** Este estilo dá às crianças muita liberdade, mas nenhum limite.
- 🕒 **Dar opções.** Com este estilo, os pais contribuem para que os filhos conheçam o equilíbrio entre a liberdade e os limites.

São poucos os que adoptam um estilo único. Mas cada um de nós tem tendência para focar a atenção num só. Consoante vai lendo, pense no seu próprio estilo paternal. Pergunte-se:

- 🕒 De que maneira me servirá o meu estilo para satisfazer as exigências de educar bem?
- 🕒 Que posso alterar para que me ajude a resolver tais exigências?
- 🕒 Quais são os limites razoáveis para o meu filho? O que é uma liberdade razoável?

Dar ordens

Geralmente, este estilo de educação chama-se estilo autoritário. Os pais são rigorosos. Estabelecem demasiadas regras. Se supõe que os filhos devem obedecer às regras “ao pé da letra”. Com frequência, os pais rigorosos compensam e castigam os filhos a fim de mostrar-lhes a fúria.

O que aprendem os filhos?

As recompensas induzem as crianças a esperar uma recompensa por “serem boas”.

Quando Tomás tinha 7 anos, a sua mãe queria que fizesse silêncio enquanto o seu irmão bebé dormia. Como recompensa, dava-lhe uma bebida com gás. Quando tinha 9 anos, a mãe precisava que o Tomás brincasse com o seu irmão, enquanto ela estudava. Como recompensa, permitia que ele comprasse, juntamente com um amigo, pizza pelo telefone. Agora Tomás tem 11 anos. A sua mãe necessita que ele cuide do irmão depois da escola. Tomás quer uma recompensa: um leitor de discos compactos.

É possível que os filhos cumpram regras específicas para evitar problemas ou castigos. Ao fazer isto só aprendem a satisfazer os seus pais. Também podem aprender a ter-lhes medo.

Pode ser que não aprendam a pensar por si mesmos. E esperam que os amigos ou outras pessoas lhes digam o que devem

fazer. E os amigos nem sempre dão bons conselhos.

Quando os castigamos por serem “maus” podem chegar a sentir ressentimento pelos pais. Com frequência encontram a maneira de se desviar. Alguns filhos revoltam-se contra os pais em tenra idade, outros revoltam-se quando são mais velhos.

Quando as crianças desobedecem, os pais rigorosos gritam, culpam e zangam-se com os filhos. Por sua vez, os filhos sentem-se indefesos. Necessitam de recuperar um sentido de ordem. Para conseguir isto, é possível que, ao estar com outras crianças, imitem as acções dos seus pais. Vêem que os adultos resolvem os seus problemas aos gritos e com violência. Podem chegar a crer que os gritos são meios apropriados para resolver os problemas.

👤 Os filhos precisam de confiar nos pais em vez de temê-los.

👤 Os filhos necessitam de oportunidade para escolher. Isto lhes permitirá conhecer os limites e a responsabilidade.

👤 Os filhos precisam de ver que as palavras calmas são os meios para resolver problemas e não os gritos e as zangas.

O método autoritário não contribui para criar confiança. Não dá liberdade nem opções. Não ensina aos filhos a usar palavras para resolver os problemas.

Dar-se por vencido

O dar-se por vencido também se chama, uma educação tolerante. Os pais muito tolerantes não estabelecem limites ou se os determinam, alteram-nos com frequência. Os filhos crescem sem normas firmes. Os pais dão-se por vencidos perante qualquer contestação dos filhos. A estas crianças só os podemos chamar de *malcriados*.

Uma liberdade sem limites é geralmente um problema para todos. Porquê? Porque a sociedade estabelece limites. Os filhos que não têm limites no seu comportamento terão dificuldade para aprender como comportar-se na nossa sociedade.

Que ocorreria se não houvesse regulamentos no trânsito?

Se conduzíssemos sem limites de velocidade?



Aos filhos sem limites custa-lhes aprender como comportar-se com outras pessoas.

Que aprendem os filhos?

Sem limites, é muito provável que os filhos tenham mais problemas, ou “choques” e que nunca venham a aprender o conceito de responsabilidade. É possível que tenham dificuldades para conviver com os demais. Habituar-se a fazer como lhes dá prazer. Não aprenderão a apreciar os sentimentos nem os direitos dos demais. Não reconhecerão que temos obrigações para com o próximo.

☉ Os filhos necessitam de limites. Isto ajuda-os a saber escolher.

☉ Os filhos têm que saber que os outros também são importantes.

☉ Se desejamos criar filhos que sejam adultos responsáveis, devemos começar por ajudá-los a serem crianças responsáveis. Se não estabelecermos limites não podemos satisfazer as exigências de educar bem.

Dar opções

Que método de educação nos ajudará a criar filhos responsáveis?

Consideraremos o método democrático, é um método que não favorece a indisciplina. Equilibra a liberdade, os direitos com os limites, os das responsabilidades. Aponta a facilitar às crianças como serem responsáveis por meio de duas realidades:

☉ Dando-lhes limites;

☺ Dando-lhes opções dentro de certos limites.

Como podem actuar estes pais? Os pais democráticos animam os seus filhos a que tomem decisões por sua conta. Também lhes é pedida a sua opinião sobre decisões da família. Isto demonstra aos filhos que os pais respeitam a sua opinião.

Um domingo à tarde, Vanessa e Luís queriam fazer algo divertido com as crianças. Pediram-lhes que escolhessem entre ir à praia ou ao museu das crianças. Carlitos escolheu a praia. Tito, o museu. Eles não se entendiam. Luís disse, “Às vezes é difícil estarmos de acordo. Como podemos resolver isto?” Tito sugeriu, “Tiremos à sorte”. Carlitos disse, “Muito bem”. Luís respondeu, “A palhinha mais curta ganha. E, então, da próxima vez, iremos a outro lugar”.

Dar opções é também uma maneira de ajudar os filhos a serem responsáveis.

Catarina tem 9 anos e nunca tirava os sapatos, cheios de lama, quando entrava em casa. O pai disse-lhe, “Catarina, por favor tira os sapatos, porque de contrário tens que limpar as marcas que deixas no chão. Tu escolhes.” Catarina não tirou os sapatos. Então o pai deu-lhe uma esfregona e um balde de água. No próximo dia em que houve chuva, Catarina concordou em tirar os sapatos.

Que aprendem os filhos?

Quando os filhos tomam parte nas decisões, aprendem que o que resolvem tem importância. Também se dão conta que algumas decisões acarretam responsabilidades. Significa isto que todas as decisões dependerão do seu filho? Não. Isto quer dizer que deve permitir que o seu filho escolha sempre que seja possível.

Queremos ensinar aos nossos filhos que devem cooperar e que devem ser responsáveis. Um estilo democrático de educação nos ajudará a conseguir isso.

Que posso esperar do meu filho?

Antes de estabelecermos limites e darmos opções temos que determinar o que é que razoavelmente podemos esperar dos nossos filhos. Cada criança possui uma combinação única de comportamentos e atributos. Alguns não podem ser alterados. Por exemplo, a criança terá de ser mais arrapazada ou mais amenizada. Há crianças que são mais sensíveis, outras são mais obstinadas. Alguns atributos poderão aumentar ou poderão diminuir, mas seguramente não vão desaparecer. Algumas das qualidades que notamos hoje poderão alterar-se numa questão de semanas ou meses.

Também há outros factores que afectam a maneira de crescer e de

comportar-se dos filhos. Quatro factores importantes são:

- Ⓢ O temperamento
- Ⓢ A herança e o meio
- Ⓢ Expectativas de conduta para os rapazes e para as raparigas
- Ⓢ A idade e as etapas de crescimento

Estes factores podem confundir-nos quando tratamos de compreender o que podemos esperar do comportamento dos nossos filhos. Vejamos cada um deles.

O temperamento

O temperamento constitui um estilo de conduta. Cada criança tem um temperamento próprio. Não há relação entre temperamento e o grau de inteligência ou talento de uma criança. Relaciona-se com as qualidades individuais com que nasce a criança.

Há crianças que são mais activas, outras mais tranquilas. Algumas necessitam de dormir muito, outras menos. Algumas gostam de estar rodeadas de gente, outras de estar sozinhas.

Margarida e Conceição têm 10 anos. Margarida tem um grupo grande de amigos. Gosta muito de andar de bicicleta, de nadar e jogar à bola com os amigos. A Conceição gosta de passatempos e de puzzles. Ela e a sua amiga Beatriz passam o seu tempo livre na biblioteca onde utilizam os computadores.

Quando reconhecemos e aceitamos o temperamento, compreendemos melhor. Isto nos permitirá desfrutar dos nossos filhos. Nos ajudará a conduzi-los de uma maneira que se adapte a eles.

A herança e o meio

A herança refere-se às características “da família”. Um filho nasce com estas características. Muitas características físicas são hereditárias, como a cor dos olhos e altura.

Há quem pense que a conduta se herda. Outros crêem que deriva do meio como as pessoas, os locais e acontecimentos que formam a experiência da criança. Os especialistas debateram este tema ao longo de muitos anos:

Ⓢ Se a conduta se herda, por que é que os filhos de uma mesma família actuam de maneira tão diferente?

Ⓢ Se depende do meio por que é que as crianças se comportam de forma diferente em situações iguais?

Tanto a herança como o meio influenciam a maneira como se comportam os nossos filhos. Não podemos alterar a herança. Embora, à medida que os vamos orientando, devemos ter presente que o meio é o mais fácil de modificar.

José tem 8 anos. Os seus pais estão divorciados. José fica em casa da mãe uma

semana e em casa do pai na semana seguinte. Faz a passagem aos domingos à noite. José sente-se feliz com ambos. Em geral é uma criança feliz. Aos domingos de manhã, José fala a gritar e está sempre de mau génio. Discute e queixa-se por tudo e por nada. Censura e insulta os seus pais. Porta-se da mesma forma tanto na casa do pai como na da mãe.

Eles decidem conversar com José. Os três reúnem-se uma noite num restaurante de comidas rápidas. A mãe diz-lhe, “Parece que os domingos estão a ser muito difíceis para ti.” José respondeu, “Odeio ter que ir-me embora. Quero estar com os dois.”

O pai diz, “Sinto muito, José, mas isso não é possível. Nós queremos ajudar-te de muitas maneiras, mas essa não é possível. De qualquer modo, eu e a mãe também gostaríamos de desfrutar dos domingos. Há algo que se possa fazer para que te seja mais fácil passar os domingos?”

José diz, “Odeio ter que me ir embora quando me sinto confortável depois de jantar”. Os pais de José falam com ele um pouco mais. Os três resolvem que vão fazer algo diferente. Vão fazer a troca às segundas-feiras de manhã em vez de aos domingos à noite.

E assim o comportamento do José aos domingos melhora. Todos desfrutam mais do fim-de-semana.

Os pais do José poderiam ter deixado que se portasse mal. Foram inteligentes e

trataram de averiguar qual era o problema. Isto mostrou ao José que o que sentia era importante. A alteração do meio permitiu-lhe escolher um melhor comportamento.

Expectativas de conduta para os rapazes e as raparigas

Um papel é uma expectativa de conduta. Cada cultura tende a dar papéis diferentes às raparigas e aos rapazes.

Através dos anos, as ideias que tem a nossa sociedade dos papéis dos rapazes e das raparigas tem-se modificando bastante. No entanto, as crianças vão recebendo mensagens dos seus pais, de outros adultos e de outras crianças sobre o que significa ser menino ou menina.

No final de um filme, Renata, de 9 anos de idade, disse, “Comecei a chorar quando o menino caiu da árvore”. A sua mãe disse, “Eu também. Que triste foi”!

Depois do mesmo filme, Bento, de 9 anos, choramingava e secava os olhos. A sua mãe riu-se e perguntou-lhe, “Por que é que estás a chorar? És um menino grande, e isto é só um filme”.

Como pais, não devemos permitir que as ideias da sociedade sobre os comportamentos de cada sexo digam o que devemos esperar dos nossos filhos. Temos que ter muito cuidado de não permitir que estas ideias justifiquem o mau comportamento dos nossos filhos. Os pais devem esperar que os meninos e as

meninas ajudem na cozinha, na roupa ou no cuidado com os mais pequenos. Podem-lhes ensinar, tanto às raparigas como aos rapazes, que bater aos demais está errado e que por vezes precisamos de chorar e isso faz bem.

A idade e as etapas do crescimento

As crianças passam por amplas etapas de desenvolvimento. Podemos esperar certas habilidades e comportamentos de acordo com as diferentes idades.

A avó não espera que o Xavier, que tem 7 anos, lave a roupa sozinho, mas espera que a ajude a dobrá-la e a guardá-la.

O pai não espera que o Estêvão, que tem 12 anos, vá para a cama às oito da noite. Mas espera que ele compreenda a importância que tem, dormir o tempo suficiente.

Cada menino ou menina desenvolve-se ao seu próprio ritmo.

Lúcia que tem 8 anos, ainda acredita no Pai Natal. O seu amigo Carlos que tem a mesma idade, não acredita.

Matilde e Joana são muito boas amigas. As duas têm 11 anos. Matilde não entende por que é que a Joana arranja o cabelo sempre que chama a atenção dos rapazes. Seria muito melhor se a Joana gostasse de jogar aos espiões e passeasse com o seu irmãozinho no carrinho.

A compreensão destas etapas ajuda os pais a saber o que podem esperar. Mas, também é importante estabelecer que isso de “passar por uma fase/etapa” não pode justificar o mau comportamento, nem limitar as expectativas.

Gregório, que tem 11 anos, está na sala com os seus amigos. Está a jogar e vai dizendo palavras vergonhosas. A mãe do Gregório sabe que é normal que os rapazes aprendam e “praticuem” essas palavras. No entanto, ela disse ao seu filho e aos seus amigos, “Usar palavras insultuosas é de má educação. Podem ficar e continuar a jogar se não usarem esse vocabulário. Mas, se escuto mais essas palavras, então vou interpretar que é porque querem ir para as vossas casas.

Espere a cooperação do seu filho

O temperamento, a herança, o meio ambiente, o papel do sexo, a idade e a etapa do crescimento afectam a conduta dos filhos. Mas estes factores não são os únicos. Os filhos podem actuar de formas muito distintas.

Com frequência, os pais observam a conduta negativa dos filhos e simplesmente movem a cabeça em sinal de desaprovação. Dizem:

“O teu pai é exactamente igual”.

“És uma menina, és muito sensível”.

☺ “Tens 10 anos? Cuidado que as hormonas começam a dominar!”.

☺ “O que se pode esperar de um rapazito de 12 anos?”

Alguns pais resignam-se a aceitar o mau comportamento como algo “normal”. Esperam que ocorra e o aceitam porque acreditam que não podem fazer nada para evitá-lo.

O Rafael não gosta que o seu irmão mais novo o siga quando vai jogar basquetebol. E desabafa sobre isso com a sua mãe. “Porque é que tenho sempre que aguentar com o Filipe?” A mãe precisa que a deixem tranquila por uns momentos para que possa falar ao telefone e sair para pagar umas contas. Mas dá-se por vencida e fica com o Filipe em casa. Pensa para si, “Creio que não posso esperar que um rapaz de 12 anos tenha tempo para um de seis anos.”

As expectativas são poderosas. Em geral, os filhos dão-se conta das nossas expectativas. Quando se apercebem, sejam estas boas ou más, têm intenção de levá-las à prática. Isto significa que se esperamos um mau comportamento, é possível que o estejamos a provocar. Não tem mais sentido, então, esperar cooperação?

A mãe de Rafael tem direito a que a deixem sossegada. Pode esperar que o Rafael entenda isto e colabore. Também

compreende, que por sua vez, o Rafael necessita de uma oportunidade de estar sozinho com os seus amigos. Poderia dizer ao seu filho, “Preciso que me ajudes esta noite, Rafael. Amanhã à noite fico eu com ele.”

Por suposição, esperar cooperação não garante que a consigamos. Mas, com o tempo, vai ajudar o seu filho a sentir-se mais seguro e responsável.

Por que se comporta mal o meu filho?

Poderá decidir, “De acordo, é bom analisar o meu estilo educativo. Também é bom saber o que posso esperar. Mas eu continuo a ter um filho que se porta mal! Por quê? Que posso fazer a respeito disso?”

É normal não saber por que se comporta mal o seu filho. Há uma razão em quase todo o tipo de conduta.

Os filhos precisam de ser aceites

Os filhos necessitam de sentir que são aceites. Para conseguir isto, poderão recorrer ao bom ou mau comportamento. É muito importante compreender como é que os filhos procuram ser aceites. Se o conseguir, isso o ajudará a ser um pai ou uma mãe mais eficaz.

Às vezes os filhos conseguem ser reconhecidos ao comportarem-se mal

Rudolf Dreikurs descobriu que quando as crianças se comportam mal, é porque estão desanimadas. Querem sentir-se integrados na família, mas não acreditam que possam participar de uma maneira útil. Descobrem que o mau comportamento lhes dá resultados. Permite-lhes sentirem-se participantes.

Quando as crianças não conseguem sentir-se participativas por meio de uma conduta positiva, tratam de conseguir a sua participação por meio de quatro tipos comuns de mau comportamento.

Compreender estes objectivos nos permitirá saber o que querem as crianças quando se portam mal.

Os quatro objectivos do mau comportamento

Quando as crianças se portam mal, têm um objectivo. Parece-lhes que a única forma de se sentirem aceites é por meio de:

- Ⓢ **atenção**
- Ⓢ **poder**
- Ⓢ **vingança**
- Ⓢ **demonstração de incompetência**

A atenção

Todas as crianças necessitam de *atenção*. Mas há crianças que parecem necessitar de atenção constantemente. Se lhes parece que não podem conseguir a atenção de um modo útil, então a procuram portando-se mal.

A criança que se porta mal para conseguir atenção fará algo que irrite o seu pai. O pai intervém para corrigir o mau comportamento. O filho terá conseguido a sua atenção. Tudo parecerá andar bem durante um período. Mas não passará muito tempo antes dele querer mais atenção.

Às vezes as crianças procuram a atenção mais discretamente. Talvez a criança não faça nada, à espera que a atendam. A isto chamamos de comportamento *passivo*. É também um pedido de atenção.



As crianças procuram atenção quando o pai ou a mãe falam ao telefone.

O poder

Há crianças que acreditam que só podem participar quando se convertem em “eu é que mando”. Estas crianças procuram o objectivo do *poder*. A criança que busca o poder está a dizer ao pai “Eu mando”, “Tu não mandas em mim”, ou também “Te convém que faças o que eu quero!” Pode expressar isto aos pais, a gritar ou a espernear. Ou a criança pode recusar-se a ceder, colocando-se teimosamente em silêncio.



Há crianças que querem demonstrar a sua força esperneando em público.

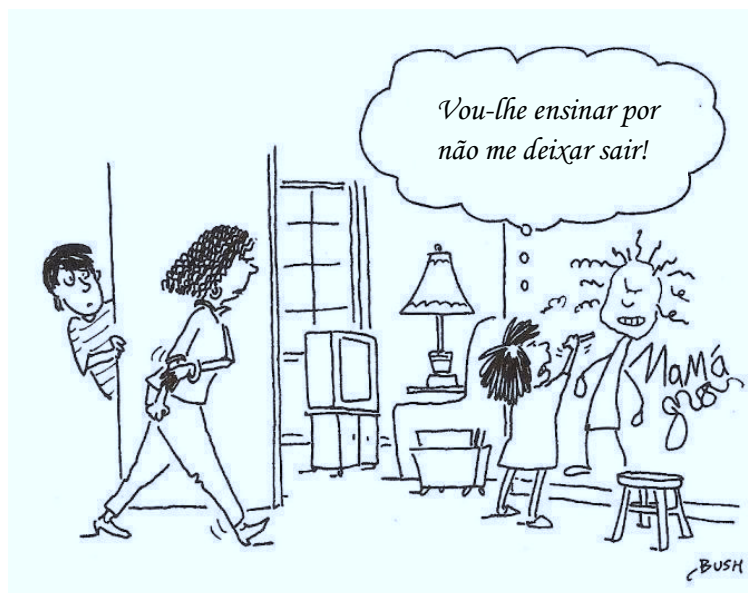
Quando um filho quer o poder, o pai incomoda-se. Se o pai começa a discutir com o filho, o filho reage. Se o pai se dá por vencido, o filho ganhou a luta pelo poder e então deixa de se portar mal.

Às vezes o filho faz o que o pai quer, mas faz de uma forma lenta ou mal feita. É uma forma do poder passivo. O

filho está a dizer, sem usar palavras, “Está bem, eu faço para me livrar de ti. Mas vou fazer como quero. Não me podes obrigar a fazê-lo à tua maneira”.

A vingança

Há filhos que querem ser eles a mandar, mas não podem ganhar na luta do poder com os pais. Estes filhos chegam à conclusão que a melhor maneira de participar é libertarem-se dos pais. Dreikurs chama a este objectivo, a *vingança*. Um filho que quer vingança pode decidir a fazer algo que não quer. O filho pode colocar-se a olhar o pai com má cara. De todos os modos, o pai sente-se ferido e incomodado e trata de libertar-se também. O resultado é muitas vezes uma “guerra” de vingança que vai aumentando. Tanto o filho como o pai se sentem feridos e desgostosos.



O filho que busca a vingança trata de ferir o seu pai.

Demonstrar incompetência

Há crianças que simplesmente se rendem. Para elas, a forma de se sentirem aceites é conseguir que os outros as deixem sossegadas. A sua conduta diz, “Não posso fazê-lo”. Dreikurs chama isto, demonstrar incompetência. Quando o filho se dá por vencido, o pai também tem vontade de dar-se ele por vencido. Quando isto acontece, o filho terá atingido o seu objectivo. O pai aceita não esperar nada do filho.

Para a maioria das crianças, esta incompetência não é total. Geralmente dá-se nalgumas áreas da sua vida. Pode ser nas tarefas escolares, no desporto, ou em outras actividades sociais. Pode dar-se em qualquer área em que a criança se sente incapaz de obter êxito.

Os filhos sabem que o seu mau comportamento tem um objectivo. Também os filhos podem usar a mesma atitude para conseguir objectivos diferentes. Tenha presente que os pais não causam o mau comportamento dos filhos. No entanto, com a nossa própria conduta, podemos reforçá-lo. O segredo para conhecer o objectivo é examinar estas três explicações:

- Ⓢ como se sente como educador,
- Ⓢ como actua ante o mau comportamento, e
- Ⓢ como reage o seu filho, diante da sua atitude.



Os filhos que demonstram incompetência dão-se por vencidos.

Como posso criar uma melhor relação com o meu filho?

Uma maneira de ajudar os filhos a que participem é concentrar-se na criação de relações positivas com eles. As relações positivas sólidas podem contribuir muitíssimo para ajudar os filhos a que cooperem e sejam responsáveis. Os quatro ingredientes de relações sólidas são:

- Ⓢ Demonstrar respeito;
- Ⓢ Divertir-se;
- Ⓢ Dar alento;
- Ⓢ Demonstrar carinho.

Demonstrar respeito

Com frequência os pais queixam-se de que os seus filhos não os respeitam. No entanto, muitos adultos demonstram uma falta de respeito para com os filhos. Como

pode ser? Repreendendo-os, batendo-lhes, gritando-lhes ou falando-lhes num tom depreciativo; ao fazer coisas pelos filhos, que eles podem fazer eles mesmos; ao aplicar critérios desiguais.

Todos merecem respeito

Numa família democrática, nada é mais importante que os outros. Os pais demonstram respeito ao tratarem os filhos como seus semelhantes.

☺ Significa isto que pais e filhos são iguais? Não. Os pais sabem mais e têm mais experiência de vida que o seu filho. Um pai tem mais responsabilidades. Mas, tanto os pais como os filhos são seres humanos. Os dois merecem respeito.

☺ Significa isto que o seu filho pode decidir por si o que deve fazer? Ou que o pai/mãe não é quem manda? Não. Os pais são os que mandam. O seu trabalho é guiar o seu filho. Mas pode guiá-lo com respeito.

Uma boa norma para recordar é que deve tratar o seu filho com o mesmo respeito com que trata um amigo. Talvez deva esperar um tempo até que o seu filho comece a retribuí-lhe o respeito. Não abandone o esforço se isto não acontece logo. Todos necessitamos de praticar este hábito e estar dispostos a dar o primeiro passo.

Divertir-se

Quem não gosta de se divertir? A diversão é um ponto-chave na nossa relação entre os amigos. E que podemos dizer das nossas relações familiares? Divertirmo-nos com os nossos filhos pode ser simples.

Comece por sorrir

Por onde começamos? Um sorriso ao começo do dia dará um colorido ao longo de todo o dia do seu filho, e ao seu também. Amplie a sua perspectiva e ria-se de si mesmo. Quando capta humor dentro dos seus próprios problemas, os seus filhos poderão ver humor nos seus. Quando se ri dos seus erros, os seus filhos entendem que os erros são aceitáveis.

Não complique as coisas

Divertir-se não tem que ser algo complicado. Até as famílias mais ocupadas podem colocar um pouco de diversão na nossa vida diária.

As tarefas, como preparar as refeições ou comprar alimentos podem ser momentos para desfrutar ou para divertir. No autocarro ou no automóvel podem-se fazer jogos de palavras. Contar anedotas com os seus filhos. Ver um programa de televisão cómico enquanto dobram juntos a roupa lavada.

Às crianças encanta-lhes rirem-se. Encanta-lhes verem o lado cómico das coisas. Para todos nós, uns minutos de bom humor valem mais do que horas de briga e zangas.

Planifique o tempo para divertir-se

Planificar o tempo para divertir-se é também uma boa ideia. Se é possível, passe pelos menos uns minutos diários com o seu filho. Deixe que ele tome a iniciativa. É possível que o seu filho queira jogar algum jogo, fazer passes com a bola ou trabalhar num projecto. A hora de dormir dá-lhe uma oportunidade para compartilharem o tempo em conjunto.

Quando começa a divertir-se com os seus filhos, ficará surpreendido com os resultados. Notará que os seus filhos dão-se melhor (e zangam-se menos) com os seus irmãos e amigos. Verá que ser pai é mais agradável.

Oferecer alento

Devemos acreditar nos nossos filhos para que eles possam acreditar em si:

- Ⓢ Para sentirem-se capazes e queridos, os filhos necessitam receber muito alento ou estímulo.
- Ⓢ Para estarem dispostos a cooperar verdadeiramente, os filhos precisam de sentir-se satisfeitos consigo mesmos.

Faça notar que ele é especial

Cada criança é única. O seu filho tem muitas qualidades especiais e maravilhosas. Quando repara nessas qualidades e as assinala, o seu filho sente-se encorajado. Com cada palavra de alento os filhos vão apreciando-se um pouco mais e sentindo-se mais seguros.

Reconheça os esforços do seu filho

Dar estímulo significa dar menos importância aos erros dos filhos e mais importância aos pontos fortes. Concentre-se nos esforços. Com isto diga aos seus filhos, “Tenho confiança em ti”.

Não há necessidade de esperar que o seu filho termine uma tarefa totalmente, antes de fazer referência do esforço que ele vai fazendo. Cada passo que leva à conclusão do trabalho é parte do esforço. Cada passo merece estímulo. Cada vez que reconhece os passos ao longo desse trabalho, ajuda o seu filho a perseverar no seu esforço.

Ensine o seu filho a ajudar os outros

Estimule o seu filho a ajudar os outros. Dá mais resultado preocupar-se com os outros, se primeiro nos queremos bem e nos preocupamos com nós mesmos.

Um passo de alento **STEP**

Comece por notar quando diz não ao seu filho. Diga que não o menos possível:

- Ⓢ Pare antes de dizer “Porque é que fazes sempre o mesmo?” ou “Chega, estou a falar a sério”
- Ⓢ Se não lhe ocorre dar uma resposta positiva, não diga nada.
- Ⓢ Altere o tema de conversa, ou quem sabe passe para outra divisão.

Procure ocasiões para alterar entre um não e um sim. Isto lhe dará alento e ânimo ao seu filho:

- Ⓢ “Sim, podes comer uma bolacha”
- Ⓢ Pois sim, tocaste trompete por quinze minutos. Terminaste metade do exercício.”

Demonstrar amor

Para sentir-se seguro, toda a criança deve ter pelo menos um adulto a quem amar e que por sua vez o ame também. Os pais conseguem demonstrar amor com as suas palavras e as suas acções:

- Ⓢ ao dizer “gosto muito de ti”;
- Ⓢ ao dar-lhe abraços e palmaditas nas costas;
- Ⓢ ao falar e actuar com respeito;

- Ⓢ ao permitir que o seu filho cresça em responsabilidade e independência.

Acaba de dar o primeiro passo

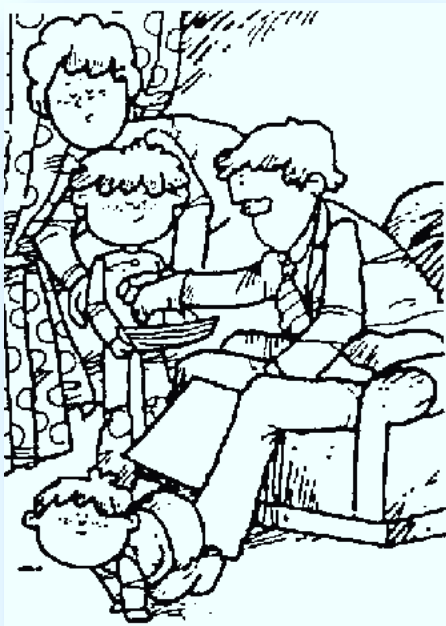
No capítulo 1, aprendeu muitas coisas sobre si próprio e sobre o seu filho:

- Ⓢ Viu a importância de estabelecer limites e dar opções.
- Ⓢ Aprendeu quais são os objectivos do mau comportamento.
- Ⓢ Reflectiu sobre as suas expectativas.
- Ⓢ Aprendeu que pode esperar que o seu filho coopere.
- Ⓢ Aprendeu que o seu filho quer sentir-se “integrado”.
- Ⓢ Analisou formas de mostrar respeito, dar alento e amor ao seu filho.
- Ⓢ Recordou o importante que é divertirem-se juntos.

ESTA SEMANA

Quando os seus filhos se comportarem mal, observe-os e também observe-se a si mesmo. Observe qual o objectivo. Pergunte-se:

1. Que fez o meu filho?
2. Como me senti?
3. Que fiz a respeito disso?
4. Qual é o objectivo do mau comportamento?
5. Qual é a forma de estimular um objectivo mais positivo?



Para a sua

FAMÍLIA:

Esta actividade demora pouco tempo. Aplique-a quando a família esteja reunida, talvez durante o jantar.

- Ⓢ Cada um por sua vez conte algo positivo que aconteceu durante o dia.
- Ⓢ Ao início talvez tenha que começar o diálogo. Pergunte a cada um dos seus filhos: “Que coisa bonita te aconteceu hoje? Conta-nos”.
- Ⓢ Se um dos seus filhos disse que não aconteceu nada de bom, pergunte, “Que coisa boa fizeste para alguém?”

Faça este intercâmbio familiar tantas vezes quantas possíveis.

SÓ PARA SI

Tensão nervosa

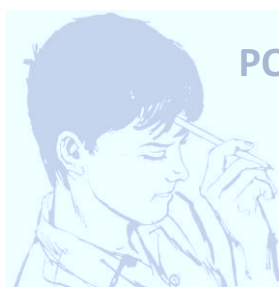
Ser pai/mãe é uma ocupação repleta de tensões! Pode diminuir ou tratar essas tensões de muitas maneiras, por exemplo:

Ⓢ **Respirar fundo.** Respire

profundamente por uns quinze minutos. Deixe que o ritmo de respiração se regule por si, não force. Diga mentalmente “calma” quando inspira e diga “paz” quando expira. Faça isto para que se sinta calmo.

Ⓢ **Relaxamento gradual.** Isto reduz a tensão e produz um esforço emocional gradual. Comece por fechar as mãos em punho e depois relaxe-as. Aprenda a notar a tensão muscular e assim saberá abrandar uma sensação tensa.

Ⓢ **Aceitação de si mesmo.** Todos os dias, aceite-se a si mesmo e dedique um tempo para se concentrar nas qualidades positivas que possui. Faça afirmações positivas de si mesmo, como, “estou a aprender a ser mais eficaz”, ou, “sinto-me cada vez mais seguro”.



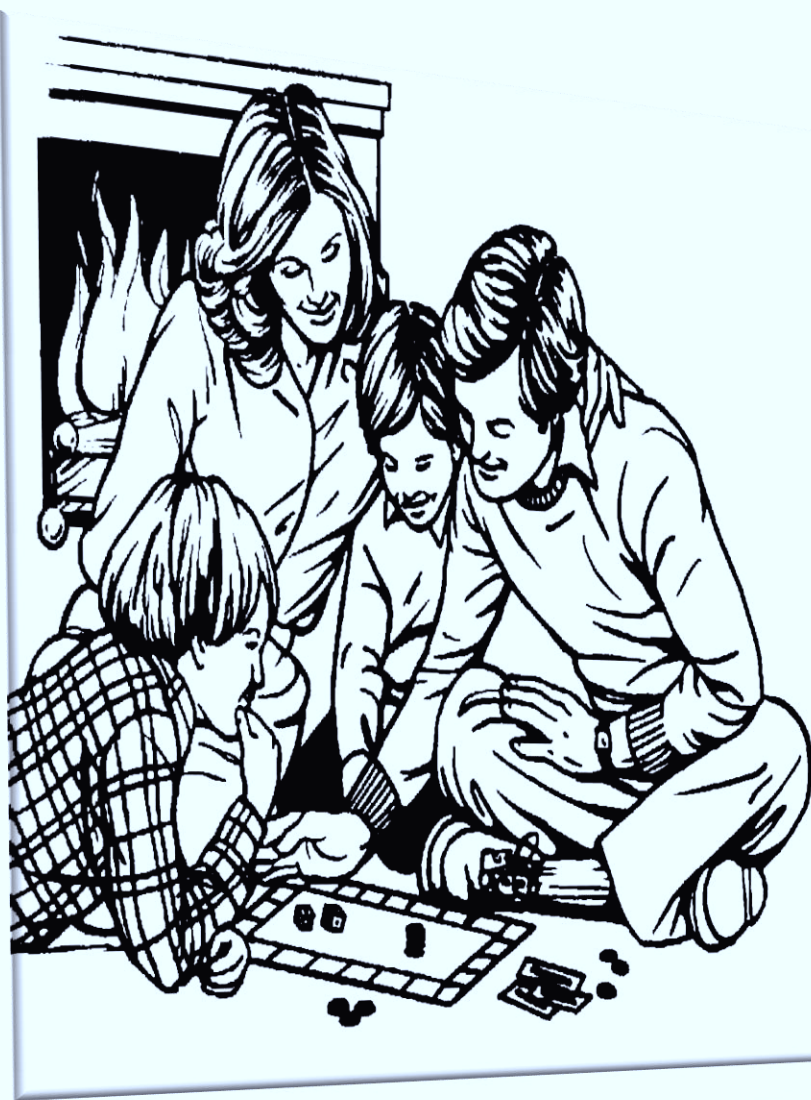
PONTOS PARA

RECORDAR

1. O desafio da boa educação dos filhos é criar um filho que seja feliz, são, seguro, cooperador, que saiba dar e receber amor, e que seja responsável.
2. Pode ajudar a que o seu filho aprenda a cooperar e a ser responsável, fixando limites e oferecendo opções.
3. O temperamento, a herança, o ambiente, a idade e as etapas do crescimento e as expectativas de conduta para cada sexo afectam a conduta do seu filho.
4. As expectativas são poderosas. Se espera maus comportamentos, provavelmente o seu filho se portará mal. Se espera cooperação, é provável que o seu filho coopere.
5. Todos os filhos querem sentir-se integrados na família. Esperam esse sentido de integração por meio de uma conduta apropriada através do mau comportamento.
6. Há quatro objectivos do mau comportamento:
 - a atenção;
 - o poder;
 - a vingança;
 - a demonstração de incompetência.
7. Pode criar uma boa relação com o seu filho quando sabe:
 - demonstrar respeito;
 - divertir-se;
 - dar alento;
 - demonstrar carinho.

COMO IDENTIFICAR OS QUATRO OBJECTIVOS DO MAU COMPORTAMENTO

Como se sente?	Geralmente como reage?	Geralmente como reage o seu filho?	Objectivo
Incomodado Arreliado	Insiste Atormenta Aborrece	Pára por um instante. Volta a portar-se mal.	ATENÇÃO
Irritado Ameaçado	Castiga Contra-ataca Ri-se	Porta-se sempre mal. Desafia-o. Faz o que lhe pediu devagar ou mal feito.	PODER
Irritado Muito ferido	Ataca verbalmente o filho Castiga-o	Comporta-se bem, mas tenta libertar-se.	VINGANÇA
Sem esperança Rendido	Dá-se por vencido	Não reage ou não melhora.	DEMONSTRAÇÃO DE INCOMPETÊNCIA



Como compreender as crenças e os sentimentos

CAPÍTULO 2

Como compreender as crenças e os sentimentos

No capítulo anterior aprendeu que o seu filho necessita de se integrar na família. O mau comportamento é uma forma que a criança arranja de conseguir isso. Não significa que o seu filho esteja consciente da situação de integração e que pense, “Quero ter poder e autoridade” ou “Quero-me libertar das responsabilidades”. No entanto, os filhos descobrem que o mau comportamento compensa, dá-lhes resultado. Sabem pela forma como os pais reagem.

Que posso fazer quando o meu filho se comporta mal?

São os pais que causam o mau comportamento dos filhos. Os nossos filhos elegem a maneira de comportar-se. Podemos agravar o mau comportamento se reagirmos como eles esperam. Ao alterar a nossa reacção fazendo algo inesperado, os nossos filhos não conseguirão o seu propósito negativo.

Se respondermos da maneira que os nossos filhos esperam, estarão prontos para alcançar os seus propósitos negativos. As nossas reacções ajudam-nos a consegui-lo.

Mas se reagirmos de modo diferente, podemos-lhes transmitir uma mensagem

totalmente distinta. Fazemo-los compreender, com as nossas palavras e nossas acções, que não vamos facilitar-lhes o seu mau comportamento. Desta forma, com o tempo podemos ajudar a que escolham objectivos positivos e uma conduta positiva.

Isto não acontecerá de um dia para o outro. Todo este programa está dedicado a como podemos favorecer estes objectivos positivos nos nossos filhos. Mas podemos começar por algum lado. E isso pode ser fazendo algo inesperado.

O que é o mau comportamento?

- Ⓢ Acções ou palavras que são desrespeitosas ou que negam os direitos dos demais;
- Ⓢ Uma rejeição por cooperar quando realmente sabe como cooperar;
- Ⓢ Uma conduta perigosa para a criança e para os outros.

Faça algo inesperado

Quando faz algo inesperado, faz o oposto do que a criança espera. Desta forma, o seu filho não conseguirá a sua acostumada recompensa. A sua reacção não lhe facilitará o seu mau comportamento. Então, a criança terá que encontrar uma maneira mais adequada para ser aceite. Vejamos uns exemplos:

A atenção

José quer que o seu pai jogue com ele. Mas o seu pai tem que fazer uma chamada telefónica. Então José vai jogar com o seu irmão Ricardo. Durante o jogo, bate com as peças enquanto as move sobre o tabuleiro. O pai diz-lhe, "Joga sem fazer tanto ruído, José". "Está bem", contesta José. Depois de uns minutos, José começa a sacudir as cartas contra a mesa enquanto as reparte. O pai dá um suspiro. "José", diz-lhe, "Pede-te que jogasses sem fazer barulho". Dois minutos depois, José queixa-se choramingando, "Pai, o Ricardo está a fazer batota".

Chave do objectivo do José:

1. O pai está aborrecido.
2. O pai presta-lhe atenção: repreende-o e recorda-lhe que tem que cooperar.
3. José deixa de se portar mal por uns instantes. Depois faz outra coisa para que o pai lhe preste atenção.

O pai sabe que José quer que lhe dê atenção.

Que outra coisa poderia fazer o pai?

- Ⓢ Poderia não fazer caso ao choramingar de José e ao ruído que faz. Se o pai fizer isto, terá que mostrar calma na sua expressão facial e na sua atitude corporal.

- Ⓢ Poderia oferecer ao José duas opções. Poderia dizer-lhe: "José, preciso de falar ao telefone. Podes jogar em silêncio ou levo o jogo para outra divisão. Tu escolhes."

- Ⓢ Se José estiver disposto a cooperar, o pai poderia *jogar com ele mais tarde*.

Numa outra oportunidade, o pai pode dar a sua *atenção* a José quando ele não a pedir.

O poder

"Posso ir dormir a casa da Marta no sábado à noite?", pergunta Sandra, de 11 anos de idade. "Não, porque este fim-de-semana tens que visitar o teu pai", recorda-lhe a mãe.

Sandra começa a tentar que a sua mãe telefone ao pai para trocar o fim-de-semana. "Esse assunto tens que ser tu a tratar com o teu pai", disse-lhe a mãe, começando a aborrecer-se. Sandra impacienta-se e as duas começam a discutir. No final, a mãe lhe diz aos gritos, "Bom, chega, está bem. Vou falar com o teu pai e explico-lhe!"

Chave do objectivo da Sandra:

1. A mãe sente-se aborrecida.
2. A mãe briga com a Sandra.
3. A Sandra discute com a mãe e a mãe dá-se por vencida.

A mãe sabe que a Sandra quer mandar.
O objectivo da Sandra é *o poder*.

Que outra coisa poderia fazer a mãe?

- Ⓢ Poderia recusar-se *a discutir ou a dar-se por vencida*, permanecendo calada ou saindo da divisão onde estavam quando a Sandra tenta obrigá-la a fazer o telefonema em vez de o fazer ela.
- Ⓢ Numa outra oportunidade, quando a mãe não estiver aborrecida, pode *explicar* à Sandra que tem a responsabilidade de combinar com o seu pai qualquer alteração nos planos.

Vingança

A turma da Cristina vai a um parque de diversões num passeio de final de ano lectivo. Uma semana antes do passeio Cristina descobre que não arranjou o dinheiro suficiente. Tira dez euros da carteira do seu pai. Nessa noite, o pai dá conta que lhe faltam 10 euros. Encontra o dinheiro na mesa-de-cabeceira da filha. O pai fica muito surpreendido e magoado. Grita-lhe, “Sua ladra! Eu vou-te ensinar por me teres roubado!” Cristina diz aos gritos, “ Não tens nenhum direito de mexer nas minhas coisas. O dinheiro é meu!” Ele diz, “Ficas na escola no dia do passeio!” Cristina contesta aos gritos, “Eu odeio-te!”

Chave do objectivo da Cristina:

1. O pai está magoado. Quer-se libertar do problema da Cristina.
2. O pai castiga a Cristina não a deixando ir ao passeio e chama-lhe de ladra.
3. Cristina magoa o pai quando lhe diz que o odeia.

O pai sabe que o objectivo da Cristina é a *vingança*.

Que outra coisa poderia fazer o pai?

- Ⓢ O pai poderia *recusar-se a sentir-se magoado e não dizer nada mais que pudesse lamentar*.
- Ⓢ Poderia *recusar-se* a discutir.
- Ⓢ Poderia *falar* com Cristina quando os dois estivessem mais *calmos*. Poderia dizer-lhe: “Cristina, tenho um problema. Vi os meus dez euros na tua mesa. Podes-me explicar o que se passa?”

Romper um ciclo de vingança leva tempo. Mas Cristina não pode ter uma luta de vingança se o pai não se presta a acompanhá-la na mesma. Isto dará ao pai e à filha uma oportunidade de se acalmarem e de pensar. O pai também precisa de encontrar em formas de criar confiança e respeito.

Demonstração de incompetência

Durante o trimestre de Inverno, a turma do quarto ano do Sandro joga futebol duas

vezes por semana no ginásio. Sandro disse à mãe, “Ninguém me quer na sua equipa. Não sei atirar bem e perco a bola”. A sua mãe tentou ajudá-lo a praticar. Pratica a encestar junto com ele. Pede ao irmão mais velho que o ajude também. Se o Sandro não encesta uma vez ou perde a bola, diz: “Nunca vou jogar bem isto”. A mãe não sabe que mais pode fazer para ajudá-lo. Disse: “ Pode ser que o basquetebol não seja para ti, Sandro. Vou falar com o professor do ginásio. Não tens que jogar mais se não queres.”

Chave do objectivo do Sandro:

1. A mãe sente-se *impotente*. Depois de fazer o que podia para ajudar, quer abandonar a esperança do Sandro jogar basquetebol.
2. A mãe dá-se por vencida. Disse ao Sandro que está de acordo que ele não sabe jogar basquetebol.
3. Sandro tem permissão da sua mãe para fracassar. *Não tem possibilidade de melhorar* a forma como joga basquetebol.

O Sandro disse: “ Não posso”, e a sua mãe estava de acordo. A mãe sabe que o objectivo do Sandro é demonstrar incompetência.

Que outra coisa poderia fazer a mãe?

- Ⓢ Poderia negar-se a *dar-se por vencida com respeito ao filho*.

Poderia dizer: “Eu sei que podes aprender a atirar a bola e a driblar. Para isso jogas basquetebol na escola, assim vais aprender.”

- Ⓢ Poderia ter cuidado e não *mostrar lástima pelo Sandro*. Se ele pensa que a sua mãe sente compaixão, também o Sandro a sentirá por si mesmo.
- Ⓢ Poderia estimulá-lo enquanto ia aprendendo a jogar basquetebol. Ele poderia descrever à sua mãe que acertou uma vez mas errou nas outras. Ela poderia contestar: “Bom, já viste que podes encestar! Estás a aprender!”
- Ⓢ Poderia estimulá-lo de outras maneiras. Quando Sandro estivesse a resolver um problema de Matemática, a mãe poderia dizer: “Eu sabia que o irias resolver se te dispusesse a isso.”

Às vezes a criança que diz “ não posso” ou “não consigo” quer que se lhe preste atenção, não se quer dar por vencida. Como podemos ver a diferença? O que busca a atenção quer que os pais se interessem por ele. O filho que se dá por vencido quer que o deixem sozinho. Se o seu filho diz: “não posso” guie-se pela forma como se sente como pai ou mãe. Sente-se desgostoso? Se sim, objectivo da criança é conseguir atenção. Tem vontade de dar-se por vencido? Nesse caso o

objectivo, provavelmente, é demonstrar incompetência.

O filho que se dá por vencido está *extremamente desanimado*. É muito importante dar o máximo de apoio e alento ou estímulo ao filho que se dá por vencido. No capítulo 3 aprenderá mais sobre como dar alento ao seu filho.

Vale a pena

Nem sempre é fácil fazer algo inesperado. Pressupõe estudar muito bem como se sente como educador. Também terá que alterar a sua maneira de ver as coisas para que possa reagir de um modo diferente. É importante fazer esse esforço. As nossas reacções afectam a maneira de crescer e aprender dos nossos filhos. Sabendo isto, **todo o esforço vale a pena.**

Por que se desanimam os nossos filhos?

Já vimos que os filhos que se comportam mal estão desanimados. Por que se desanimam eles? As crenças e os sentimentos são os factores que determinam como os filhos tratam de integrar-se dentro da família.

Os filhos têm as suas crenças

Os filhos têm as suas crenças sobre de como necessitam integrar-se para

pertencer à família. Chamamos “falsas” às crenças que levam ao mau comportamento.

Crenças erradas dos filhos:

- Ⓢ **A atenção:** “Pertença a esta família somente se reparam em mim, mesmo que isso traga problemas ao pai e à mãe.”
- Ⓢ **O poder:** “Pertença só se sou eu que mando, mesmo que termine em zangas. Se consigo que o pai e a mãe comecem a discutir comigo, tenho poder.”
- Ⓢ **A vingança:** “Não gostam de mim. Pertença a esta família só se magoo a mãe e o pai. Quero que se sintam tão magoados como eu.”
- Ⓢ **Demonstração de incompetência:** “Pertença a esta família se convenço o pai e a mãe que não consigo fazer coisas. Por isso, se tento fazer algo e fracasso, deixo *de pertencer a esta família.*”

Todas as crenças dos objectivos do mau comportamento têm outra face - uma crença positiva que pode levar até uma conduta melhor.

A outra face: crenças positivas:

- Ⓢ **Participação:** “Quero participar nas coisas. Por favor, deixem-me a prender como posso colaborar.”

Ⓢ **Independência:** "Quero ser independente. Por favor, ofereçam-me alternativas, assim posso aprender a ser responsável."

Ⓢ **O sentido de justiça:** "Quero que as coisas sejam justas. Por favor ajudem-me a aprender como cooperar."

Ⓢ **Ter capacidade:** "Necessito de tempo para reflectir por mim mesmo. Quero triunfar. Por favor, ajudem-me a aprender a confiar em mim mesmo."



Todo o comportamento tem "outra face"

É útil conhecer a outra face dos quatro objectivos. Pode-se utilizar esta informação para ajudar os seus filhos a que passem:

- Ⓢ da atenção à participação;
- Ⓢ do poder à independência;
- Ⓢ da vingança ao ser justo;

Ⓢ da demonstração de incompetência a ter capacidade de reflectir e confiar em si próprio.

Mas pode fazer mais do que isto. Estimular os seus filhos a que procurem todos os objectivos positivos e ajudá-los a adquirir todas as crenças positivas.

Estimule pela positiva

Ajude o seu filho a alterar as suas crenças erradas em crenças positivas. Como?

Ajudando os filhos a tomar parte nas situações. Estimulando-os para que ajudem nas tarefas de casa. Mostrando-lhes como cooperar com os demais. Desta forma poderão tomar parte nas coisas e também serem úteis aos outros.

Dando opções. Dê opções ao seu filho. Quando seja possível deixe-o fazer as tarefas sozinho. Desta forma o seu filho irá sentir-se mais seguro de si mesmo. Ele começará a tomar melhores decisões.

Sendo justo. Oriente o seu filho para que saiba jogar e dar a vez. Trate-o com justiça e respeito para que o seu filho confie em si. Desta forma, ele verá que as pessoas podem ser justas e dignas de confiança. Quando se consegue isto, não há necessidade de libertar-se de nada.

Às vezes, como educador, trata de ser justo para o seu filho, mas ele pensa que

não é de todo justo. Se isto acontece, analise como compreendeu a situação. Pode ser que o seu filho esteja em posição de poder ou de vingança. Não lute nessa luta pelo poder. Trate de continuar sendo o mais justo possível.

Reconhecendo e ensinando-lhe a ter valor. Ensine-lhe a que persista sempre na realização das tarefas e que persevere nas suas intenções. Estimule-o para que use palavras para explicar os seus medos ou para falar sobre os seus problemas. Reconheça os pontos fortes do seu filho. Através destes meios, ele aprenderá a ter valor.

De onde vêm as crenças?

Formamos algumas das nossas crenças mais básicas desde a nossa infância. Estas crenças nem sempre foram lógicas. No entanto, eram para nós mesmos. Ainda hoje, nos perduram muitas destas crenças. Nem sempre estamos conscientes de algumas. E às vezes nos produzem problemas.

De mesma forma que as nossas, as crenças dos nossos filhos surgem de experiências vividas quando eles eram muito pequenos. Provêm da percepção que um filho tem de quatro coisas:

- 🕒 que é importante na família;
- 🕒 o lugar do filho na família;

- 🕒 o que dizem e fazem os pais;
- 🕒 o estilo de educação dos filhos.

O que é importante na família?

Cada família tem um tom ou disposição de ânimo único. A esta disposição de ânimo ou tom chamamos a *atmosfera familiar*. Também, os adultos de cada família têm *valores*. A combinação da atmosfera familiar e dos valores transmitem ao filho uma mensagem acerca do que é importante numa família.

Os filhos sabem o que é importante

Os pais acreditam nas circunstâncias pelas quais os filhos vêem o que é importante. Por exemplo, os filhos sabem se a música ou o desporto são importantes para o seu pai. Isto é assim, porque o pai gosta destas actividades e frequentemente as ensina ao filho.

Alguns valores poderão não expressar-se tão abertamente, mas mesmo assim, resultam óbvios para o filho.

Um filho que vê que os seus pais analisam os seus problemas juntos, aprendem o valor da cooperação.

Um filho que vê que os seus pais discutem e se negam a negociar, aprende que a guerrear e a vencer com a sua ideia é como se resolvem os problemas.

Para os filhos com pai e mãe, um valor familiar é algo que resulta importante para

os dois, como pai e como mãe. Isto é verdade mesmo quando os pais não estão de acordo sobre esse ponto.

Os filhos tomam uma posição

Os filhos resolvem o que vão fazer sobre cada valor familiar. Um filho poderá aceitar um valor. Outro poderá rejeitá-lo. De ambas as formas, cada filho resolve o que é importante para ele ou ela dentro da família.

A mãe da Carolina e da Maria José é professora de matemática. A Carolina gosta muito da área da matemática e tira muitas boas notas. A Maria José, pelo contrário, detesta Matemática. Apesar de, nas outras disciplinas tirar boas notas, na de Matemática nunca consegue mais do que um suficiente. A mãe pediu ao conselho da escola que aplicasse uma prova para ver porque tinha problemas com a Matemática. A prova indicou que a Maria José é capaz de compreender a Matemática.

Tanto a Carolina como a Maria José sabem que a matemática é importante na sua família. Cada menina elegeu uma maneira diferente de reagir perante tal valor.

Em algumas famílias há um avô que ajuda a criança. Os valores dos avós podem então formar parte da atmosfera da família. Às vezes, os adultos de uma família

não estão de acordo com algo ou não partilham do mesmo valor.

O Jerónimo e a Rita vivem com a sua mãe e o seu avô. O avô é um homem religioso. Passa a maior parte do dia assistindo a actividades religiosas. A mãe não participa em nenhuma delas. Ela e o avô discutem frequentemente sobre este tema. O Jerónimo gosta de ir à igreja com o seu avô. Está a aprender tudo o que pode sobre a religião que o seu avô professa. A Rita disse que a mãe não está muito contente com isto. Ela também quer ir à cerimónia religiosa aos domingos com a família da sua amiga Teresa. Mas tem medo de pedir permissão à sua mãe. Não quer que a mãe se sinta triste porque ela vai à igreja.

Os adultos desta família não estão de acordo sobre o tema da religião. Evidentemente, que esse tema, é importante na família do Jerónimo e da Rita. Eles não entendem completamente todos os factores. No entanto, escolheram enveredar pelo caminho religioso.

O que é importante pode ser alterado

As mudanças nas famílias afectam a atmosfera familiar.

Uma mãe ou um pai casam-se. O seu novo esposo ou esposa trazem consigo novos valores familiares. A atmosfera familiar altera-se.

Os pais que se separam ou divorciam-se. Com frequência os filhos sentem mais

profundamente os valores da família, especialmente aqueles em que os pais não estão de acordo.

Uma mãe ou pai forma uma nova relação ou torna a casar. Os filhos podem chegar a fazer parte de duas famílias com duas atmosferas familiares distintas.

Não é útil criticar ou tratar de alterar os valores que claramente são importantes para um filho. Cada filho necessita de ser aceite como pessoa. Isto pode ser um problema sério para muitos pais.

O novo marido de Renata tem um filho que se chama Tomás. Tomás tem 11 anos, como o Paulo, o filho de Renata. O Tomás gosta de ver filmes de acção. Quando Tomás está em casa da sua mãe, gosta de ver na televisão muitos filmes não recomendados a menores. A sua mãe acredita que não há problema. Tomás conta ao Paulo sobre esses filmes e agora ele também os quer ver. Isto é um problema para Renata.

Mas Renata não disse nada de muito rígido a Tomás. Não disse ao Paulo que o Tomás e a sua mãe estavam enganados. No entanto disse aos dois rapazes: “Aqui temos regulamentos diferentes sobre os filmes. Têm de ser adaptados para todo o público.” Depois dá aos dois a oportunidade de escolherem: “Esta noite podem ver um filme para todos ou fazer outra coisa”.

O lugar do filho na família

Vimos a influência que têm os seus valores no seu filho. Outra influência importante é a “posição” do filho na família. Um filho pode ser único, o mais velho, o segundo, o do meio ou o mais novo, o “bebé”.

O filho único

Os filhos únicos podem ser o centro da atenção. Isto significa que às vezes têm dificuldade em darem-se bem com outras crianças. Muitos filhos únicos passam muito tempo sozinhos, com os seus pais ou com amigos dos seus pais. Podem ser muito criativos e frequentemente comportam-se como crianças mais adultas.

O filho mais velho

O filho mais velho antes foi o filho único. Pode ser difícil para um filho mais velho ter que abandonar o centro da atenção. Com frequência quer ser ele a mandar. Muitos filhos costumam aprender a ser líderes e a cooperar. Muitas vezes aprendem a ter responsabilidade porque os irmãos mais novos procuram a ajuda deles.

O segundo filho

O segundo filho nunca tem a atenção total dos pais como a teve o primeiro. Este filho pode ser que se esforce para estar ao nível ou ultrapassar a irmã ou irmão mais velho. Às vezes um segundo filho

comporta-se ao contrário do filho mais velho. Se geralmente o filho mais velho é “bom”, o segundo costuma ser “mau”.

O filho do meio

O filho do meio sente-se com frequência “agarrado” entre o irmão mais velho e o mais novo. Com frequência os filhos do meio aprendem a entender-se bem com todas as pessoas. Muitos gostam que as coisas sejam justas. Se acreditam que não são, podem tornar-se em “filhos difíceis” que se comportam mal para conseguir a atenção.

O filho mais novo

Os filhos mais novos, geralmente não têm que fazer tanto por si mesmos como seus irmãos mais velhos. Estes filhos costumam ser mandões e exigentes. Ou podem ser muito encantadores e amigáveis. Às vezes usam o seu atractivo para conseguir ajuda dos demais. Alguns filhos mais novos dão-se por vencidos porque não conseguem fazer o mesmo que os mais velhos. Outros esforçam-se muito para serem tão hábeis como os seus irmãos e irmãs.

A posição do filho na família influencia a forma como se vêem a si mesmos. Determina o que acreditam e que é importante. Influencia a sua maneira de pensar e de actuar.

Diogo é filho único. Os seus pais e avós gostam muito dele. Diogo sabe que é a pessoas mais importante das suas vidas. Sem um irmão ou irmã com quem possa brincar, ele aprendeu a entreter-se, brincando, sozinho com bonecos ou a desenhar. Também passa o tempo com os seus pais e os amigos deles. Os amigos estão muito impressionados, porque o Diogo fala e actua praticamente como um adulto. Às vezes, no entanto, Diogo discute e exige que as coisas se façam como ele quer.

O que é que o filho vê?

A posição do filho parece ser determinada pela ordem cronológica do nascimento. Na realidade, é um pouco mais complicado do que isso. Baseia-se em como é que o filho vê o seu lugar na família.

Jeremias tem 13 anos. Tem duas irmãs, Lisa de 7, e Estefânia de 5. Jeremias não faz muitas coisas com as suas irmãs. Passa mais tempo com a sua mãe ou sozinho construindo modelos. Jeremias vê-se a si mesmo como filho único. À Lisa encanta-lhe jogar com Estefânia. Ensina-lhe jogos. Quando jogam na escola, Lisa é a professora. Lisa vê-se a si mesma como a irmã mais velha.

A posição do filho altera-se

À medida que vêm novos filhos para uma família, o lugar de cada filho altera-se. Quando se iniciam novas famílias por divórcio ou casamento, os lugares dos filhos. Quando uma família altera, também consegue modificar a maneira de ver da criança sobre como ser importante.

Às vezes os filhos competem pelo seu lugar na família. Por exemplo, o primogénito pode lutar para manter o lugar de filho “único”. Esta competição afecta de muito as crenças e o comportamento. Quando os filhos competem entre si, um deles ganha. O outro desanima ou perde.

O que os pais dizem e o que fazem

Os filhos aprendem o que os pais dizem ou fazem. Formam crenças e escolhem a maneira de integrar-se. Começam a sua marcha até à idade adulta.

Uma coisa importante que os filhos aprendem é o que significa ser um adulto.

A mãe de Marcos trabalha em horário nocturno. Com frequência, o pai de Marcos prepara o jantar. Ele e o Marcos lavam a louça juntos. Às vezes a mãe cozinha o jantar e deixa-o pronto para eles comerem. Então os dois jantam mais cedo. Sobra-lhes tempo para outros trabalhos, as tarefas escolares de Marcos ou simplesmente para se divertirem. Marcos vê que as pessoas

casadas se ajudam mutuamente. Aprende como se dá e como se recebe.

Não pode alterar o lugar que ocupa o seu filho na sua família. Como pai ou mãe pode ser um bom modelo de conduta para o seu filho. Com as suas acções e as suas palavras, pode mostrar ao seu filho o que é importante para si. Pode-o ajudar a que descubra o que significa ser um adulto.

Fale de valores

Os filhos vão-se construindo pessoas dentro e fora da família. Talvez estejam aprendendo a valorizar outras coisas e experimentando com novas ideias. Quando um valor é importante para si partilhe-o com os seus filhos. Poderá dizer:

- 🗣️ “Para mim falar verdade é importante. Quando a dizemos, aprendemos a confiar uns nos outros”.
- 🗣️ “Parece-me que dizer por favor e obrigado demonstra respeito.”
- 🗣️ “Penso que falar em vez de gritar é a forma de resolver problemas. Os gritos magoam”.

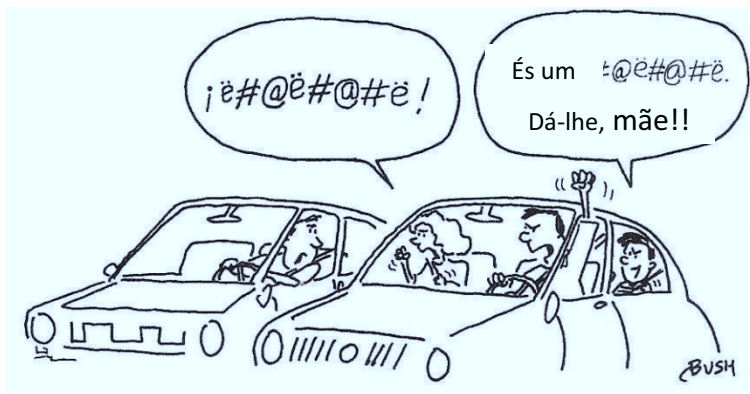
Quando partilha um valor, está disposto também a escutar o ponto de vista do seu filho.

Actue como quer que o seu filho actue

O seu filho aprenderá mais através dos seus actos do que através das suas palavras. Os filhos observam a sua conduta e a sua atitude. Eles escolhem para si as

qualidades que valorizam e desejam. O processo de selecção leva tempo.

Haverá momentos em que, como educador, se sentirá desiludido quando parece que o seu filho está a aprender os valores negativos. Quando notar que isto está a acontecer, pense bem o que poderá estar a aprender o seu filho relativamente às suas acções.



Os filhos aprendem o que os pais dizem e fazem.

O João notou que a sua filha Juliana insistia com frequência para se fazer como ela queria. João estava preocupado. Pensou seriamente como poderia ajudá-la a aprender a cooperar melhor. Deu-se conta que o tom que usava com ela era frequentemente autoritário. Especialmente depois do trabalho, quando estava cansado, só lhe dava ordens, em vez de falar-lhe amigavelmente. João resolveu alterar a sua forma de actuar com a Juliana. Ao princípio foi difícil, mas logo se tornou mais fácil. Depois de algum tempo, o estilo “mandão” da filha ocorria com menos frequência.

É importante que os pais actuem como aconselham.

- ☉ Se dizemos aos nossos filhos que não mintam, nós mesmos devemos dizer-lhes a verdade, assim como aos outros.
- ☉ Se pedimos aos nossos filhos que sejam amáveis, nós mesmos devemos tratá-los com amabilidade a eles e ao seu semelhante.
- ☉ Se lhes dizemos que não batam nos outros, nós não devemos bater.

Palavras e actos

Considere um valor que gostaria de ensinar ao seu filho. Alguns exemplos de valores são, a honestidade, a educação, a generosidade, os bons modos, ou a música.

- ☉ Que poderá **dizer** para lhe ensinar esse valor ao seu filho?
- ☉ Que poderá **fazer** para demonstrar ao seu filho que esse valor é realmente importante?

Também tivemos pais

A maneira como nos educaram os nossos pais influencia a nossa maneira de educar.

- ☉ Talvez nos tivessem educado com a ideia que tínhamos que ser os melhores em tudo o que fizéssemos. Então é possível que exijamos demais

aos nossos filhos. Quem sabe, preocupa-nos que os outros pensem que os nossos filhos são os mais inteligentes, os mais talentosos, os mais fortes.

- Ⓢ Talvez nos tenham educado acreditando que merecíamos que tudo estivesse sempre ao nosso gosto. Então é possível que exijamos aos nossos filhos que façam exactamente o que queremos. Ou quem sabe, pretendemos que os outros façam a vontade aos nossos filhos.
- Ⓢ Talvez nos tenham educado para que respeitemos os outros. Então, pode ser que esperemos que todas as pessoas façam o mesmo. Ensinaremos os nossos filhos que nos respeitem, se respeitem a eles mesmos e aos outros.

De onde vêm os sentimentos?

Através das suas crenças, os filhos escolhem como vão formar parte da família. Os sentimentos também determinam como é que os filhos resolvem integrar-se.

Todos sentimos. Os adultos sentem, os filhos também sentem. De onde vêm os sentimentos? Porque é que nos sentimos felizes, aborrecidos ou tristes?

Com frequência acreditamos que os sentimentos são algo mágico que não podemos controlar. Dizemos, “Este rapaz,

aborrece-me tanto”! ou, “Esta menina põe-me louca”!

Os sentimentos vêm das crenças

Pensemos o seguinte: Cada um de nós crê nos próprios sentimentos. A muitos isto resulta surpreendentemente. Mas é certo.

- Ⓢ Se acreditamos que somos amáveis e de confiança, produzimos bons sentimentos. Fazemos isto para nos aproximarmos dos outros.
- Ⓢ Se acreditamos que somos agressivos e não transmitimos confiança, produzimos sentimentos negativos. Fazemos isto para que os demais não se aproximem de nós.

Pense no seu filho na idade de 4 ou 5 anos. Esteve alguma ocasião tão entusiasmado que pensou que ele tinha “perdido o controlo”?

A Bárbara teve uma festa pelo seu quarto aniversário. Estava muito entusiasmada. Durante a festa pôs-se a fazer gracejos de mau gosto.

Rafael tem 5 anos. A sua avó vem visitá-lo. Cada vez está mais excitado e mais incontrolável à medida que espera a chegada da avó.

Com frequência, as crianças pequenas parecem, certamente, “perder o controlo” dos seus sentimentos. Qualquer pessoa

que tenha presenciado um acesso de fúria sabe o que isso significa! Como pais, é parte da nossa tarefa fazer com que os filhos aprendam a ser responsáveis pelos seus sentimentos.

Os sentimentos dos filhos têm um propósito

Há filhos que acreditam que podem integrar-se quando cooperam. Então esses filhos formam bons sentimentos perante os demais. Esses bons sentimentos lhes permitem alcançar os seus objectivos de serem aceites.

Quando os filhos acreditam que devem portar-se mal para serem aceites, então produzem sentimentos negativos.

O pai da Amália está a estudar. Amália bate com a cabeça contra a mesa. Na realidade não lhe doeu. Mas Amália começa a chorar. O pai deixa de estudar. Pergunta-lhe, “Magoaste-te”?, “Sim”, responde-lhe choramingando. “Podes ler comigo, papá?”

O pai necessita de estudar. Mas sente-se culpado por não dedicar mais tempo à sua filha. Pensa um pouco. E logo lhe diz, “Sinto muito, mas não posso ler contigo agora. Tenho que estudar.” Amália põe-se a chorar mais. “Mas magoei-me na cabeça”, diz soluçando. “Já vai passar”, diz o pai. Amália continua a chorar. O pai não faz caso. Mais tarde, durante o jantar,

Amália está contente. O pai diz-lhe, “Vamos lavar a louça e lemos um capítulo do teu livro.”

Amália procura atenção. O seu pai a fez ver que o pranto não serve para a conseguir.

O pranto pode ser também uma forma de mostrar incompetência. Ou uma forma de conseguir poder ou a vingança.

Eurico tem o costume de esperar até ao último minuto para realizar os trabalhos escolares. A sua mãe vê como ele deixa para mais tarde as suas tarefas. Sente-se preocupada e diz-lhe, “Eurico, tens que começar a fazer o teu trabalho.” Eurico responde, “Não me incomodes mais. Agora vou fazer”.

Por fim, Eurico começa a sua tarefa. Passado um tempo a sua mãe aparece e diz-lhe, “Isto não é justo. O professor deu-me muito trabalho. Tens que me ajudar”. A mãe aborrece-se, dizendo-lhe, “Eu avisei-te para começares mais cedo! Então Eurico põe-se a chorar e a gritar. Diz aos gritos, “Tens que me ajudar, se não, esse estúpido do professor não me vai passar de ano! E a culpa vai ser tua!”

Com isto, o sangue sobe à cabeça da mãe. Tem vontade de gritar ao Eurico que é um verdadeiro malcriado.

Eurico conseguiu travar a luta com a sua mãe para ganhar o poder e a vingança.

Quer fazer as coisas à sua maneira. Quer que a sua mãe se sinta culpada. Que poderia fazer a mãe? Poderia negar-se a entrar na luta. Em vez de discutir poderia pôr-se em silêncio. Em vez de gritar ou dizer algo desagradável ao Eurico poderia fazer “ouvidos surdos” à sua raiva.

Ao começo, fazer isto pode ser difícil. Eurico tem que dar-se conta que a chorar e a gritar não vai conseguir que a sua mãe se aborreça ou se sinta culpada. Nem tão pouco vai fazer que a escola seja mais “justa”.

Contudo nem todos os sentimentos negativos são um sinal de mau comportamento.

Um amigo do menino pode dizer algo desagradável. A criança poderá sentir-se ferida e chorar.

O menino pode estar a trabalhar muito, escrevendo uma composição no computador. Nesse momento, algo acontece e estraga todo o trabalho realizado. A criança pode sentir-se furiosa.

Estes sentimentos de tristeza e de aborrecimento são naturais. Os pais podem ouvir e demonstrar que lhes interessa saber. Verifique se o seu filho está a usar os seus sentimentos como um meio para se comportar mal. Observe:

- Ⓢ como é que se sente como educador;
- Ⓢ como é que faz perante esse comportamento;

- Ⓢ como reage o seu filho perante a sua atitude.

Isto vai-lhe ajudar a decidir o que fazer. Se o seu filho se está a portar mal, então não o tome como uma questão de sentimentos.

Os sentimentos dos pais também têm um propósito

Quando os nossos filhos se comportam mal, podemos sentir irritados ou aborrecidos. Os nossos sentimentos têm um propósito: é controlar os nossos filhos.

Pode ter verificado que controlar os filhos, dar-lhes ordens, não os faz aprender a serem cooperantes e responsáveis. Se resolve estabelecer limites e oferecer opções, não necessitará de se sentir irritado ou aborrecido. Pelo contrário, pode alterar o seu sentimento para adaptá-lo às suas metas de pai ou de mãe. Quando o fizer, poderá influenciar para que o seu filho encontre melhores estratégias de integrar-se na família.

Como posso ajudar o meu filho e a ajudar-me a mim mesmo?

Sabe que os pais não *causam* o mau comportamento dos filhos. Certamente temos um papel ao aticá-lo. Fazemos isso quando reagimos como os nossos filhos esperam que reajamos. Podemos fazer

com que os nossos filhos se portem bem? Podemos alterar as suas crenças e sentimentos?

Na realidade, a única pessoa que pode alterar é a si próprio! Pode alterar a maneira como reage perante o mau comportamento do seu filho. Quando o faz, está a ajudá-lo. Como? Ao não lhe dar a recompensa que ele espera. Não lhe facilite o mau comportamento. Isto quer dizer que ele terá de encontrar uma nova forma de integrar-se na família.

Altere a sua reacção

Dê três passos para alterar a sua reacção perante o seu filho:

1. Decida-se a alterar.
2. Altere o seu propósito.
3. Altere as suas crenças e os seus sentimentos.

Decida-se a alterar

Primeiro, analise a fundo como responde quando o seu filho se porta mal. Decida-se a modificar o que deve modificar. Diga a si mesmo, “Quando o meu filho vê como me deixo afectar pelo mau comportamento, não o ajudo em nada. Estou a contribuir para o seu comportamento. Isto não faz sentido. Tenho que alterar o meu modo de reagir”.

Altere o seu propósito

Veja seriamente qual é o seu propósito quando o seu filho se porta mal. Pergunte-se:

- ☉ Quero prestar atenção? Ou ajudar o meu filho a que tenha confiança em si mesmo?
- ☉ Quero mostrar ao meu filho quem manda? Ou ajudá-lo a ser independente e responsável?
- ☉ Quero libertar-me? Ou quero mostrar-lhe que compreendo?
- ☉ Quero que ele fuja das suas responsabilidades? Ou ajudá-lo a que seja seguro de si mesmo?

Quando o seu filho se comporta mal, antes de fazer algo, medite sobre o propósito da sua reacção.

Altere as suas crenças e os seus sentimentos

Analise em que acredita e o que sente. Para isso, escute o seu “diálogo interior”, o que diz a si próprio.

Muitos pais caem no costume de um certo tipo de diálogo interior. A isto se chama “exijo”, “não o suporto”, “queixo-me, e “culpo”.

- ☉ “Exijo”: exigimos que as coisas sejam diferentes. Nós dizemos, “Os meus filhos não deveriam fazer isto. Deveriam ter este comportamento. “

- Ⓢ “Não o suporto”: Nós estamos a dizer que não podemos suportar que os nossos filhos se portem mal.
- Ⓢ “Queixo-me”: Nos queixamos dizendo, “isto é um desastre. Isto é terrível”.
- Ⓢ “Culpo”: Culpamos o filho ou a nós mesmos e pensamos, “O meu filho é uma grande desilusão. Sou um mau pai”.

Pode alterar este diálogo interior. Para isso, comece por analisar os seus sentimentos. Pergunte-se, “Estou aborrecido, irritado, ferido, desanimado? Ou estou *dedicado* a que o meu filho se deixe de portar mal?”

Não tem que sentir-se aborrecido com o seu filho. Pode convencer-se a si mesmo que vai sentir-se tranquilo e é capaz de alterar a sua reacção.

Marisa tem 10 anos e está aborrecida com o seu pai. “Eu não te interesso para nada!”, disse-lhe aos gritos. “Para ti compras roupas bonitas para trabalhar, mas para mim não me compras nada!” O pai sentiu-se ferido e triste. Sentiu vontade de libertar-se da Marisa. Mas se conteve e calou-se.

Pensou no que estava a dizer a si mesmo. Era algo assim: “Como se atreve a falar-me desta maneira? Será melhor que cale a boca! Por que é tão malcriada? Sou um mau pai.”

Depois o pai se perguntou. “Não, quero fazer com que a Marisa coopere. Tenho que me sentir irritado e aborrecido? Não, será melhor que trate de compreender por que está a actuar deste modo. Não gosto que me fale assim, mas isto eu posso aguentar. Gostaria que fosse mais respeitadora, ma neste momento não o é. Está-se a portar mal, mas não é uma má miúda. E eu não sou um mau pai”.

O pai alterou o seu diálogo interior. Agora estava numa posição muito melhor para actuar. O pai, agora, poderá fazer muitas coisas:

- Ⓢ Poderá dizer, “Marisa, estás muito zangada comigo. Queres que falemos sobre isto?”
- Ⓢ Poderá dizer, “Não gosto que me falem desta maneira. Quando fores mais respeitadora, gostaria de falar sobre isto contigo”.
- Ⓢ Poderia não prestar atenção ao problema naquele momento e falar dele mais tarde.

Quando altera o seu diálogo interior, não está a fazer uma espécie de jogo de palavras. Está a tratar de encontrar um propósito novo, um sentimento novo e uma crença nova. *Deixa de fazer que o seu filho se comporte mal.* E faz de tal modo que começa a ajudar o seu filho a que encontre uma maneira de integrar-se melhor dentro da família.

Um passo de alento STEP

Lidar com o mau comportamento é difícil. Também é uma oportunidade. Dá-lhe ocasião para ver o seu filho de formas diferentes.

Procure o modo de ver “a outra face” do comportamento do seu filho. Eis aqui alguns exemplos:

- Ⓢ Um filho que parece mandão poder também ser um líder.
- Ⓢ Um filho que deseja que as coisas sejam justas, pode perceber muitos pontos de vista.

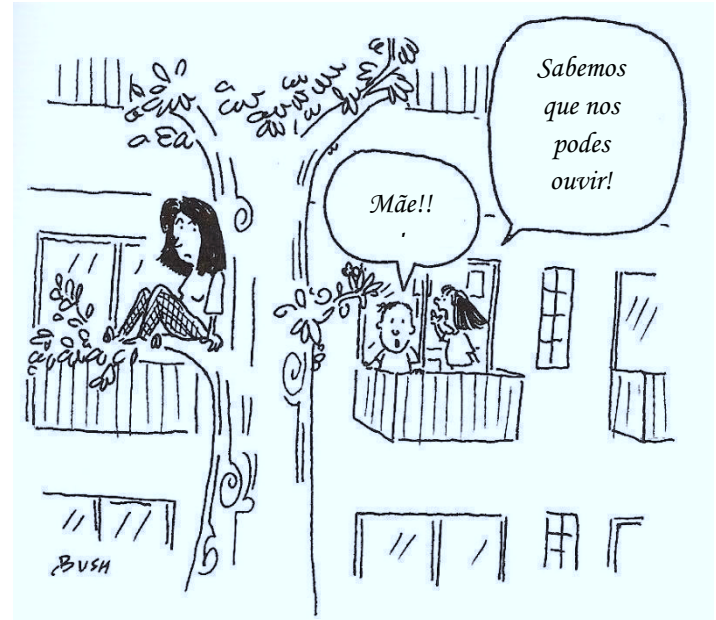
Ideias para lhe facilitar a tarefa

Não é fácil alterar a sua reacção perante o mau comportamento. O esforço vale a pena. Poderá utilizar estas ideias para lhe facilitar a tarefa.

Escute o tom da sua voz. Às vezes dizemos as palavras apropriadas, mas o tom que utilizamos é muito duro. A forma de falar, indica à criança que na realidade não falamos a sério. Escute como soa a sua voz. Se for necessário, respire fundo. Fale com calma e respeitosamente.

Preste atenção aos seus gestos e à sua postura. Esta é outra maneira de controlar-se a si mesmo. Fala muito em cima da criança? Nota que o seu corpo está muito tenso? Então, respire fundo e relaxe o corpo.

Faça algo inesperado. No início deste capítulo, viu como fazer algo inesperado. Quando faz algo inesperado, o seu filho não consegue o “resultado” que procura.



Há momentos em que nos temos que retirar para recuperar a calma.

Distraia-se. Quando as suas emoções são fortes, pense noutra coisa. Poderia pensar numa visita que vai fazer a uma amiga. Recorde um momento gratificante que teve com o seu filho. Organize uma lista de compras. Se lhe faz falta, retire-se da divisão onde está e faça algo que a tranquilize. Dobre roupa limpa. Saia a caminhar ao redor da sua casa. Dê uma vista de olhos numa revista.

Use o seu sentido de humor. O sentido de humor pode ser útil a todos, a si e ao seu filho. Poderá dizer, “A verdade é que passo as noites desperta a pensar numa maneira de te torturar”. Ou, “Não, eu nunca fui criança. Não te deste conta?”

Use este tipo de humor com cuidado. Não lhe convém que o seu filho acredite que está a ser sarcástico. Também se pode rir dos próprios erros. Isto lhe permite mostrar ao seu filho que admite que não é perfeito. E pode ajudá-lo a alterar o seu diálogo interior.

Não se sinta culpado. Os sentimentos de culpa não o vão ajudar. Mas decidir a modificar-se, sim. Se esteve a gritar e sente-se incomodado por isso, diga a si mesmo, “Sinto muito ter gritado. A próxima vez não o farei”. Depois deixe de pensar nisso. Ninguém é perfeito, todos cometemos erros. Sabe que a criança que se porta mal não é má. O pai que comete erros, tão pouco é um mau pai!

Acaba de dar outro grande

passo

No capítulo 2, aprendeu mais sobre o seu filho e sobre si mesmo. Também aprendeu e começou a praticar algumas habilidades para educar melhor.

☺ Viu que o mau comportamento é uma maneira que os filhos utilizam para integrar-se na família.

☺ Começou a estudar o que deve fazer quando o seu filho se comporta mal.

☺ Viu as maneiras como os filhos formam as crenças e os sentimentos.

☺ Viu que a forma de fazer que o seu filho modifique é modificando-se a si mesmo.

☺ Descobriu que pode alterar as suas crenças e os seus sentimentos.

Para a sua

FAMÍLIA:

Reconheça quando o seu filho ajuda, coopera e assume responsabilidade. Faça-lhe saber que reparou. Use as palavras “eu gostei”:

- ☺ “Eu gosto quando deitas o lixo fora sem te termos pedido. Obrigado.”
- ☺ “Eu gostei muito da forma como falaste com o meu chefe enquanto esperavas que eu chegasse ao telefone.”.

Aconselhe toda a família a que tratem de dar-se conta e saibam apreciar quando os outros ajudam.

ESTA SEMANA

Preste atenção aos objectivos do mau comportamento. Quando os filhos se portam mal estude-os e estude-se a si próprio. Determine qual é o objectivo. Pergunte-se:

1. Que fez o meu filho?
2. Como me senti?
3. Que fiz a respeito disso?
4. Que disse o meu filho sobre isso?
5. Qual me parece ter sido o objectivo do mau comportamento?
6. Qual é a forma de eu poder estimular um objectivo mais positivo?

SÓ PARA SI

Como combater as suas crenças irracionais

As crenças causam emoções. Se decidir que vai pensar em coisas desagradáveis, terá sentimentos desagradáveis. Consegue sentir-se de acordo com o que pensa. As suas crenças irracionais causam problemas e o impendem de ser feliz. Manifestam-se em formas de exigências, queixas e acusações.

As suas palavras que desanimam e o seu diálogo interior são uma manifestação das suas crenças. Quando acredita em frases inflexíveis como “eu deveria”, “eu devo” ou

“tenho que”, etc, impõe condições a si mesmo.

Aprenda a pensar racionalmente:

- 🕒 Escolha novas formas de pensar.
- 🕒 Aprenda a ver as situações

negativas de uma forma lógica.

- 🕒 Considere os seus desejos, como preferências e não como “necessidades”.

- 🕒 Considere as suas “catástrofes” como são na realidade, simples desenganos ou inconvenientes.



Faça estas perguntas a si mesmo para combater as suas crenças irracionais:

1. No que estou a pensar? Sou exigente ou acusador?
2. É a minha crença racional ou irracional? Como o posso saber?
3. Quais serão as consequências se mantenho estas crenças?
4. Quais serão as consequências se altero estas crenças?

PONTOS PARA

RECORDAR



1. Para identificar o objectivo de um filho observe:
 - Ⓢ como se sente quando se produz o mau comportamento;
 - Ⓢ que fez perante o mau comportamento;
 - Ⓢ como reage o seu filho perante o que fez.
2. A única conduta que pode alterar é a sua própria. Para ajudar o seu filho a que deixe de se comportar mal, concentre-se em alterar a sua maneira de reagir. Faça ou diga algo que o seu filho não espera.
3. As crenças e os sentimentos determinam como os filhos tratam de se integrar na família.
4. Para ajudar a que o seu filho forme crenças positivas, pode:
 - Ⓢ Fazer com que o seu filho participe.
 - Ⓢ Dar opções.
 - Ⓢ Ser justo.
 - Ⓢ Reconhecer e ensiná-lo a ter valor.
5. As crenças surgem da percepção do filho sobre o que é importante na família, o lugar do filho, o que lhe dizem e fazem os pais e o estilo de educar dos filhos.
6. Os sentimentos vêm das crenças. Pode modificar as suas crenças e os seus sentimentos modificando o seu diálogo interior. Isto o ajudará a reagir perante o mau comportamento de uma forma que favoreça o seu filho.

COMO TRATAR O COMPORTAMENTO

Recorde, para determinar qual é o objectivo do seu filho, veja:

1. como se sente quando se produz o mau comportamento;
2. como actua diante do mau comportamento;
3. como reage o seu filho perante a sua atitude.

Objectivo	Exemplos de maus comportamentos	O que podem os pais fazer	Maneiras de desenvolver crenças e objectivos positivos
A ATENÇÃO	Activo: Interrompe, faz palhaçadas. Passivo: Esquece-se, não executa as tarefas, espera que façam por ele.	Não preste atenção cada vez que o filho a pede. Não se dê por entendido. Não sirva o seu filho. Preste a atenção pela boa conduta noutras ocasiões	Agradeça quando o seu filho ajuda. Reconheça quando o seu filho coopera.
O PODER	Activo: Faz-se de bronco, exige dos outros, discute. Passivo: Mostra-se teimoso, faz o que lhe mandam com lentidão e imperfeição.	Recuse-se a gritar ou a ceder. Não entre na luta pelo poder. Se for possível retire-se do lugar da tensão. Deixe que as consequências recaiam sobre o seu filho.	Dê opções. Permita-lhe que seja ele a decidir Noutras ocasiões, peça ajuda ou cooperação.
A VINGANÇA	Activo: É desrespeitoso, ofende e é violento. Passivo: Olha com ressentimento, não coopera e faz-se de vítima.	Não se ofenda nem se aborreça. Não responda com vingança. Noutras ocasiões, trate de criar confiança. Faça que o seu filho sinta que gosta dele.	Seja o mais justo possível. Agradeça quando o seu filho ajuda. Reconheça e aprecie quando o seu filho coopera.
A DEMONSTRAÇÃO DE INSUFICIÊNCIA	Só passivo: Desiste facilmente das actividades sem as experimentar.	Não se compadeça. Não critique. Reconheça todos os esforços, até os mais pequenos. Não perca as esperanças no seu filho.	Concentre-se nos pontos fortes e no talento do seu filho. Reconheça quando o seu filho pensa nos outros. Ofereça muito alento ou estímulo.

O filho pródigo

Um homem tinha dois filhos. Estes viviam com ele, usufruindo dos mesmos privilégios.

Um dia, o mais novo pediu ao pai a sua parte da herança, pois queria ir-se embora, ser livre. O pai, apesar de não concordar, fez-lhe a vontade.

Então, o filho pegou no dinheiro e nas suas coisas e partiu. Foi para uma terra bem distante. Aí, depressa gastou tudo com os amigos, em festas e viagens. Quando ficou sem nada, os “amigos” simplesmente desapareceram.

Entretanto, aquele país passava por um período de crise económica. Por isso, depois de procurar trabalho por todo o lado, ele só conseguiu arranjar emprego como guardador de porcos. Era um trabalho muito desagradável. E a situação agravou-se tanto que ele só tinha comida dos porcos para se alimentar.

Um dia, em que se sentiu especialmente triste e só, começou a recordar a casa do pai...lembrou-se que até para os empregados havia abundância de tudo...e ele ali, quase a morrer de fome!

Decidiu, então regressar. Mesmo que o pai o tratasse como um dos seus empregados, seria bem melhor. E pôs-se a caminho.

Ainda vinha ao longe quando o pai o avistou e correu ao seu encontro para o abraçar e beijar.

Muito feliz, pediu aos criados que trouxessem a melhor roupa que havia em casa para o filho vestir. Depois, pôs-lhe um anel no dedo e mandou preparar uma festa para comemorar o regresso deste seu filho que estava perdido mas que voltou para casa, são e salvo.

Como estimular o seu filho e a si mesmo



CAPÍTULO 3

Como estimular o seu filho e a si mesmo

Deseja que o seu filho adquira crenças positivas, para encontrar formas positivas de integrar-se na família. Conseguir isto será mais fácil se a criança possui uma forte auto-estima. Na realidade, a auto-estima é importante para todos, as crianças e os adultos.

O que é uma auto-estima elevada?

É a convicção de que estamos integrados e que somos:

- ☺ aceites
- ☺ fortes e capazes
- ☺ amados

A auto-estima elevada ajuda os nossos filhos a saberem que são aceites, que podem cooperar e que são amados. Ajuda-os a acreditar nos seus triunfos. Ajuda-os a resolver problemas. Ajuda-os a dizer “posso” e “o farei”.

Pode ajudar a desenvolver o sentido de auto-estima do seu filho

Quando os pais acreditam nos seus filhos, ajudam-nos a acreditar em si próprios. Quando os pais respeitam os seus filhos, ajudam-nos a respeitarem-se a si e aos outros. Demonstre que crê no seu filho e o respeita. Há muitas maneiras de fazer isto. Uma das melhores é quando lhe dá *alento* ou *estímulo*.

O que é o alento?

Alentar é uma acção que ajuda a que os filhos aumentem a sua auto-estima. É uma forma de lhes mostrar que estão integrados na família e que são:

- ☺ aceites
- ☺ capazes
- ☺ queridos

Vejamos as palavras *alentar* e *desalentar*. Ambas derivam da palavra *alento*. O *alento* é uma parte importante da auto-estima. Significa a vontade, a decisão de fazer um esforço.

Um filho alentado tem uma forte auto-estima. Este filho tem vontade para cooperar, para intentar coisas novas, para ser responsável.

Um filho desalentado tem pouca auto-estima e não se esforça. Este filho não tem vontade para escolher as formas positivas de integrar-se na família.

Rute a irmã mais nova de Jonas, pede-lhe ajuda para fazer um cartaz para a escola. Enquanto ajuda a Rute, Jonas vai, a cada passo, ter com a sua mãe. Põe os materiais em frente à cara da mãe e diz-lhe: “Olha o tipo de letra que desenhei para a Rute.” “Gostas como recortei isto para a Rute?” “Mãe, onde está a fita-cola dupla? Jonas quer ajudar a sua irmã, mas não está muito seguro de si. A sua auto-estima necessita de um reforço.

A mãe de Jonas poderá alentá-lo só quando conseguir que a exigência da atenção de Jonas passe despercebida. Mais adiante, poderá ver como prestar-lhe atenção quando Jonas não a exigir.

Como posso alentar o meu filho?

Da mesma forma que a mãe de Jonas, como educador quer ajudar o seu filho. Mas não poderá fazê-lo, fomentando-lhe o seu mau comportamento ou criticando-o. O alento começa demonstrando respeito. Todos merecem respeito. O respeito por si mesmo e o respeito pelos demais estão unidos. Isto é uma verdade tanto para adultos como para crianças.

Justino tem 10 anos e está a construir um modelo de uma aeronave. Leva bastante tempo, mas está quase terminado. O pai está a procurar trabalho e hoje recebeu um telefonema e soube que outra pessoa conseguiu o trabalho que desejava. O pai desliga o telefone e suspira. Justino está a transportar o seu modelo da aeronave para o guardar. Está a andar muito depressa e a aeronave cai-lhe. As peças voam pelo ar. Justino dá um grito e põe-se a chorar. O pai diz-lhe: “Esta tarde está a correr mal aos dois. Sinto-me muito desanimado. E parece que tu também”.

Para o pai, não conseguir o trabalho é mais importante do que um modelo que se estraga. Mas o pai sabe que os problemas do Justino também são importantes. O pai não se menosprezou por não ter conseguido o emprego. Tão pouco menosprezou o Justino por ser descuidado e por chorar. O pai demonstrou ter respeito por si mesmo e pelo seu filho. Se o pai continuar a proceder desta forma, provavelmente Justino aprenderá a respeitar-se e também a respeitar os outros.

Quando o seu filho recebe respeito, sente-se apreciado. Ao ver como o pai ou a mãe se respeita a si mesmo, a criança vê um modelo de auto-estima elevada. Isto é estimulante para o filho.

O estímulo ou alento fundamenta-se na ideia do respeito. Do mesmo modo que o respeito, o alento é algo que os filhos precisam em todos os momentos. Pode adquirir o “hábito de dar alento”. Aprenda e pratique algumas acções para demonstrar que:

- 🕒 Ama e aceita o seu filho.
- 🕒 Nota quando o seu filho se esforça e vai melhorando.
- 🕒 Aprecia o seu filho.
- 🕒 Tem confiança no seu filho.

Vamos ver um pouco mais profundamente as formas de alentar.

Ame e aceite o seu filho

Cada filho é especial. Como connosco próprios, os filhos são bons em certas coisas e não tão bons noutras. Como connosco, têm os seus altos e baixos, os seus dias bons e os seus dias maus. Quando aceitamos os nossos filhos, sabemos o que é bom e o que não é tão bom. Nós mesmos vemos esses altos e baixos. Aceitamo-los a todos. Aceitemos os nossos filhos como eles são.

Quando fazemos isso, os nossos filhos dão-se conta que não esperamos que sejam perfeitos. Vêem que os amamos e os valorizamos.

Alguns pais acreditam que é necessário assinalar o que está mal. Crêem que isso ajudará a que os filhos melhorem. Mas isso pode funcionar de uma forma muito desalentadora.

Como se sentiria se um amigo lhe dissesse sempre, “Sei qual é o teu problema e, a única coisa que tens a fazer é modificar-te.”. Assim também é como se sentem os filhos.



Através do estímulo, aceitamos os nossos filhos como eles são.

O seu filho nem sempre actuará como deseja. É nesses momentos que os seus filhos realmente precisam do seu amor e a sua aceitação. Os seus filhos necessitam disto, mesmo que façam as coisas bem ou mal.

Daniela mostra à sua avó um resumo da matéria para ciências sociais. O professor da Daniela criticou o resumo em várias partes. Daniela disse, “O professor não gostou do meu resumo. Disse que falta informação importante”. A avó lê o resumo. Diz à Daniela, “Repara nisto, o professor disse que nesta secção as tuas ideias estão “bem orientadas”. E aqui disse que o teu plano é interessante”. “Creio que

tens razão, avó”, disse a Daniela. “E aqui diz que o meu plano vai estar bem organizado. Parece-me que só necessito de melhorar uns detalhes em algumas partes”.

Pode aceitar o seu filho sem ter que aceitar o mau comportamento.

Erica mentiu à sua professora. Disse-lhe que havia deixado os seus trabalhos de casa do dia anterior em sua casa. A professora chamou a mãe de Erica. Nessa noite, na hora de dormir, a mãe conversou sobre esse assunto com a filha. Erica pôs-se a chorar e disse, “Não sei por que é que às vezes sou tão má.”. A mãe respondeu-lhe, “Erica, está mal mentir. Mas tu não és uma pessoa má. Somente escolheste fazer algo mau. Vamos ver o que se pode fazer para remediar isso”.

Como aceitar o seu filho

- 🕒 Pense numa má acção que o seu filho tenha feito.
- 🕒 Pense como poderia fazer para que o seu filho saiba que não é uma má pessoa.
- 🕒 Pense como poderia ajudar o seu filho para que escolha melhor as suas acções.

Reconheça os esforços do seu filho

As melhoras levam tempo. Ninguém consegue tudo de uma só vez.

Recorde-se da primeira vez que deu banho ao seu bebé. Sentiu-se com receio e sem jeito nenhum? Foi difícil conseguir fazer com que o sabão não lhe entrasse nos olhos? Não desejou ter outro par de mãos? No entanto, com o decorrer do tempo, encontrou formas de segurar o bebé com um braço e uma mão. Talvez tenha aprendido a colocar o sabão numa esponja antes de levantar o bebé. Quem sabe tenha tentado sentar-se para lhe dar banho. Quem sabe cantou docemente uma canção ao seu bebé. Pouco a pouco se tornou perita em dar banho ao seu bebé!

Todas as habilidades que adquirimos estão compostas de passos e esforços menores. O mesmo se passa quando os nossos filhos aprendem.

No seu boletim de classificações do 5º ano, Lucas teve Suficiente em matemática. Os seus pais sabem que ele é capaz de tirar uma melhor classificação. Poderia dizer, “Deves estudar mais. Tens que conseguir ter um Excelente”. Mas como é que isso ajudaria mais o Lucas?

Os pais de Lucas devem alentá-lo para que melhore. Para conseguir isso, devem reconhecer o seu esforço. De que forma?

- Ⓢ Podem ir assinalando as pequenas melhoras quando está a estudar.
- Ⓢ Podem fazer um comentário positivo quando tem um Bom numa prova ou um Suficiente nos seus trabalhos diários.
- Ⓢ Podem ajudar o Lucas a que compreenda o que é importante. Aprender matemática é mais importante do que ter uma classificação.

Trate de encontrar pelo menos um progresso. Procure uma oportunidade para dizer ao seu filho que reparou na melhoria.

Aprecie o seu filho

Uma criança necessita de colaborar, ser alguém que coopera na família. Isto dá ao filho, um sentido de pertença. Quando diz e demonstra que realmente aprecia o seu filho, estimula essa integração.

Nádia tem 9 anos. A mãe sente-se contrariada quando Nádia corre pela sala e pelo corredor. A mãe não gosta de criticar. Deseja encontrar modos de dar alento à filha. Então senta-se e pensa nas coisas que Nádia fez recentemente e que ela aprecia.

A mãe pensa em muitas coisas: Nádia concordou em tirar as botas com

neve antes de entrar em casa; passa muito tempo a brincar com o seu irmão mais novo; até pegou no lixo para deitar fora sem ninguém lhe ter dito nada. Todas estas coisas ajudaram a mãe.

Ela pensa somente durante uns minutos. Nesse breve instante, recorda muitas coisas que lhe agradam. Resolve que vai começar a agradecer a Nádia pela sua colaboração.

Isto significa que a mãe deveria deixar a Nádia correr pela sala? Não. Mas, ao deter-se a pensar, a mãe ajudou-se a si mesma. Deteve-se antes de gritar ou castigar. Pensa na sua meta como mãe. E consegue fazer tudo isto ao pensar nas coisas que ela mais aprecia e que a Nádia executa.

Agora mesmo, a mãe poderá dizer à Nádia: “Se queres correr, corre lá fora. Que te parece?” A mãe sabe também que, com o tempo, o alento ou estímulo fará com que Nádia coopere mais frequentemente. Assim, noutra oportunidade, a mãe pode demonstrar o seu apreço quando a Nádia coopera. Pode dizer:

- Ⓢ “Obrigada por teres concordado em tirares as botas à entrada”.
- Ⓢ “Gosto de te ver a jogar com o Tomás. Ele gosta muito da sua irmã mais velha”.
- Ⓢ “Agradeço-te por teres levado o lixo logo que chegaste da escola”.

Como tomar nota do progresso do seu filho

Pense em algo que o seu filho está a fazer melhor que anteriormente. Também pense nos esforços que ele tem feito. Por exemplo:

- 🕒 O seu filho evitou de entrar numa luta?
- 🕒 Tem vindo a melhorar o seu desempenho na escola?
- 🕒 Colaborou com os irmãos ou irmãs?

Há outra maneira de mostrar agradecimento. Reconheça o que é importante para o seu filho. Desinteressar-se pelo que interessa ao seu filho é fácil, principalmente se tal interesse nunca lhe chamou a atenção. Mas são justamente os nossos diferentes interesses que nos tornam especiais perante nós. Se dá o seu tempo para perguntar por um determinado projecto, o seu filho vai-se sentir valorizado. Até, quem sabe, poderá descobrir um novo tema interessante para si mesmo!

O seu filho tem os seus pontos *fortes*, as suas qualidades e talentos que o fazem especial. Pode reconhecê-los e usá-los como ponto de partida.

O padrasto da Joana disse-lhe: "Gosto muito de te ouvir a tocar guitarra. Antigamente, nunca ouvia música em minha casa. Realmente é muito bonito". "Eu poderia ensinar-te a tocar algo",

respondeu a Joana. "A sério? Isso seria fantástico!", respondeu-lhe o padrasto.

Tenha confiança no seu filho

Os filhos necessitam de saber e ver que os pais acreditam que eles podem triunfar.

A mãe e o pai da Carolina são os responsáveis pelo condomínio do edifício de apartamentos onde habitam. Todas as semanas cortam a relva. Carolina tem 11 anos. Quer manejar o corta-relva. Pergunta ao pai, "Posso cortar a relva?". O seu pai disse-lhe, "Certo, podes cortar comigo". A mãe disse-lhe, "Vai calçar os sapatos protectores". A Carolina aparece de seguida com o calçado apropriado. O pai explicou-lhe, "Primeiro colocó-te os óculos de protecção, depois mostro-te como arrancar com o motor".

Carolina sabe que os seus pais acreditam que ela pode aprender a cortar a relva. Como? Porque lhe explicam que ela pode. Também oferecem o seu tempo para lhe ensinar. Isto também contribui para que a Carolina se sinta capaz de tentar a fazer outras coisas. Até que possa dizer a si própria, "Posso fazê-lo".

As expectativas são poderosas. Geralmente os nossos filhos pressentem o que pensamos na realidade. Poucos filhos

poderão aprender a acreditar em si próprios se nós não acreditamos neles.

Para ter fé ou confiança no seu filho, possivelmente terá que visualizar uma perspectiva maior. Não pense nos erros que o seu filho cometeu no passado. Mas pense nos muitos empreendimentos que o seu filho aprendeu a fazer bem. Não se preocupe com os erros que o seu filho possa cometer. No entanto, procure formas de fazer com que o seu filho se sinta capaz.

O crescimento é um processo. Leva anos. Tendo isto sempre presente, irá permitir que veja, que o seu filho aprende muitas habilidades com o decorrer do tempo.

Um filho necessita de alento como uma planta de água.”

Rudolf Dreikurs

Qual é a diferença entre o elogio e o alento?

Muitos pais crêem que estão a estimular os seus filhos quando na realidade os estão a elogiar. O elogio pode ser desanimador.

O elogio e o alento (ou estímulo) não são a mesma coisa. Cada um tem o seu propósito diferente. À medida que vai lendo sobre o elogio e o alento, recorde as metas para a educação dos seus filhos:

- 🕒 Criar um filho que seja feliz, saudável, responsável, seguro de si, cooperador e seja capaz de dar e receber amor.
- 🕒 Formar uma sólida relação com o seu filho que dure toda a vida.
- 🕒 Ajudar a que o seu filho chegue a ser um adulto responsável.

O elogio é uma recompensa

O elogio é um tipo de recompensa. Os filhos ganham-na. Podem ganhá-la competindo e triunfando. Talvez a conquistem quando os comparamos com outros. O elogio que vem dum pai, dá ao filho a *recompensa* de ser reconhecido pelo pai.

Era uma jornada de atletismo na escola. Marco queria ganhar a fita azul dos cinquenta metros planos. Vítor, o irmão gémeo de Marcos, queria ganhar a fita azul no salto em altura. Os dois rapazes haviam treinado muito para competir. Marco

conseguiu ganhar a fita azul. Vítor não ganhou nenhum prémio. A mãe disse ao Marco, “Ganhaste! Parabéns!”. Marco estava feliz. Depois olhou para o Vítor, e disse à mãe, “Sim, mas o Vítor não ganhou nada”. A mãe deu um abraço ao Marco e disse-lhe, “Bom, teria que ter praticado mais! Nem todos podem ganhar”. Marco pensou, “Que teria acontecido se não tivesse vencido? Que teria dito a mãe?”

O que ensina o elogio?

Com o elogio, os filhos aprendem a satisfazer os outros. Não há nada de mal em querer agradar a alguém. Mas com muitos elogios, os filhos acreditam que devem agradar aos outros. Convencem-se que esta é a única forma de se sentirem úteis.

Os filhos também habituam-se a querer mais e mais elogios. E podem ficar preocupados se os seus pais não os elogiam. Começam a duvidar de si próprios. Até podem crer que se não recebem elogios, estão a ser criticados!

Os filhos podem começar a ver cada actividade como se fosse uma competição que “se ganha” ou “se perde”. Aprendem que uma pessoa pode ser “melhor” do que outra. Também podem chegar a acreditar que competir para ganhar a recompensa do elogio é *tudo*.

O alento é um presente

O alento é um presente. Ninguém o tem que ganhar. É para todos e se concede por mérito ao esforço e ao progresso.

Um filho pode estar a aprender a tocar trompete. O pai pode-lhe dizer, “Essa música soa melhor do que à alguns dias atrás”.

Pode-se dar alento como uma maneira de reconhecer que algo é especial.

Mais adiante o pai poderá dizer, “É tão belo ouvir música todos os dias”.

Igualmente dá-se alento ou estímulo quando ao filho não lhe correm bem as coisas ou quando comete um erro.

“Claro, perdeste-te na música e esqueceste-te onde estavas enquanto tocavas trompete. Mas encontraste o sítio na pauta logo de seguida. É difícil pensar quando se está nervoso. Tu tens uma grande virtude por isso!”

O alento dos pais faz com que os filhos se sintam valorizados só pelo ser, por serem quem são. Isto ajuda a que os filhos se aceitem a si próprios e a sentirem-se capazes. Eleva o seu sentido de auto-estima.

Que ensina o alento?

Com o alento, os filhos aprendem a:

- 🕒 apreciar as suas próprias qualidades especiais;
- 🕒 sentirem-se capazes;
- 🕒 sentirem-se úteis pela maneira como são.

Os filhos também aprendem que podem estimular-se a si mesmos. Sentem-se mais seguros. Os filhos que recebem alento também têm mais interesse em cooperar com os outros.

O elogio utiliza palavras que julgam

“És um menino tão bom!” Esta frase não se merece facilmente. Um filho poderia pensar. “Quer isto dizer que tenho sempre que ser bom? Que acontece se não sou bom? Sou mau? Sirvo para algo quando não faço o que o pai quer?”

“Foste seleccionado para entrares para a equipa, estou tão orgulhosa de ti!” Um filho poderá interpretar esta frase como se a mãe dissesse, “Fizeste-me sair muito bem! Deste-me uma grande satisfação por fazeres o que eu queria”. Um filho poderia pensar “Valho a pena só porque me escolheram para a equipa? Que teria acontecido se não me escolhessem para a equipa? A mãe estaria decepcionada?”

“Quem bom trabalho fizeste!”. Como educador pode pensar que está bem, mas tem a certeza que o seu filho pensa da mesma maneira? Aliás, que avaliação é mais importante: a sua ou a do filho?

“Estou tão orgulhosa de ti!”. Pode ser que esteja a dizer, no seu interior, “Deixaste-me ficar tão bem!” ou “Realmente me satisfazes por que fazes o que eu quero e que eu gosto.”

O alento utiliza palavras que não passam despercebidas

O alento põe em ênfase em como ajudou a criança. Considere como se sente o filho. Quando se dá alento, o pai poderá dizer:

- 🕒 “Obrigada por teres anotado essas mensagens dos telefonemas para mim!”
- 🕒 “Parece que estás muito orgulhoso por fazer parte da equipa!”
- 🕒 “Alegra-me que gostes de aprender!”
- 🕒 “É difícil, mas como te conheço tenho a certeza que vais conseguir!”

Alentar ou elogiar?

- 🕒 Os filhos necessitam de aprender a cooperar com os outros; não a serem “melhores” do que os outros.
- 🕒 Os filhos necessitam de sentir, a todo o momento, que são aceites; não unicamente quando fazem algo bem feito.

- Os filhos necessitam de aprender a pensar por si próprios; não a satisfazer a outros.

Usar muitos elogios, ou somente elogios, não servirá para satisfazer as exigências de educar bem os filhos.

- Queremos ensinar aos nossos filhos que tenham confiança em si próprios.
- Queremos que digam: “posso” e “o farei”.
- Queremos que cooperem e tenham apreço pelos outros.
- Queremos que saibam dar motivação e alento a si próprios.

O excesso de elogio pode ser contraproducente.

O alento o ajudará a cumprir com a boa educação dos seus filhos. A maioria das vezes, é melhor escolher o estímulo em lugar do elogio.

Isto que dizer que nunca deve elogiar o seu filho? Não. Há momentos em que elogiar pode ser muito útil.

O seu filho acaba de meter um golo. Poderia colocar-se de pé e a gritar: “Deves sentir-te orgulhoso dessa jogada!”? Claro que não. Poderá saltar de alegria e gritar: “Goooooooooooo! Que jogada! É assim que se faz!”

Todos gostamos de uma recompensa de vez em quando. Quando os nossos filhos esforçam-se e conseguem algo, dar-lhes

um elogio está correcto. Mas será melhor se evitar elogiar o seu filho com muita frequência. Em vez do elogio concentre-se em aprender a língua do alento ou estímulo.

Pense na forma de alentar

Imagine o seu filho a correr numa maratona:

- O que lhe disse à chegada é um elogio.
- O que lhe disse durante a corrida é alento ou estímulo.

Utilize o idioma do alento ou estímulo

O alento tem o seu próprio idioma. Estas são palavras que alentam:

- “Obrigada. Isso ajudou-me muito”.
- “Confio na tua opinião”.
- “Isso é bastante difícil, mas acredito que o vais resolver”.
- “Vê-se que trabalhaste com esforço nisto!”
- Estás a ficar cada vez melhor nas fracções.”
- “Tu podes fazer isto”.

Uma palavra de alerta

Às vezes os pais dizem algo que estimula, mas logo de seguida expressam algo desestimulante. Por exemplo, um pai poderá dizer, “Parece que realmente te esforçaste nesta tarefa”. Um filho se

sentirá alentado. Mas o que se acontecerá se o pai juntar frases como estas?

- ☺ “Esforçaste-te nisto. Oxalá fizesses sempre isso”.
- ☺ “Confio na tua opinião...espero que não me decepciones”.
- ☺ “Tu podes fazer isto... assim que deixes de choramingar e comeces a trabalhar”.

Frases como estas dão alento ou estímulo, e logo o retiram. O alento perde-se. No seu lugar, o filho sente-se desalentado. Não se esqueça que está a elaborar a auto-estima do seu filho. Não está a tratar de fazer com que o seu filho seja perfeito!

Algumas palavras sobre os momentos difíceis em família

Todas as famílias têm dificuldades. As pessoas ficam doentes ou morrem. Os pais ficam desempregados. Os pais divorciam-se. Quando as famílias têm problemas, para os filhos também se torna difícil. Isto acontece mesmo com os filhos que geralmente parecem felizes e seguros consigo próprios. Durante essas épocas difíceis, não conseguem sentir-se satisfeitos.

Esta situação não é culpa dos pais. Os pais não podem alterar acontecimentos como a morte e as doenças. Não podem impedir que haja despedimentos. Um

divórcio ou um novo casamento pode significar um novo começo.

A mãe de um menino de 5 anos voltou a casar, com um homem que tem dois filhos adolescentes. Em vez de ser filho único, o menino de 5 anos passa a ser o mais novo dos três.

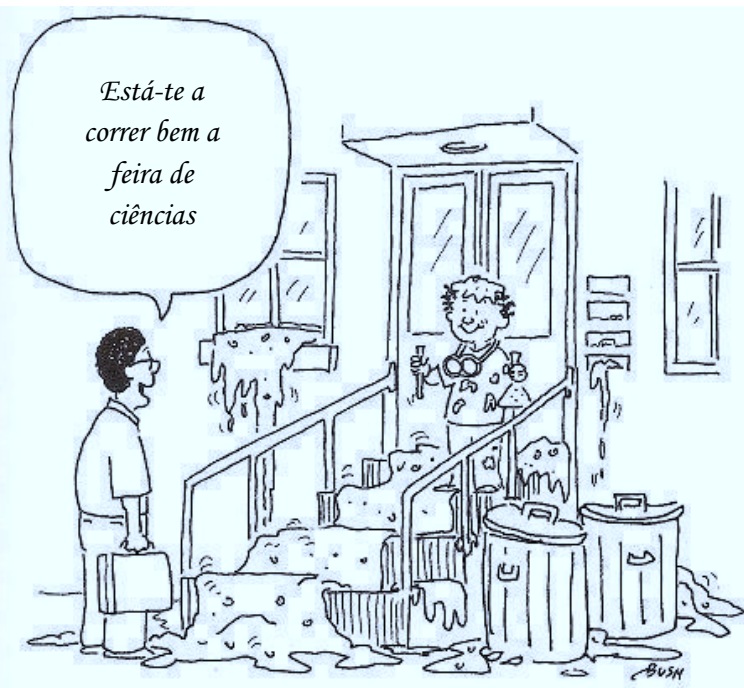
As alterações deste tipo podem fazer com que os filhos percam o seu “lugar”. Então os filhos têm que encontrar um novo. Para consegui-lo, os filhos podem chegar a comportarem-se mal. Isto acontece de certeza se os filhos se sentem desanimados.

Os filhos podem-se sentir culpados.

Podem acreditar que o divórcio ou a perda do emprego é culpa deles.

Os filhos podem sentir-se aborrecidos. É possível que não queiram perder um dos seus pais ou irmãos. Pode ser que não queiram ter um novo pai, mãe ou irmãos. Há alguns filhos que “exteriorizam” o seu aborrecimento, faltando à escola, ou deixando de estudar. Podem brigar, gritar ou estragar coisas.

Os filhos podem sentir medo. Podem temer que se um dos pais se vai embora o outro vá também. Podem perguntar-se de onde virá o dinheiro para a alimentação.



Todos cometemos erros. Às vezes, é nesses momentos que precisamos que nos estimulem mais.

Durante esses tempos difíceis para a família, os filhos precisam de alento adicional. Podem-no receber dos seus pais e de outros lugares também. Podem recebê-lo de um sacerdote, de grupos de apoio, etc.

Se a sua família, está a passar por um momento difícil, não se sinta culpado. Faça um esforço para encontrar outras pessoas que possam ajudar o seu filho. Ambos se sentirão melhor quando a ajuda chega.

Existem outras formas de dar alento?

Utilizar palavras apropriadas e evitar os elogios excessivos são duas formas de alentar o seu filho. Também pode fazer outras coisas.

As suas acções também podem alentar

Com frequência alentamos com palavras, mas as nossas acções não alentam.

Um assentimento de cabeça, um pisar de olhos, um sorriso, um abraço ou uma palmadita nas costas transmitem uma mensagem de alento. E também o faz escutar sem interromper.

Demonstra confiança no seu filho quando permite-lhe que possa fazer alguma coisa difícil.

Maurício tem 11 anos. Quer ir de bicicleta com os seus amigos até à piscina. Ele tem ido com o pai de bicicleta, muitas vezes até à piscina. O pai considera que Maurício está em condições de ir com os seus amigos.

Na noite anterior, o pai recorda as regras de segurança com Maurício. O pai diz-lhe: "Maurício, sei que já foste de bicicleta antes, então sabes que há muito trânsito. Por isso gostaria de relembrar algumas regras de segurança contigo". O pai fala e depois escuta. Maurício sente

que o seu pai o respeita. O pai sente-se seguro de que Maurício está em condições de ser responsável. No dia seguinte, quando Maurício sai com os amigos, o pai sorri e diz-lhes, “Divirtam-se”.

Também demonstra confiança quando permite ao seu filho que resolva os problemas, sozinho. Assegure-se de que o seu filho pode fazer frente ao problema. Isto dependerá do problema e da idade dele. Se os filhos precisam de ajuda, os pais podem deixar o assunto a seu cargo.

A Lisa e a sua colega Júlia nem sempre se dão muito bem. Lisa disse ao pai, “Não sei por que é que a Júlia é tão má. Gostaria que não fosse assim”. O pai dá-se conta que Lisa está ofendida. “Sentes-te ofendida quando a Júlia te trata mal?”. Lisa confirma com a cabeça. O pai diz-lhe, “Pensas falar com ela?”.

“Não sei que dizer-lhe”, contesta Lisa. O pai responde-lhe, “Se quiseres, podes praticar dizendo-me a mim algumas coisas”.

O pai sabe que não pode resolver o problema pela Lisa. Lisa tem que aprender a resolver os problemas dialogando com os seus amigos. Então o pai demonstrou-lhe que pensa que ela pode fazer isso. Mostrou-lhe que teria gosto em ajudá-la.

Ensine o respeito pelos outros

Uma auto-estima elevada é extremamente importante. E também é o “respeito pelos outros”: senti-lo e demonstrá-lo. É muito difícil respeitarmo-nos verdadeiramente se não respeitamos os outros.

Isto significa que ensinar e demonstrar respeito é uma maneira de alentar o seu filho. E existem várias formas de conseguir isto.

Ajude outras pessoas

Faça um esforço para ajudar amigos e vizinhos. A tarefa poderá ser grande (por exemplo ajudar alguém que está a fazer a mudança de casa) ou poderá ser pequena.

Juntamente com o seu filho poderão regar as plantas quando o vizinho está de viagem. Poderá preparar a refeição de uma amiga doente.

Procure também oportunidades de que toda a família possa fazer trabalhos de voluntariado.

A escola do seu filho poderá estar a receber donativos de alimentos. Poderá ajudar o seu filho a recolher alimentos enlatados.

Ensine bons modos

Ser cortês não está a passar de moda. Nós todos gostamos de ser tratados com cortesia. Desenvolva as condutas que

deseja que o seu filho tenha. Diga-lhes “por favor” e “obrigado”.

🕒 “Por favor, recolhe os pratos antes de te levatares da mesa”.

🕒 “Obrigado por guardares a roupa limpa”.

Exija que os seus filhos o tratem com delicadeza e a utilize também. Se eles se esqueceram, não lhes ralhe. Em seu lugar dê-lhes conselhos amáveis.

Carina perguntou ao seu padrasto, “Posso tomar um copo de sumo?” Ele deu a Carina o sumo e disse-lhe, “Muito abrigado”. Carina sorriu e respondeu, “Sim, claro, obrigada”. Ele disse-lhe, “Espero que me digas, por favor e obrigado. Se na próxima vez te esqueceres, não responderei ao teu pedido”.

Reconheça que nem todos são iguais

O nosso mundo está cheio de pessoas diferentes umas das outras. Viemos de famílias numerosas ou de famílias pequenas. Somos de diferentes raças, religiões e temos valores distintos. Gostamos de actividades diferentes. Temos vários interesses, talentos e habilidades.

Ensine ao seu filho a apreciar as diferenças e mostre-lhe que as valoriza também.

Veja o lado positivo

Observou que os objectivos da procura de atenção, de poder, da vingança e da demonstração de incompetência têm a “outra face”. Isto também acontece relativamente a outras situações. O lado positivo do que parece ser um problema. Observe, uma criança teimosa é a uma criança com vontade própria; uma criança susceptível é uma criança sensível. Reconhecer esta alternativa (“a outra face”) é um bom método para aprender a não criticar.

Estimule-se a si mesmo

As coisas levam tempo. Ajudar a que o seu filho desenvolva uma auto-estima elevada pode levar tempo. Durante este tempo, deverá continuar a alentar o seu filho. Talvez sinta que está a ser difícil se o seu filho não responde como desejaria. Se assim for, então é a altura de estimular-se a si próprio. Está a aprender novos métodos de educação dos filhos. Está a alterar a sua maneira de falar e de actuar. E enquanto o faz, ofereça o dom do alento ou estímulo.

Tenha paciência consigo mesmo

Com frequência acreditamos que a aprendizagem é como uma viagem de ida. Esta viagem *sobe* como um automóvel que galga uma montanha. Mas, na realidade, a aprendizagem não se processa desta

forma. Pelo contrário, é mais como as ondas do mar. Com a maré alta, avança. Depois retrocede e logo avança outra vez. O retrocesso pode ser desanimador. É importante recordar o seguinte: cada vez que avança está mais à frente de onde estava da última vez.

Como aceitar-se e valorizar-se a si próprio

Detenha-se a pensar em tudo o que gosta de si próprio:

- ☉ Que há de único em si?
- ☉ Quando é que se sente mais capaz?
- ☉ Quando é que se sente mais feliz?
- ☉ Quais são as qualidades que está contente de possuir?

Leve uma lista na sua carteira ou no seu bolso. Junte outra quando puder. Deixe que a lista aumente. E quando se sentir desanimado, leia a lista.

Recorde-se que o seu filho não é o pai ou a mãe

O seu filho não é uma amostra do seu próprio êxito ou fracasso.

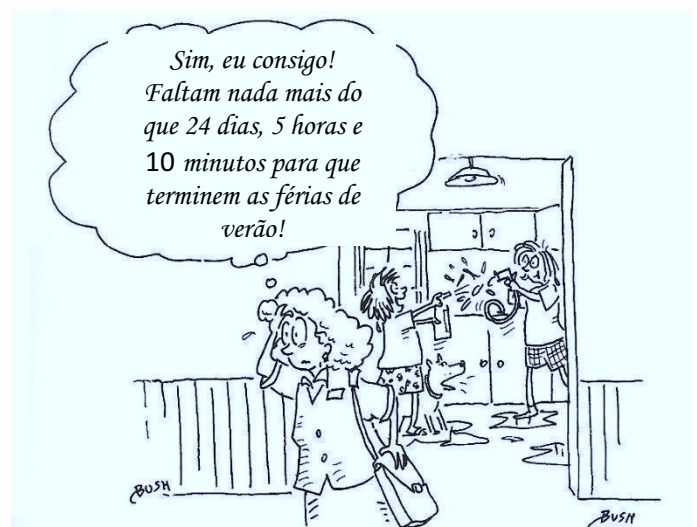
- ☉ Às vezes o seu filho comporta-se bem. Então sinta-se feliz pelo seu filho em lugar de estar orgulhoso consigo próprio.
- ☉ Às vezes o seu filho comporta-se mal. Nesse caso demonstre que

compreende. Não tem por que sentir que é um fracasso como pai ou mãe.

Fixe objectivos realistas

Não fixe objectivos para si próprio, ou para o seu filho, que possam terminar em desânimo. Será útil recordar as muitas formas de como vamos crescendo como pais.

Jaime, que tem 10 anos, disse à sua mãe, “Detesto ser gordo”. A mãe sabe que o Jaime precisa de emagrecer e fazer mais exercício. Disse-lhe, “Eu gostaria de ajudar-te a baixar o peso. Fazia-nos bem a todos comermos melhor nesta casa”. A mãe não retira os doces ou os alimentos gordos que tem na cozinha. Nem tenta que ele faça exercício cinco dias por semana. A mãe sabe que se forçar para que o Jaime cumpra os seus compromissos para emagrecer, não o fará ficar satisfeito consigo mesmo. E também sabe que não se sentirá bem consigo mesma.



Utilize o diálogo interior para dar a si próprio todo o alento que necessita.

Utilize um diálogo interior positivo

No Capítulo 2, examinou o seu diálogo interior e as suas crenças e sentimentos. Use esse diálogo interior para dar alento a si mesmo em pequenas doses. Faça-o todas as vezes que possa. Estimule-se como pai e como pessoa:

- ☺ “Lidei bem com a zanga entre o Rui e a Susana”.
- ☺ “Hoje não gritei”.
- ☺ “Escutei com atenção o que o José me disse”.

Mantenha-se o mais saudável possível

Se sabe cuidar da sua saúde, isso vai-o ajudar a controlar os seus sentimentos e o comportamento do seu filho. Também mostrará ao seu filho que é importante cuidar da saúde.

Faça todo o possível para comer alimentos equilibrados e fazer algum tipo de exercício todos os dias. Pode ser uma caminhada diária ou dez minutos de exercício sobre o chão da sala. Estimule o seu filho a fazer consigo.

Procure actividades saudáveis que possam fazer juntos, em família. Fazer caminhadas, ou andar de bicicleta. Jogar futebol, voleibol.

Dê o devido valor ao seu tempo. Não deve dizer que sim de cada vez que pedem o seu tempo. Uma forma de preservar a saúde é aprender a dizer que não. Isto

mostra aos seus filhos que eles também podem controlar o seu tempo.

Tenha coragem de ser imperfeito

Sabe que não deve esperar que o seu filho desenvolva uma auto-estima elevada de uma vez só. Tampouco deve esperar desenvolver-se como pai logo no primeiro instante. Não se esqueça que são seres humanos. Não são perfeitos. Na verdade, jamais o serão!

No início falamos da palavra alento. Rudolf Dreikurs teve uma reflexão a que chamou “a coragem de ser imperfeito”. Com a coragem de ser imperfeito, tem a vontade de fazer um esforço. Deixe de se preocupar com o que aconteceu no passado. Concentre-se no que está a acontecer hoje.

- ☺ Esforce-se em ajudar os outros, não a ser melhor do que eles.
- ☺ Considere os erros como uma forma de aprender.
- ☺ Sinta-se feliz consigo próprio e com os outros. Isto satisfaz mais do que criticar.
- ☺ Faça pequenas mudanças; não tente converter-se numa nova pessoa.
- ☺ Conheça os seus pontos fortes e as boas qualidades.
- ☺ Reconheça os seus méritos.
- ☺ Considere a boa educação dos filhos como um desafio que pode alcançar e

não como um problema que deve superar.

Um passo de alento STEP

Esta semana, faça um esforço por mostrar que aceita o seu filho. Observe como isto pode fazer que o seu filho desenvolva confiança em si mesmo.

Dê-se conta quando tem vontade de julgar ou criticar. Em vez de o fazer, procure uma maneira de dar o seu apoio. Por exemplo poderá dizer:

“Sei que te custa relacionares-te bem com o teu treinador. Que poderias fazer para que o treino corra bem?”

“Sei que não gostas de levar os pratos. Parece-me boa ideia que ouças rádio enquanto trabalhas.”

“Sei que não é fácil esperar com paciência no consultório do médico. Obrigado pelo teu esforço”.

Pense quando vai fazer isto e o que vai dizer ou fazer.

Deu outro grande passo

No capítulo 3, aprendeu muitas formas de ajudar o seu filho e a si mesmo:

Viu como a auto-estima e o alento estão relacionados.

Encontrou formas de mostrar aceitação, confiança e reconhecimento.

Aprendeu a diferença entre elogio e alento.

Viu que elogios em demasia podem provocar desânimos.

Aprendeu e praticou o idioma do alento e do estímulo.

Considerou várias formas de expressar alento ou estímulo.

Encontrou coragem para ser imperfeito.

ESTA SEMANA

Esta semana, procure formas de alentar o seu filho. Analise todas as que possa. Em cada ocasião, observe:

- o que aconteceu;
- como alentou o seu filho;
- como reagiu o seu filho.

SÓ PARA SI

Estimule-se hoje mesmo

Alentar-se a si mesmo é tão importante como alentar os seus filhos.

Se não se sente alentado, animar os seus filhos será mais difícil. É um caso de “não posso dar o que não tenho”.

Quando se sente alentado, perde o medo ou o fracasso. Pode ver as aptidões com mais clareza. Uma forma de alentar-se é pensar, escrever e acreditar em conceitos como:

- ☺ Sou uma pessoa de atitude positiva.
- ☺ Sou uma pessoa capaz.
- ☺ Posso alterar-me
- ☺ Quero bem a mim mesmo.

Medite sobre estes conceitos que alentam.

O que significam para si? Que outra coisa poderá dizer de si mesmo? Pense noutro conceito que lhe dê alento e que esteja relacionado consigo.

Repasse estes conceitos. Escreva-os num papel, cole-os num espelho ou guarde-os na carteira ou no bolso.

Para a sua

FAMÍLIA:

Procurem ideias para se divertirem juntos. Para inspirar-se, faça com que todos ofereçam ideias, como uma “chuva de ideias”. Não despreze nenhuma. Às vezes há ideias que parecem tolas ou mesmo impossíveis. Não perca tempo a julgá-las. Uma ideia “tola” poderá ajudar alguém a ter outra realmente boa.

Escolha pelo menos uma forma de se divertirem todos juntos em família.

Programe o que vão fazer, e em que ocasião o farão. Depois cumpram o plano. E divirtam-se!





PONTOS PARA

RECORDAR

1. Alentar é uma acção que ajuda a que os filhos elevem a sua auto-estima. Mostra-lhes que são importantes, capazes e queridos.
2. Como educador, alenta quando:
 - ⓐ ama e aceita o seu filho;
 - ⓐ repara nos esforços que faz o seu filho;
 - ⓐ aprecia o seu filho;
 - ⓐ tem confiança no seu filho.
3. O elogio é uma recompensa que os filhos ganham. Ensina-os a agradar aos demais.
4. O alento é um presente. É para todos. Pode oferecê-lo por mérito e esforço. Pode oferecê-lo quando a criança não sabe bem as coisas. Ou pode oferecê-lo simplesmente, porque o filho é quem é.
5. Alente o seu filho todas as vezes que possa.
6. Os filhos necessitam de alento adicional durante os períodos difíceis da família.
7. Como educador também alenta os seus filhos quando demonstra respeito por si mesmo e pelos outros.
8. Determinar objectivos realistas dará alento a si e aos seus filhos.

O idioma do alento ou estímulo

Palavras que dizem “Aceito-te”	Palavras que dizem “Sei que podes”	Palavras que dizem “Vejo que trabalhas e estás a melhorar”	Palavras que dizem “Admiro-te”
“Parece que o jogo de xadrez te agrada”.	“De certeza que o podes fazer. Tens metade feito”.	“Quanto trabalho dedicaste nisto!”	“Eu precisava da tua ajuda e tu ajudaste-me”.
“Já vejo que estás contente com isso”.	“Estás a progredir muito”.	“Estás a ficar cada vez melhor nas fracções”.	“Bem-hajas. Isso ajudou-me muito”.
“Parece-me que não estás satisfeito. Que poderias fazer para te sentires melhor?”	“Confio na tua opinião”.	“Fixa tudo o que já fizeste”.	“Na verdade agradeço-te muito quando me ajudas. Assim fazer compras no supermercado é muito mais fácil”.
“Parece que gostas de fazer isso”.	“Preciso que me ajudes a arrumar isto”.	“Parece que estudaste muito para isto”.	“Necessito que me ajudes a programar o piquenique”.
“Gosto do teu sentido de humor”.	“Sim, vais conseguir resolver.”	“Vejo que estás adiantado”.	“Tu tens habilidade para_____. Poderias fazer isso para a família?”
“Que bom que gostas de aprender!”	“Sabendo bem como és, de certeza que o vai correr muito bem”.	“Poderá parecer que te falta muito, mas observa o que já fizeste”.	“Eu gostei muito do jogo que jogamos. Obrigado.”

Como se alcança a coragem de ser imperfeito

Completo metade do programa STEP. Com frequência, os pais sentem-se culpados quando chegam aqui. Poderia pensar que tem vindo a criar mal os seus filhos. Tenha um pouco de paciência. Recorde todas as metas da boa educação dos seus filhos:

- 🕒 Criar um filho que seja feliz, saudável, seguro de si, colaborador e responsável.
- 🕒 Formar uma sólida união entre os elementos da família.
- 🕒 Criar um filho que seja capaz de dar e receber amor.

Podemos juntar outra ideia importante que o ajudará a conseguir melhor estes objectivos. É ter a coragem de ser imperfeito*. Com esta coragem, pode:

1. Alentar os seus filhos para que façam esforços, sem esperar a perfeição.
2. Considerar os erros como uma forma de aprendizagem e não de fracasso.
3. Compreender que os erros são característicos do ser humano e que ele os sempre vai cometer.
4. Fazer o que seja capaz, e aceitar os resultados do seu esforço.
5. Dar sempre outro passo mais positivo.
6. Acrescentar os seus próprios pontos fortes e os seus méritos.
7. Criar respeito mútuo ao valorizar-se a si mesmo.
8. Conseguir a coragem para enfrentar os desafios da vida.

*Doutor Rudolf Dreikurs, psiquiatra conhecido internacionalmente, foi o que elaborou pela primeira vez a ideia da coragem de ser imperfeito.



Texto 1 Augusto Cury (O código da Inteligência, 2009, p.112-113)

“De entre todos os materiais a água é o material mais resiliente. Sobe até aos céus, desce como lágrimas, percorre rápidos, desce cascatas, cabe num oceano ou no mais pequeno de todos os orifícios. Nunca dá desculpas para deixar de contornar os obstáculos.(...)”

Viver é conquistar, ter experiências, cultura, amigos, um grande amor; viver também é perder, reduzir a destreza muscular, o reconhecimento social, a vitalidade social. Viver é ficar encantado com os outros e ter expectativas correspondidas; viver significa desencantar-se e ter expectativas defraudadas. O drama e o lírico acompanham-nos constantemente. (...)

Não há nada tão belo na vida como ter filhos. Não há nada mais agradável do que um abraço, um beijo e uma simples frase como: “Adoro-te”. Mas o tempo passa, a vida escoa-se e os filhos ganham asas e percorrem outros ares.

Entediados, os pais experimentam a síndrome do ninho vazio.

Deram-se, amaram e preocuparam-se muito com eles, mas os filhos nem sempre se transformaram nas pessoas que eles sonharam. Alguns consumiram drogas, ou adquiriram outros transtornos, outros tornaram-se indiferentes e outros ainda não a prenderam a pensar no amanhã e gastam dinheiro compulsivamente.

Porém, é necessário deixar os filhos caminharem com as suas próprias pernas. Nós deixamo-los partir para que eles se encontrem. Nós recolhemos a caneta e o papel para que eles escrevam a sua própria história. Nós deixamos de os superproteger para que saiam da nossa sombra e construam a sua própria segurança.

Muitos filhos só reconhecerão a grandeza dos pais quando o sofrimento reduzir o seu heroísmo, quando baterem as asas de encontro às adversidades. É necessário deixá-los voar para que decifrem o código da resiliência.”

Texto 2 Kahlil Gibran (O profeta, 2009, p.21)

“Filhos

E uma mulher que segurava um bebé ao peito pedir:

«Fala-nos dos filhos.»

E Almustafá afirmou:

«Os vossos filhos não são vossos filhos.

São os filhos e as filhas da ânsia da Vida por si mesma.

Vêm através de vós, mas não de vós.

E embora estejam convosco, não vos pertencem.

Podeis dar-lhes o vosso amor, mas não os vosso pensamentos,

Pois eles têm os seus próprios pensamentos.

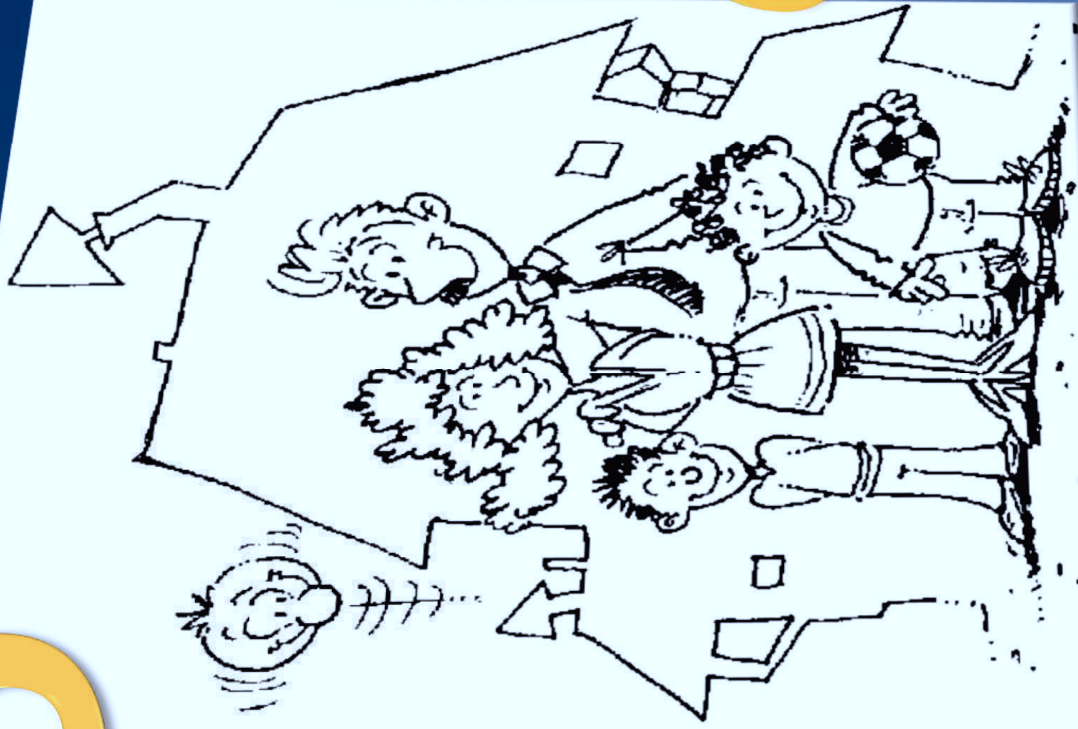
Podeis dar abrigo aos seus corpos, mas não às suas almas, visto que as suas almas habitam a casa do amanhã, que não podeis visitar, nem mesmo nos vossos sonhos.

podeis lutar por serdes como eles, mas não procureis torná-los iguais a vós. (...)”



STEP

GUIA PARA OS PAIS



COMO COMPREENDER O SEU FILHO E A SI MESMO



CAPÍTULO 1

É quarta-feira à noite. A mãe acaba de trazer os seus filhos da escola e da creche. Agora estão no supermercado. Guilherme choraminga e sacode o carro de compras :

– Não quero feijões estufados. São detestáveis! Quero massa com queijo!

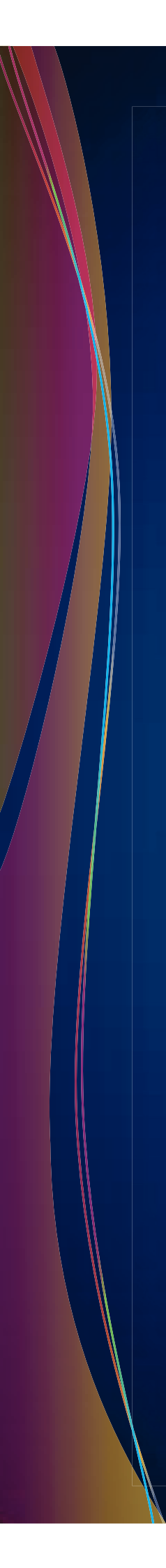
Clara está cansada e de mau humor. Tem tosse e o nariz está a pingar. A mãe também está a ficar com mau humor. Dói-lhe a cabeça. Não sabe como se arranjará se a Clara ficar doente e amanhã não puder ir à escola. Não se entra em acordo com o que tem de se comprar para o jantar e espera que o dinheiro chegue para pagar o que se comprar.

Clara dá um empurrão à sua irmã Rita e manda-a contra uma pilha de garrafas de sumo. As garrafas de plástico rodam pelo chão. Rita dá um grito e começa a chorar. A mãe respira fundo e fecha os olhos. Pergunta-se:

- Por que é que tem de ser tudo tão difícil?

Aqui aprenderá que:

- ❖ O seu desafio como mãe ou pai é criar um filho seguro de si mesmo e responsável.
- ❖ O seu trabalho é guiar, não castigar ou fazer tudo pelo seu filho.
- ❖ Pode esperar que o seu filho coopere.
- ❖ A conduta do seu filho tem sempre um propósito.
- ❖ A sua família pode trabalhar, jogar e crescer unida.



❖ As habilidades para educar bem os seus filhos podem ser aprendidas.

❖ De que forma o ajudará o STEP?

Avaliar a situação

Como se sente por ser pai ou mãe?

Pense como se sente neste momento.

- ❖ Sente-se bem? Porquê?
- ❖ O que é que está a fazer que lhe dá gosto?
- ❖ Como pode manter essa sensação de bem-estar?
- ❖ Pense em pelo menos uma coisa que hoje lhe dá satisfação. Por que é que resulta bem? Como poderia fazer mais dessa para aumentar essa satisfação?

O trabalho importante de ser pai/mãe

A sociedade começou a valorizar cada vez mais o trabalho dos pais. Afinal, os pais são as pessoas mais importantes na vida de um filho!

As exigências para educar bem os filhos :

- ❖ Criar um filho que seja feliz, saudável, seguro de si mesmo, cooperador e responsável;
- ❖ Formar uma sólida relação com o seu filho que dure toda a vida;
- ❖ Ajudar a que o seu filho chegue a ser um adulto responsável;
- ❖ Criar um filho que saiba dar e receber amor.

Estilos de Educação

❖ Dar ordens

❖ Dar-se por vencido

❖ Dar opções

Dar ordens

Maria tem 8 anos. Esqueceu-se dos seus lápis de cor na escola. O sue pai gritou-lhe. No dia seguinte, Maria esqueceu-se de trazer para casa a folha de autorização para fazer uma excursão. O seu pai estava furioso. Disse-lhe:

-Não há excursão para ti!

Uns dias mais tarde, Maria recebeu a sua caderneta de classificações. Viu umas notas onde dizia “precisa de melhorar”. Maria comentou com uma amiga como é que o pai iria ficar irritado. A amiga de Maria disse-lhe:

-Por que é que não riscas as notas?

Maria pensou que seria boa ideia.

❖ Os filhos precisam de confiar nos pais em vez de temê-los.

❖ Os filhos necessitam de oportunidade para escolher. Isto lhes permitirá conhecer os limites e a responsabilidade.

❖ Os filhos precisam de ver que as palavras calmas são os meios para resolver problemas e não os gritos e as zangas.

Dar-se por vencido

- ❖ Sem limites , é muito provável que os filhos tenham mais problemas, e que nunca venham a aprender o sentido da responsabilidade.;
- ❖ É possível que tenham dificuldades para conviver;
- ❖ Não aprenderão a apreciar os sentimentos nem os direitos dos outros;
- ❖ Os filhos necessitam de limites. Isto os ajuda a saber escolher;
- ❖ Os filhos têm que saber que os outros também são importantes;
- ❖ Se desejamos criar filhos que sejam adultos responsáveis, devemos começar por ajudá-los a serem crianças responsáveis. Se não estabelecermos limites não podemos satisfazer as exigências de educar bem.

Dar opções

Através do método democrático que equilibra a liberdade, os direitos com os limites, os das responsabilidades.

Aponta a facilitar às crianças como serem responsáveis por meio de duas realidades:

- ❖ Dando-lhes limites

- ❖ Dando-lhes opções dentro de certos limites

Catarina tem 9 anos e nunca tirava os sapatos, cheios de lama, quando entrava em casa. O pai disse-lhe:

-Catarina, por favor tira os sapatos, porque de contrário tens que limpar as marcas que deixas no chão. Tu escolhes.

Catarina não tirou os sapatos. Então o pai deu-lhe uma esfregona e um balde de água.

No próximo dia em que houve chuva, Catarina concordou em tirar os sapatos.



O que posso esperar do meu filho?

Oferecer uma opção

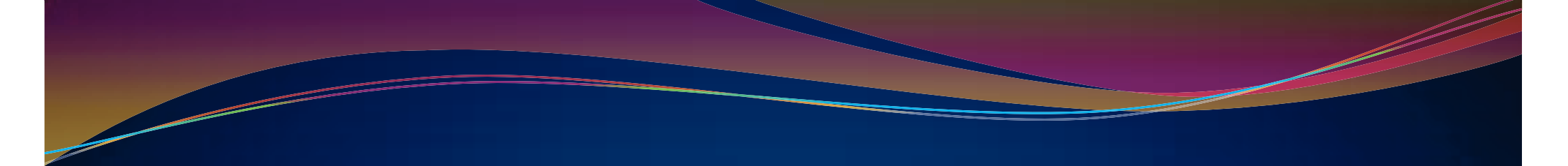
Pense numa opção que poderia oferecer ao seu filho. Esteja seguro que é algo que possa aceitar. As opções dependerão da idade e maturidade do seu filho. Algumas ideias:

“Para o jantar podemos comer panquecas ou massa? Qual escolhes?”

“Podes escolher um dos teus jogos de cartas para jogarmos logo à noite”

“Tens trabalhos de inglês e de matemática. Qual gostarias de fazer primeiro?”

“Podes escolher qualquer camisa que custe menos de 15 euros.”



❖ O temperamento

❖ A herança e o meio

❖ Expectativas de conduta para os rapazes e as raparigas

❖ A idade e as etapas de crescimento

Gregório, que tem 11 anos, está na sala com os seus amigos. Está a jogar e vai dizendo palavras vergonhosas. A mãe do Gregório sabe que é normal que os rapazes aprendam e “praticuem” essas palavras. No entanto, ela disse ao seu filho e aos seus amigos:

-Usar palavras insultuosas é de má educação. Podem ficar e continuar a jogar se não usarem esse vocabulário. Mas, se escuto mais essas palavras, então vou interpretar que é porque querem ir para as vossas casas.

Esperare a cooperação do seu filho

Com frequência, os pais observam a conduta negativa dos filhos e simplesmente movem a cabeça em sinal de desaprovação.

Dizem:

“O teu pai é exactamente igual”.

“És uma menina, és muito sensível”.

“Tens 10 anos? Cuidado que as hormonas começam a dominar!”.

“O que se pode esperar de um rapazito de 12 anos?”

O Rafael não gosta que o seu irmão mais novo o siga quando vai jogar basquetebol. E desabafa sobre isso com a sua mãe:

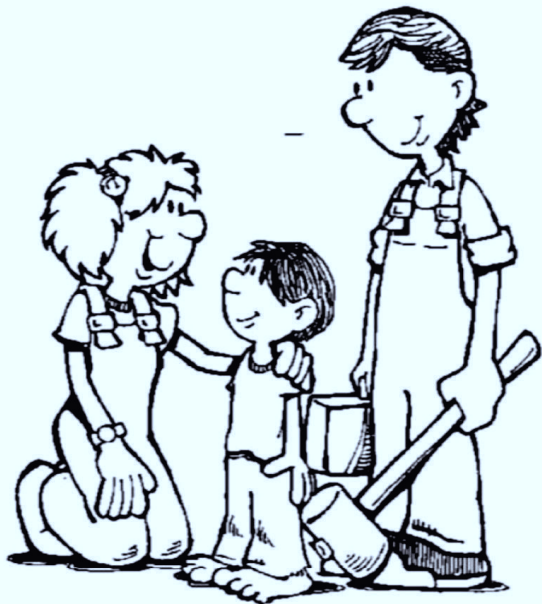
-Porque é que tenho sempre que aguentar com o Filipe?

A mãe precisa que a deixem tranquila por uns momentos para que possa falar ao telefone e sair para pagar umas contas.

Mas dá-se por vencida e fica com o Filipe em casa. Pensa para si, “Creio que não posso esperar que um rapaz de 12 anos tenha tempo para um de seis anos.”



Esperar cooperação



Procure a maneira de mostrar ao seu filho que espera cooperação. Poderá dizer algo assim:

❖ “Por favor ajuda-me a preparar o jantar. Gostaria de escutar algo mais sobre os teus planos.”

Por que se comporta mal o meu filho?



“A criança que se comporta mal é uma criança desanimada.”

Rudolf Dreikurs

❖ Os filhos precisam de ser aceites.

❖ Às vezes conseguem ser reconhecidos ao comportarem-se mal.

❖ Os objectivos do mau comportamento:

- A atenção
- O poder
- A vingança
- A demonstração de insuficiência

A ATENÇÃO



O PODER



A VINGANÇA



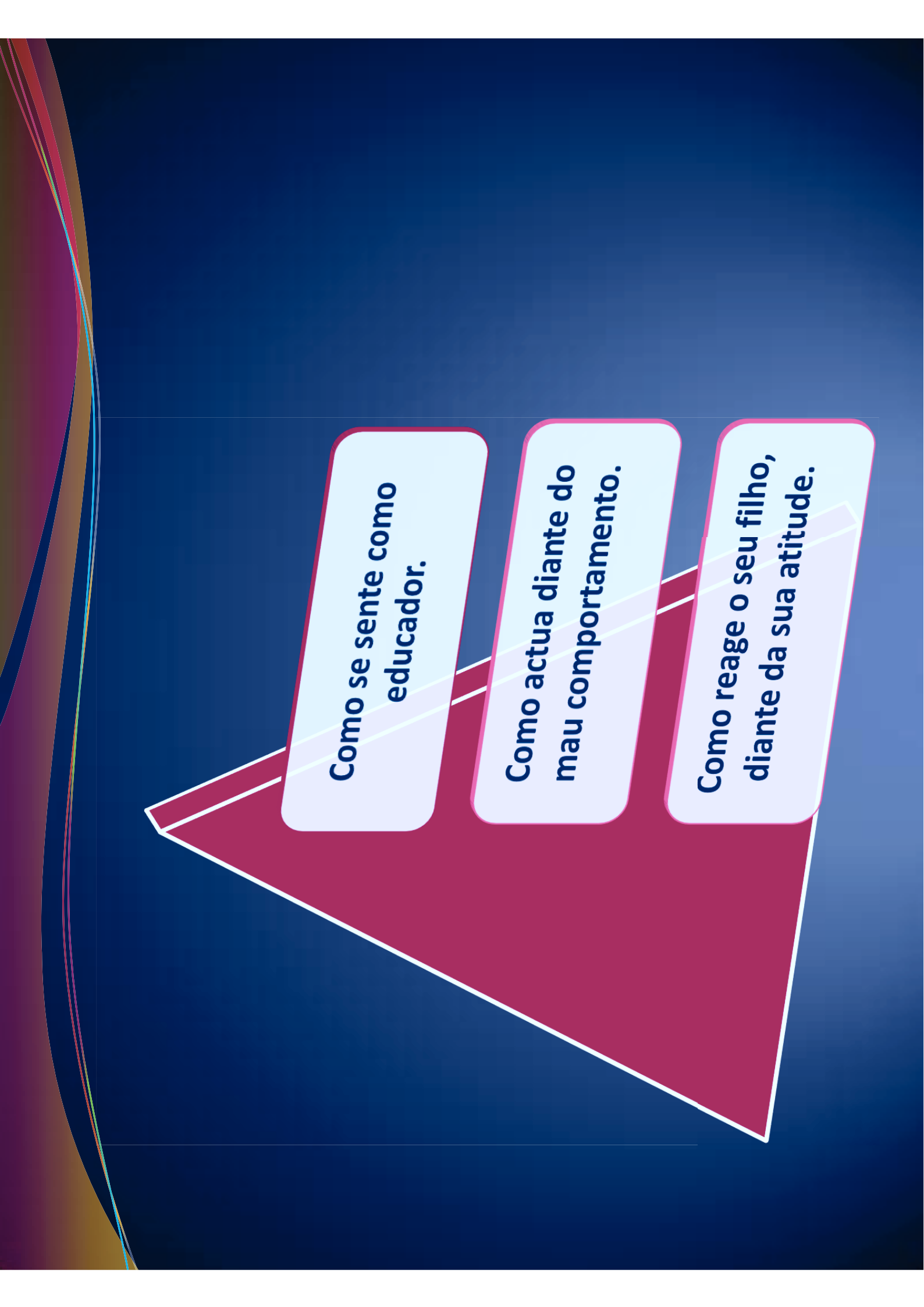
DEMONSTRAR INCOMPETÊNCIA



❖ Os pais não causam o mau comportamento.

❖ Podem reforçá-lo através da sua conduta.

❖ Para conhecer o objectivo do seu filho...



**Como se sente como
educador.**

**Como actua diante do
mau comportamento.**

**Como reage o seu filho,
diante da sua atitude.**

Como posso criar uma melhor relação com o meu filho?

❖ Demonstrar respeito

❖ Divertir-se

❖ Oferecer alento

❖ Demonstrar carinho

Um passo de alento

STEP

Comece por notar quando diz não ao seu filho. Diga que não o menos possível:

- ❖ Pare antes de dizer “Porque é que fazes sempre o mesmo? ou “Chega, estou a falar a sério”
- ❖ Se não lhe ocorre dar uma resposta positiva, não diga nada.
- ❖ Altere o tema de conversa, ou quem sabe passe para outra divisão.

Procure ocasiões para alterar entre um não e um sim. Isto lhe dará alento e ânimo ao seu filho:

- ❖ “Sim, podes comer uma bolacha”
- ❖ Pois sim, tocaste trompete por quinze minutos. Terminaste metade do exercício.”

Demonstrar amor

- ❖ Dizer “gosto muito de ti”;
- ❖ Dar-lhe abraços e palmaditas nas costas;
- ❖ Falar e actuar com respeito;
- ❖ Permitir que o seu filho cresça em responsabilidade e independência.

Acaba de dar o primeiro passo

- ❖ Viu a importância de estabelecer limites e dar opções.
- ❖ Aprendeu quais são os objectivos do mau comportamento.
- ❖ Reflectiu sobre as suas expectativas.
- ❖ Aprendeu que pode esperar que o seu filho coopere.
- ❖ Aprendeu que o seu filho quer sentir-se “integrado”.
- ❖ Analisou formas de mostrar respeito, dar alento e amor ao seu filho.
- ❖ Recordou o importante que é divertirem-se juntos.

ESTA SEMANA:

- 1) Que fez o meu filho?
- 2) Como me senti?
- 3) Que fiz a respeito disso?
- 4) Qual é o objectivo do mau comportamento?
- 5) Qual é a forma de estimular um objectivo mais positivo?



Como identificar os quatro objectivos do mau comportamento

Como se sente?	Geralmente como reage?	Geralmente como reage o seu filho?	Objectivo
Incomodado. Arreliado.	Insiste. Atormenta. Aborrece.	Para por um instante. Volta a portar-se mal.	ATENÇÃO
Irritado. Ameaçado.	Castiga. Contra-ataca. Ri-se.	Porta-se sempre mal. Desafia-o. Faz o que lhe pediu devagar ou mal feito.	PODER
Irritado Muito ferido	Ataca verbalmente o filho. Castiga-o	Comporta-se bem, mas tenta libertar-se.	VINGANÇA
Sem esperança. Rendido	Dá-se por vencido.	Não reage ou não melhora.	DEMONSTRAÇÃO DE INSUFICIÊNCIA

Só para si:

❖ RESPIRAR FUNDO

Respire profundamente por uns quinze minutos.

Diga mentalmente “calma” quando inspira e “paz” quando expira.

❖ RELAXAMENTO GRADUAL

Feche as mãos em punho e depois relaxe-as.

❖ ACEITAÇÃO DE SI MESMO

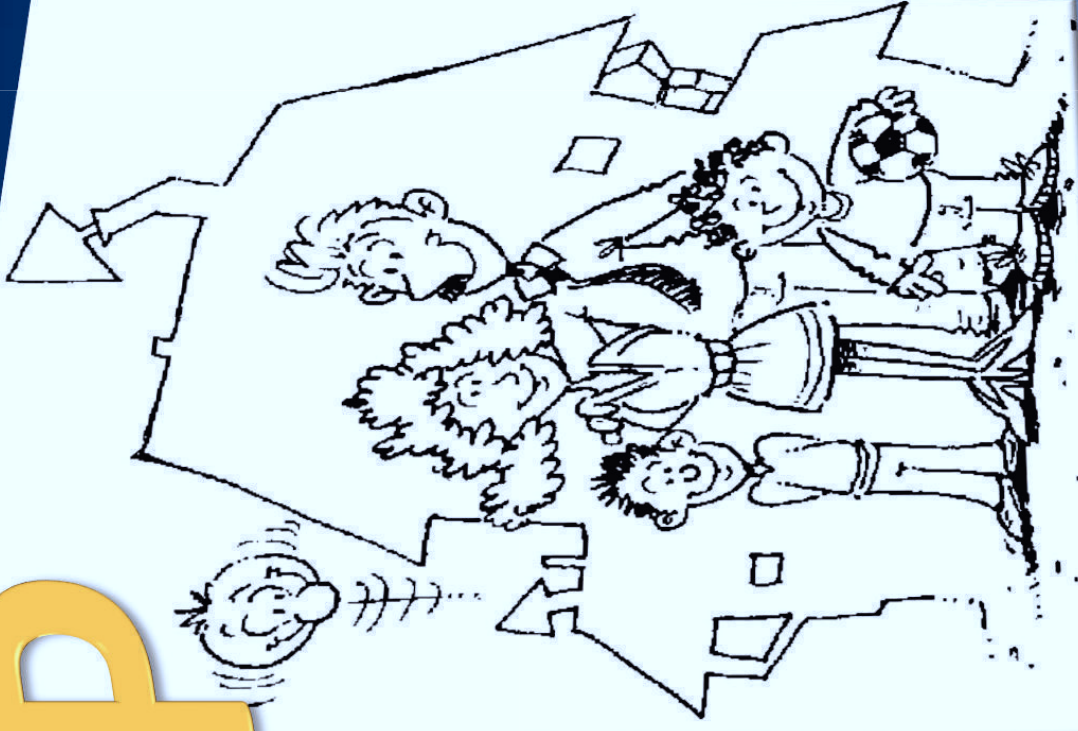
Todos os dias aceite-se a si mesmo e dedique-se às suas qualidades.

Faça afirmações positivas a si mesmo.



STEP

GUIA PARA OS PAIS



COMO COMPREENDER AS CRENÇAS E OS SENTIMENTOS



CAPÍTULO 2

Aqui aprenderá que:

- ❖ A forma de alterar o comportamento de um filho, é alterar a sua estratégia.
- ❖ O seu filho tem crenças sobre como deve integrar-se.
- ❖ Os sentimentos e as acções do seu filho vêm das suas crenças.
- ❖ Como pessoa também tem as suas crenças.
- ❖ Pode alterar os seus sentimentos e as suas crenças e assim ajudar o seu filho.

O que é o mau comportamento?

- ❖ Acções ou palavras que são desrespeitosas ou que negam os direitos dos demais;
- ❖ Uma rejeição por cooperar quando realmente sabe como cooperar;
- ❖ Uma conduta perigosa para a criança e para os outros.



Faça algo inesperado

Quando faz algo inesperado, faz o oposto do que a criança espera.

A sua reacção não lhe facilitará o mau comportamento.

A partir daí, a criança terá que encontrar uma forma mais adequada para ser aceite.

A ATENÇÃO

José quer que o seu pai jogue com ele. Mas o seu pai tem que fazer uma chamada telefónica.

Então José vai jogar com o seu irmão Ricardo. Durante o jogo, bate com as peças enquanto as move sobre o tabuleiro. O pai diz-lhe, "Joga sem fazer tanto ruído, José". "Está bem", contesta José.

Depois de uns minutos, José começa a sacudir as cartas contra a mesa enquanto as reparte. O pai dá um suspiro. "José", diz-lhe, "Pedi-te que jogasses sem fazer barulho". Dois minutos depois, José queixa-se choramingando "Pai, o Ricardo está a fazer batota".

Chave do objectivo do José

1. O pai está aborrecido.
2. O pai presta-lhe atenção: repreende-o e recorda-lhe que tem que cooperar.
3. José deixa de se portar mal por uns instantes. Depois faz outra coisa para que o pai lhe preste atenção.

Que outra coisa poderia fazer o pai?

- ❖ Poderia não fazer caso ao choramingar de José e ao ruído que faz. Se o pai fizer isto, terá que mostrar calma na sua expressão facial e na sua atitude corporal.
- ❖ Poderia oferecer ao José duas opções. Poderia dizer-lhe: "José, preciso de falar ao telefone. Podes jogar em silêncio ou levo o jogo para outra divisão. Tu escolhes."
- ❖ Se José estiver disposto a cooperar, o pai poderia jogar com ele mais tarde.

O PODER

“Posso ir dormir a casa da Marta no sábado à noite?”, pergunta Sandra, de 11 anos de idade. “Não, porque este fim-de-semana tens que visitar o teu pai”, recorda-lhe a mãe.

Sandra começa a tentar que a sua mãe telefone ao pai para trocar o fim-de-semana. “Esse assunto tens que tu, tratar com o teu pai”, disse-lhe a mãe, começando a aborrecer-se. Sandra impacienta-se e as duas começam a discutir. No final, a mãe lhe diz aos gritos, “Bom, chega, está bem. Vou falar com o teu pai e explico-lhe.”

Chave do objectivo da Sandra

1. A mãe sente-se aborrecida.
2. A mãe discute com a Sandra.
3. A Sandra discute com a mãe e esta dá-se por vencida.

Que outra coisa poderia fazer a mãe?

- ❖ Poderia recusar-se *a discutir ou a dar-se por vencida*, permanecendo calada ou saindo da divisão onde estavam quando a Sandra tenta obrigá-la a fazer o telefonema em vez de o fazer ela.
- ❖ Numa outra oportunidade, quando a mãe não estiver aborrecida, pode *explicar* à Sandra que tem a responsabilidade de combinar com o seu pai qualquer alteração nos planos.

A VINGANÇA

A turma da Cristina vai a um parque de diversões num passeio de final de ano lectivo. Uma semana antes do passeio Cristina descobre que não arranjou o dinheiro suficiente. Tira dez dólares da carteira do seu pai.

Nessa noite, o pai dá conta que lhe faltam 10 euros. Encontra o dinheiro na mesa-de-cabeceira da filha. O pai ficou muito surpreendido e magoado e grita-lhe, “Sua ladra! Eu vou-te ensinar por me teres roubado!” Cristina diz aos gritos, “ Não tens nenhum direito de mexer nas minhas coisas. O dinheiro é meu!” Ele diz, “Ficas na escola no dia do passeio!” Cristina contesta aos gritos, “Eu odeio-te!”

Chave do objectivo da Cristina

1. O pai está magoado.
2. O pai castiga-a não a deixando ir ao passeio e chama-a de ladra.
3. Cristina magoa o pai quando lhe diz que o odeia.

Que outra coisa poderia fazer o pai?

- ❖ O pai poderia *recusar-se a sentir-se magoado e não dizer nada mais que pudesse lamentar.*
- ❖ Poderia *recusar-se a discutir.*
- ❖ Poderia *falar* com Cristina quando os dois estivessem mais *calmos.*

DEMONSTRAR INSUFICIÊNCIA

Durante o trimestre de Inverno, a turma do quarto ano do Sandro joga futebol duas vezes por semana no ginásio. Sandro disse à mãe, “Ninguém me quer na sua equipa. Não sei atirar bem e perco a bola”.

A sua mãe tentou ajudá-lo a praticar. Pratica a encestar junto com ele. Pede ao irmão mais velho que o ajude também. Se o Sandro não encesta uma vez ou perde a bola, diz: “Nunca vou jogar bem isto”.

A mãe não sabe que mais pode fazer para ajudá-lo. Disse: “Pode ser que o basquetebol não seja para ti, Sandro. Vou falar com o professor do ginásio. Não tens que jogar mais se não queres.”

Chave do objectivo do Sandro

1. A mãe sente-se impotente.
2. A mãe dá-se por vencida.
3. O Sandro tem a permissão da sua mãe para fracassar.



Que outra coisa poderia fazer a mãe?

❖ Poderia negar-se a *dar-se por vencida com respeito ao filho*. Poderia dizer: “Eu sei que podes aprender a tirar a bola e a driblar. Para isso jogas basquetebol na escola, assim o vais aprender.”

❖ Poderia ter cuidado e não *mostrar lástima pelo Sandro*. Se ele pensa que a sua mãe sente compaixão, também o Sandro a sentirá por si mesmo.

❖ Poderia estimulá-lo enquanto ia aprendendo a jogar basquetebol. Ele poderia descrever à sua mãe que acertou uma vez mas errou nas outras. Ela poderia contestar: “Bom, já viste que podes encestar! Estás a aprender!”

❖ Poderia estimulá-lo de outras maneiras. Quando Sandro estivesse a resolver um problema de Matemática, a mãe poderá dizer: “Eu sabia que o irias resolver se te dispusesse a isso.”

Porque desanimam os nossos filhos?

Os filhos têm as suas crenças

Crenças erradas dos filhos:

A atenção: “Pertencço a esta família somente se reparam em mim, mesmo que isso traga problemas ao pai e à mãe.”

O poder: “Pertencço só se sou eu que mando, mesmo que termine em zangas. Se consigo que o pai e a mãe comecem a discutir comigo, tenho poder.”

A vingança: “Não gostam de mim. Pertencço a esta família só se magoo a mãe e o pai. Quero que se sintam tão magoados como eu.”

Demonstração de incompetência: “Pertencço a esta família se convenço o pai e a mãe que não consigo fazer coisas. Por isso, se tento fazer algo e fracasso, deixo de *pertencer a esta família.*”

A outra face: crenças positivas:

Participação: "Quero participar nas coisas. Por favor, deixem-me aprender como posso colaborar."

Independência: "Quero ser independente. Por favor, ofereçam-me alternativas, assim posso aprender a ser responsável."

O sentido de justiça: "Quero que as coisas sejam justas. Por favor ajudem-me a aprender como cooperar."

Ter capacidade: "Necessito de tempo para reflectir por mim mesmo. Quero triunfar. Por favor, ajudem-me a aprender a confiar em mim mesmo."

Estimule pela positiva

❖ Ajudando os seus filhos a tomar parte nas situações.

❖ Sendo justo.



❖ Dando opções.

❖ Reconhecendo e ensinando-lhe que tem valor.

De onde vêm as crenças?

- Formamos algumas das nossas **crenças** mais básicas desde a nossa infância.
- Nem sempre estamos **conscientes** de algumas. E às vezes nos produzem problemas.
- As crenças dos nossos filhos surgem de **experiências vividas** quando eles eram **muito pequenos**.

Provêm da **percepção que um filho** tem de quatro coisas:

- ❖ que é importante na família;
- ❖ o lugar do filho na família;
- ❖ o que dizem e fazem os pais;
- ❖ O estilo de educação dos filhos.

O que é importante na família

Os filhos sabem o que é importante

- ❖ Um filho que vê que os seus pais analisam os seus problemas juntos, aprendem o valor da cooperação.
- ❖ Um filho que vê que os seus pais discutem e se negam a negociar, aprende que a guerrear e a vencer com a sua ideia é como se resolvem os problemas.

O que é importante pode ser alterado (história da Renata e do Tomás)

Os filhos tomam uma posição

O Jerónimo e a Rita vivem com a sua mãe e o seu avô. O avô é um homem religioso. Passa a maior parte do dia assistindo a actividades religiosas. A mãe não participa em nenhuma delas. Ela e o avô discutem frequentemente sobre este tema.

O Jerónimo gosta de ir à igreja com o seu avô. Está a aprender tudo o que pode sobre a religião que o seu avô professa.

A Rita disse que a mãe não está muito contente com isto. Ela também quer ir à cerimónia religiosa aos domingos com a família da sua amiga Teresa. Mas tem medo de pedir permissão à sua mãe. Não quer que a mãe se sinta triste porque ela vai à igreja.

O lugar do filho na família

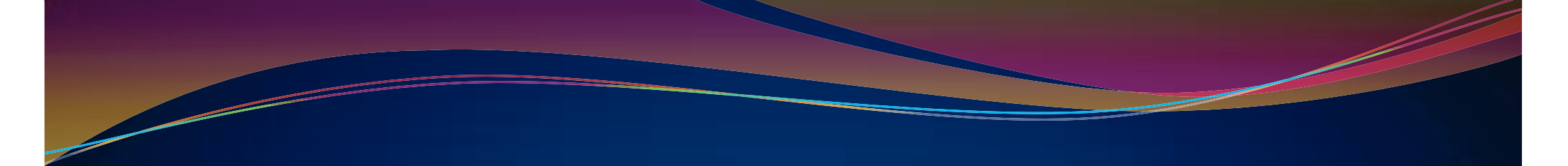
- ❖ O filho único
- ❖ O filho mais velho
- ❖ O segundo filho
- ❖ O filho do meio
- ❖ O filho mais novo



O que os pais dizem e o que fazem

- ❖ Fale de valores
- ❖ Actue como quer que o seu filho actue





O João notou que a sua filha Juliana insistia com frequência para se fazer como ela queria. João estava preocupado. Pensou seriamente como poderia ajudá-la a aprender a cooperar melhor.

Deu-se conta que o tom que usava com ela era frequentemente autoritário. Especialmente depois do trabalho, quando estava cansado, só lhe dava ordens, em vez de falar-lhe amigavelmente. João resolveu alterar a sua forma de actuar com a Juliana.

Ao princípio foi difícil, mas logo se tornou mais fácil. Depois de algum tempo, o estilo “mandão” da filha ocorria com menos frequência.

Palavras e actos

Considere um valor que gostaria de ensinar ao seu filho. Alguns exemplos de valores são, a honestidade, a educação, a generosidade, os bons modos, ou a música.

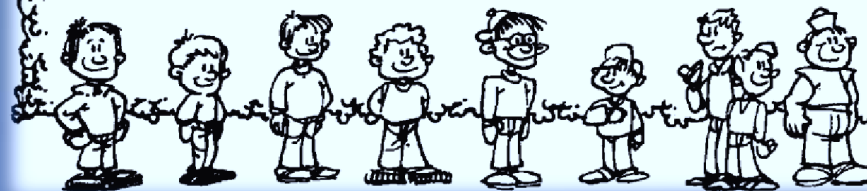
❖ Que poderá dizer para lhe ensinar esse valor ao seu filho?

❖ Que poderá fazer para demonstrar ao seu filho que esse valor é realmente importante?



Também tivemos pais

❖ A maneira como nos educaram os nossos pais influencia a nossa maneira de educar.



De onde vêm os sentimentos?

Os sentimentos vêm das crenças

- ❖ Se acreditamos que somos amáveis e de confiança, produzimos bons sentimentos. Fazemos isto para nos aproximarmos dos outros.
- ❖ Se acreditamos que somos agressivos e não transmitimos confiança, produzimos sentimentos negativos. Fazemos isto para que os demais não se aproximem de nós.
- ❖ Com frequência, as crianças pequenas parecem, certamente, “perder o controle” dos seus sentimentos. Qualquer pessoa que tenha presenciado um acesso de fúria sabe o que isso significa! Como pais, é parte da nossa tarefa fazer com que os filhos aprendam a ser responsáveis pelos seus sentimentos.

Os sentimentos dos filhos têm um propósito

O pai da Amália está a estudar. Amália bate com a cabeça contra a mesa. Na realidade não lhe doeu. Mas Amália começa a chorar. O pai deixa de estudar. Pergunta-lhe, “Magoaste-te”?, “Sim”, responde-lhe choramingando. “Podes ler comigo, papá?”

O pai necessita de estudar. Mas sente-se culpado por não dedicar mais tempo à sua filha. Pensa um pouco. E logo lhe diz, “ Sinto muito, mas não posso ler contigo agora. Tenho que estudar.” Amália põe-se a chorar mais. “Mas magoei-me na cabeça”, diz soluçando. “Já vai passar”, diz o pai. Amália continua a chorar. O pai não faz caso.

Mais tarde, durante o jantar, Amália está contente. O pai diz-lhe, “Vamos lavar a louça e lemos um capítulo do teu livro.”

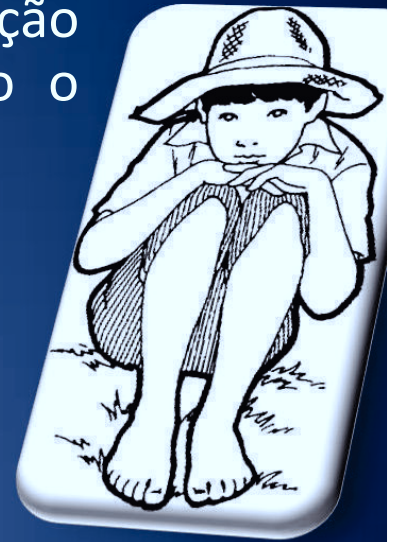
Nem todos os sentimentos negativos são um sinal de mau comportamento

Um amigo do menino pode dizer algo desagradável. A criança poderá sentir-se ferida e chorar.

O menino pode estar a trabalhar muito, escrevendo uma composição no computador. Nesse momento, algo acontece e estraga todo o trabalho realizado. A criança pode sentir-se furiosa.

Os sentimentos dos pais também têm um propósito

Quando os nossos filhos se comportam mal, podemos-nos sentir irritados ou aborrecidos. Os nossos sentimentos têm um propósito: é controlar os nossos filhos.



Como posso ajudar o meu filho e ajudar-me a mim mesmo?

Altere a sua reacção

Dê três passos para alterar a sua reacção perante o seu filho:

- ❖ Decida-se a alterar.
- ❖ Altere o seu propósito.
- ❖ Altere as suas crenças e os seus sentimentos.



Altere o seu diálogo interior



Comece por **analisar** os seus sentimentos. **Pergunte-se**, “Estou aborrecido, irritado, ferido, desanimado? Ou estou *dedicado* a que o meu filho se deixe de portar mal?”

Não tem que sentir-se aborrecido com o seu filho. Pode convencer-se a si mesmo que vai sentir-se tranquilo e é capaz de alterar a sua reacção.

“**Exijo**”: exigimos que as coisas sejam diferentes. Nós dizemos, “Os meus filhos não deveriam fazer isto. Deveriam ter este comportamento.”

“**Não o suporte**”: Não estamos a dizer que não podemos suportar que os nossos filhos se portem mal.

“**Queixo-me**”: Nos queixamos dizendo, “isto é um desastre. Isto é terrível”.

“**Culpo**”: Culpamos o filho ou a nós mesmos e pensamos, “O meu filho é uma grande desilusão. Sou um mau pai”.

Um passo de alento

STEP

Lidar com o mau comportamento é difícil. Também é uma oportunidade. Dá-lhe ocasião para ver o seu filho de formas diferentes.

Procure o modo de ver “**a outra face**” do comportamento do seu filho. Eis aqui alguns exemplos:

- ❖ Um filho que parece mandão poder também ser um líder.
- ❖ Um filho que deseja que as coisas sejam justas, pode perceber muitos pontos de vista.

Ideias para lhe facilitar a tarefa

- ❖ Escute o tom da sua voz.
- ❖ Preste atenção aos seus gestos e à sua postura.
- ❖ Faça algo inesperado.
- ❖ Distraia-se.
- ❖ Use o seu sentido de humor.
- ❖ Não se sinta culpado.



BUSA

Acaba de dar outro grande passo

No capítulo 2, aprendeu mais sobre o seu filho e sobre si mesmo. Também aprendeu e começou a praticar algumas habilidades para educar melhor.

- ❖ Viu que o mau comportamento é uma maneira que os filhos utilizam para integrar-se na família.
- ❖ Começou a estudar o que deve fazer quando o seu filho se comporta mal.
- ❖ Viu as maneiras como os filhos formam as crenças e os sentimentos.
- ❖ Viu que a forma de fazer que o seu filho modifique é modificando-se a si mesmo.
- ❖ Descobriu que pode alterar as suas crenças e os seus sentimentos.

ESTA SEMANA:

Preste atenção aos objectivos do mau comportamento. Quando os filhos se portam mal estude-os e estude-se a si próprio. Determine qual é o objectivo. Pergunte-se:

1. Que fez o meu filho?
2. Como me senti?
3. Que fiz a respeito disso?
4. Que disse o meu filho sobre isso?
5. Qual me parece ter sido o objectivo do mau comportamento?
6. Qual é a forma de eu poder estimular um objectivo mais positivo?



Como tratar o comportamento

Objectivo	Exemplos de maus comportamentos	O que podem os pais fazer	Maneiras de desenvolver crenças e objectivos positivos
A ATENÇÃO	Activo: Interrompe, faz palhaçadas Passivo: esquece-se, não executa as tarefas, espera que façam por ele	Não preste atenção cada vez que o filho a pede. Não se dê por entendido. Não sirva o seu filho. Preste a atenção pela boa conduta noutras ocasiões.	Agradeça quando o seu filho ajuda. Reconheça quando o seu filho coopera.
O PODER	Activo: Faz-se de bronco, exige dos outros, discute Passivo: mostra-se teimoso, faz o que lhe mandam com lentidão e imperfeição	Recuse-se a gritar ou a ceder. Não entre na luta pelo poder. Se for possível retire-se do lugar da tensão. Deixe que as consequências recaiam sobre o seu filho.	Dê opções. Permita-lhe que seja ele a decidir . Noutras ocasiões, peça ajuda ou cooperação.

Objectivo	Exemplos de maus comportamentos	O que podem os pais fazer	Maneiras de desenvolver crenças e objectivos positivos
A VINGANÇA	Activo: É desrespeitoso, ofende e é violento Passivo: Olha com ressentimento, não coopera e faz-se de vítima	Não se ofenda nem se aborreça. Não responda com vingança. Noutras ocasiões, trate de criar confiança. Faça que o seu filho sinta que gosta dele.	Seja o mais justo possível. Agradeça quando o seu filho ajuda. Reconheça e aprecie quando o seu filho coopera.
A DEMONSTRAÇÃO DE INSUFICIÊNCIA	Só passivo: Desiste facilmente das actividades sem as experimentar	Não se compadeça. Não critique. Reconheça todos os esforços, até os mais pequenos. Não perca as esperanças no seu filho.	Concentre-se nos pontos fortes e no talento do seu filho. Reconheça quando o seu filho pensa nos outros. Ofereça muito alento ou estímulo.

Só para si:

Como combater as suas crenças irracionais

As crenças causam emoções. Se decidir que vai pensar em coisas desagradáveis, terá sentimentos desagradáveis. Consegue sentir-se de acordo com o que pensa.

As suas palavras que desanimam e o seu diálogo interior são uma manifestação das suas crenças. Quando acredita em frases inflexíveis como “eu deveria”, “eu devo” ou “tenho que”, impõe condições a si mesmo.

❖ Aprenda a pensar racionalmente:

Escolha novas formas de pensar.

Aprenda a ver as situações negativas de uma forma lógica.

Considere os seus desejos, como preferências e não como “necessidades”.

Considere as suas “catástrofes” como são na realidade, simples desenganos ou inconvenientes.

❖ Faça estas perguntas a si mesmo para combater as suas crenças irracionais:

No que estou a pensar? Sou exigente ou acusador?

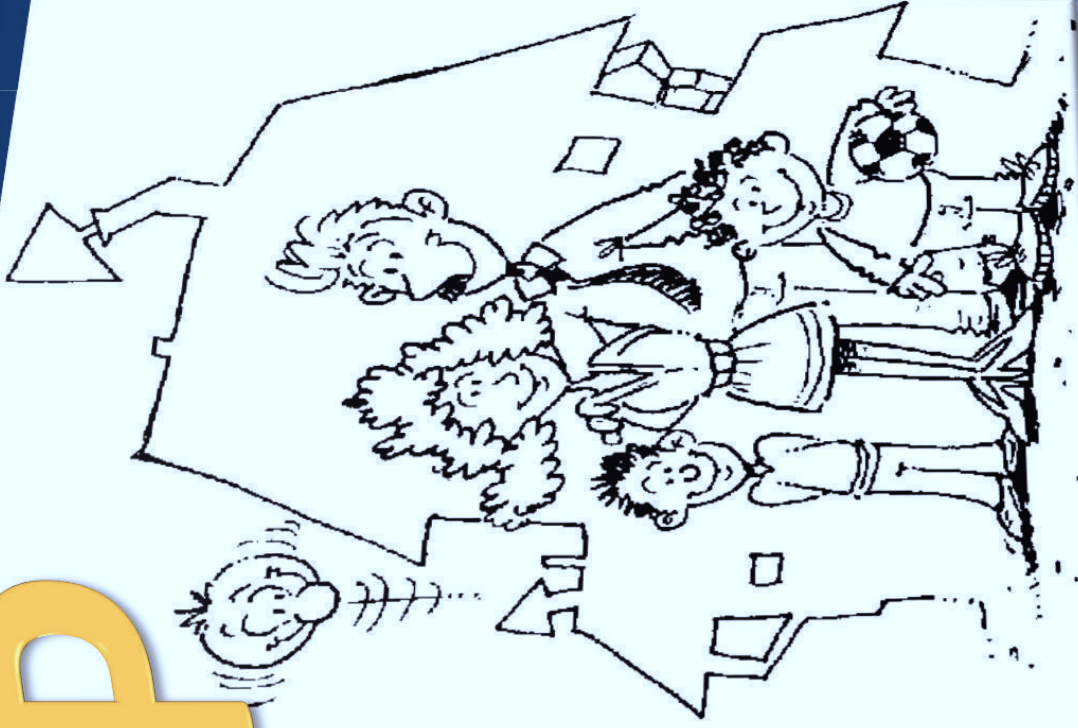
É a minha crença racional ou irracional? Como o posso saber?

Qual serão as consequências se mantenho estas crenças?

Quais serão as consequências se altero estas crenças?

STEP

GUIA PARA OS PAIS



COMO ESTIMULAR O SEU FILHO E A SI MESMO



CAPÍTULO 3

Aqui aprenderá que a auto-estima elevada:

- ❖ Ajuda os nossos filhos a saberem que são aceites, que podem cooperar e que são amados.
- ❖ Ajuda-os a acreditar nos seus triunfos.
- ❖ Ajuda-os a resolver problemas.
- ❖ Ajuda-os a dizer “posso” e “o farei”.

O que é uma auto-estima elevada?

É a convicção de que estamos integrados e que somos:

- aceites
- fortes e capazes
- amados

Pode ajudar a desenvolver o sentido de auto-estima no seu filho

- ❖ Acreditando nele.
- ❖ Respeitando-o.

Através do alento ou estímulo



O que é o alento?

Alentar é uma acção que ajuda a que os filhos aumentem a sua auto-estima. É uma forma de lhes mostrar que estão integrados na família e que são:

- Aceites
- Capazes
- Queridos

Como posso alentar o meu filho?

Justino tem 10 anos e está a construir um modelo de uma aeronave. Leva bastante tempo, mas está quase terminado.

O pai está a procurar trabalho e hoje recebeu um telefonema. Soube que outra pessoa conseguiu o trabalho que desejava. O pai desliga o telefone e suspira.

Justino está a transportar o seu modelo da aeronave para o guardar. Está a andar muito depressa e a aeronave cai-lhe. As peças voam pelo ar. Justino dá um grito e põe-se a chorar. O pai diz-lhe: “Esta tarde está a correr mal aos dois. Sinto-me muito desanimado. E parece que tu também”.

Alentar?

- ❖ O estímulo ou alento fundamenta-se na ideia do respeito.
- ❖ Pode adquirir o “hábito de dar alento”.
- ❖ Aprenda e pratique algumas acções para demonstrar que:
 - Ama e aceita o seu filho.
 - Nota quando o seu filho se esforça e vai melhorando.
 - Aprecia o seu filho.
 - Tem confiança no seu filho.

Ame e aceite o seu filho

O seu filho nem sempre actuará como deseja. É nesses momentos que os seus filhos realmente precisam do seu amor e a sua aceitação. Os seus filhos necessitam disto, mesmo que façam as coisas bem ou mal.

Daniela mostra à sua avó um resumo da matéria para ciências sociais. O professor da Daniela criticou o resumo em várias partes. Daniela disse, “O professor não gostou do meu resumo. Disse que falta informação importante”.

A avó lê o resumo. Diz à Daniela, “Repara nisto, o professor disse que nesta secção as tuas ideias estão “bem orientadas”. E aqui disse que o teu plano é interessante”.

“Creio que tens razão, avó”, disse a Daniela. “E aqui diz que o meu plano vai estar bem organizado. Parece-me que só necessito de melhorar uns detalhes em algumas partes”.

Não sei o que puseste no
cabelo, mas cheira muito
bem.



Reconheça os esforços do seu filho

No seu boletim de classificações do 5º ano, Lucas teve Suficiente em matemática. Os seus pais sabem que ele é capaz de tirar uma melhor classificação. Poderia dizer, “Deves estudar mais. Tens que conseguir ter um Excelente”.

Mas como é que isso ajudaria mais o Lucas?

De que forma os pais devem ajudar o Lucas?

- Podem ir assinalando as pequenas melhoras quando está a estudar.
- Podem fazer um comentário positivo quando tem um Bom numa prova ou um Suficiente nos seus trabalhos diários.
- Podem ajudar o Lucas a que compreenda o que é importante. Aprender matemática é mais importante do que ter uma classificação.

Aprecie o seu filho

Nádia tem 9 anos. A mãe sente-se contrariada quando Nádia corre pela sala e pelo corredor. A mãe não gosta de criticar. Deseja encontrar modos de dar alento à filha. Então senta-se e pensa nas coisas que Nádia fez recentemente e que a mãe aprecia.

A mãe pensa em muitas coisas: Nádia concordou em tirar as botas com neve antes de entrar em casa; passa muito tempo a brincar com o seu irmão mais novo; até pegou no lixo para deitar fora sem ninguém lhe ter dito nada. Todas estas coisas ajudaram a mãe.

Ela pensa somente durante uns minutos. Nesse breve instante, recorda muitas coisas que lhe agradam. Resolve que vai começar a agradecer a Nádia pela sua colaboração.

“Obrigada por teres concordado em tirares as botas à entrada”.

“Gosto de te ver a jogar com o Tomás. Ele gosta muito da sua irmã mais velha”.

“Agradeço-te por teres levado o lixo logo que chegaste da escola”.

Como tomar nota do progresso do seu filho

Pense em algo que o seu filho está a fazer melhor que anteriormente. Também pense nos esforços que ele tem feito. Por exemplo:

- ❖ O seu filho evitou de entrar numa luta?
- ❖ Tem vindo a melhorar o seu desempenho na escola?
- ❖ Colaborou com os irmãos ou irmãs?

O padrasto da Joana disse-lhe:” Gosto muito de te ouvir a tocar guitarra. Antigamente, nunca ouvia música em minha casa. Realmente é muito bonito”. “Eu poderia ensinar-te a tocar algo”, respondeu a Joana. “A sério! Isso seria fantástico!”, respondeu-lhe o padrasto.

Tenha confiança no seu filho

- Para ter fé ou confiança no seu filho, possivelmente terá que visualizar uma perspectiva maior.
 - Não pense nos erros que o seu filho cometeu no passado.
- Pense nos muitos empreendimentos que o seu filho aprendeu a fazer bem.
 - Não se preocupe com os erros que o seu filho possa cometer.
 - Procure formas de fazer com que o seu filho se sinta capaz.

*Um filho necessita de
alento como uma planta de
água.”
Rudolf Dreikurs*

Qual é a diferença entre o elogio e....

O ELOGIO É UMA RECOMPENSA.



Ensina aos filhos que devem agradar aos outros.



Preocupam-se quando não o recebem e desenvolvem inseguranças.



Podem chegar a acreditar que competir para ganhar a recompensa é tudo. (exemplo jogos olímpicos)



Vêm cada actividade como uma competição que “se ganha” ou que “se perde”.

...o ALENTO?

O ALENTO É UM
PRESENTE.



Todos têm direito a
ele.
Oferece-se por mérito
ao esforço e ao
progresso.



Pode-se dar alento como
uma maneira de
reconhecer que algo é
especial.



Faz com que os filhos
se sintam valorizados
por serem “quem são”.

SER



Dá-se alento ou estímulo
quando ao filho não lhe
correm bem as coisas ou
quando comete um erro.

O elogio utiliza palavras que julgam

- ❖ “És um menino tão bom!”
- ❖ “Seleccionamos-te para entrares para a equipa, estou tão orgulhosa de ti!”
- ❖ “Tiraste 100% .Estou tão orgulhosa de ti!”
- ❖ “Que bom trabalho fizeste! “

Palavras como: BOM, EXCELENTE, GRANDIOSO têm um elevado sentido de juízo de valor. Avalia os fins e não os meios.

O alento utiliza palavras que não passam despercebidas

- ❖ “Obrigada por teres anotado essas mensagens dos telefonemas para mim!”
- ❖ “Parece que estás muito orgulhoso por fazer parte da equipa!”
- ❖ “Alegra-me que gostes de aprender!”
- ❖ “É difícil, mas como te conheço tenho a certeza que vais conseguir!”

Alentar ou elogiar?

- ❖ Os filhos necessitam de aprender a cooperar com os outros; não a serem “melhores” do que os outros.
- ❖ Os filhos necessitam de sentir, a todo o momento, que são aceites; não unicamente quando fazem algo bem feito.
- ❖ Os filhos necessitam de aprender a pensar por si mesmos; não a satisfazer a outros.

Pense na forma de alentar

Imagine o seu filho a correr numa maratona:

O que lhe disse à chegada é um elogio.

O que lhe disse durante a corrida é alento
ou estímulo.

Utilize o idioma do alento ou do estímulo

“Isso é bastante difícil, mas acredito que o vais resolver”.

“Obrigada. Isso ajudou-me muito”.

“Confio na tua opinião”.

“Vê-se que trabalhaste com esforço nisto!”

“Estás a ficar cada vez melhor nas fracções.”

“Tu podes fazer isto”.

Uma palavra de alerta

- ❖ “Esforçaste-te nisto. Oxalá fizesses sempre isso”.
- ❖ “Confio na tua opinião...espero que não me decepciones”.
- ❖ “Tu podes fazer isto... assim que deixes de choramingar e comeces a trabalhar”.

Os momentos difíceis da família devem ser vividos com muita calma e paciência para compreendermos e não estranharmos os comportamentos inadequados dos nossos filhos.

As suas acções também podem alentar

Maurício tem 11 anos. Quer ir de bicicleta com os seus amigos até à piscina. Ele tem ido com o pai de bicicleta, muitas vezes até à piscina. O pai considera que Maurício está em condições de ir com os seus amigos.

Na noite anterior, o pai recorda as regras de segurança com Maurício. O pai diz-lhe: “Maurício, sei que já foste de bicicleta antes, então sabes que há muito trânsito. Por isso gostaria de relembrar algumas regras de segurança contigo”. O pai fala e depois escuta. Maurício sente que o seu pai o respeita. O pai sente-se seguro de que Maurício está em condições de ser responsável.

No dia seguinte, quando Maurício sai com os amigos, o pai sorri e diz-lhes, “Divirtam-se”.

Outras formas de alento

❖ Ensine o respeito pelos outros

- Ajude outras pessoas.
- Ensine bons modos.
- Reconheça que nem todos são iguais.



❖ Veja o lado positivo

- uma criança teimosa é a uma criança com vontade própria.
- uma criança susceptível é uma criança sensível.

Reconhecer esta alternativa (“a outra face”) é um bom método para aprender a não criticar.

❖ Estimule-se a si mesmo

- Tenha paciência consigo mesmo.
- Recorde-se que o seu filho não é o pai ou mãe.
- Fixe objectivos realistas.
- Utilize um diálogo interior positivo.
- Mantenha-se o mais saudável possível.
- TENHA A CORAGEM DE SER IMPERFEITO.



A coragem de ser imperfeito

Esforce-se em ajudar os outros, não a ser melhor do que eles.

Considere os erros como uma forma de aprender.

Sinta-se feliz consigo próprio e com os outros. Isto satisfaz mais do que criticar.

Reconheça os seus méritos.

Conheça os seus pontos fortes e as boas qualidades.

Faça pequenas mudanças; não tente converter-se numa nova pessoa.

Considere a boa educação dos filhos como um desafio que pode alcançar e não como um problema que deve superar.

Um passo de alento

STEP

Esta semana, faça um esforço por mostrar que aceita o seu filho.

Dê-se conta quando tem vontade de julgar ou criticar. Em vez de o fazer, procure uma maneira de dar o seu apoio. Por exemplo poderá dizer:

“Sei que te custa relacionares-te bem com o teu treinador. Que poderias fazer para que o treino corra bem?”

“Sei que não gostas de levar os pratos. Parece-me boa ideia que ouças rádio enquanto trabalhas.”

“Sei que não é fácil esperar com paciência no consultório do médico. Obrigado pelo teu esforço”.

Pense quando vai fazer isto e o que vai dizer ou fazer.

Lidar com o mau comportamento é difícil. Também é uma oportunidade. Dá-lhe ocasião para ver o seu filho de formas diferentes.

Procure o modo de ver “a outra face” do comportamento do seu filho. Eis aqui alguns exemplos:

- ❖ Um filho que parece mandão poder também ser um líder.
- ❖ Um filho que deseja que as coisas sejam justas, pode perceber muitos pontos de vista.

Deu outro grande passo

No capítulo 3, aprendeu muitas formas de ajudar o seu filho e a si mesmo:

- ❖ Viu como a auto-estima e o alento estão relacionados.
- ❖ Encontrou formas de mostrar aceitação, confiança e reconhecimento.
- ❖ Aprendeu a diferença entre elogio e alento.
- ❖ Viu que elogios em demasia podem provocar desânimos.
- ❖ Aprendeu e praticou o idioma do alento e do estímulo.
- ❖ Considerou várias formas de expressar alento ou estímulo.
- ❖ Encontrou coragem para ser imperfeito.

ESTA SEMANA:

Esta semana, procure formas de alentar o seu filho. Analise todas as que possa. Em cada ocasião, observe:

- ❖ o que aconteceu;
- ❖ como alentou o seu filho;
- ❖ como reagiu o seu filho.



O idioma do alento

Palavras que dizem “Aceito-te”	Palavras que dizem “Sei que podes”	Palavras que dizem “Vejo que trabalhas e estás a melhorar”	Palavras que dizem “Admiro-te”
“Parece que o jogo de xadrez te agrada”.	“De certeza que o podes fazer. Tens metade feito”.	“Quanto trabalho dedicaste nisto!”	“Eu precisava da tua ajuda e tu ajudaste-me”.
“Já vejo que estás contente com isso”.	“Estás a progredir muito”.	“Estás a ficar cada vez melhor nas fracções”.	“Bem-hajas. Isso ajudou-me muito”.
“Parece-me que não estás satisfeito. Que poderias fazer para te sentires melhor?”	“Confio na tua opinião”.	“Fixa tudo o que já fizeste”.	“Na verdade agradeço-te muito quando me ajudas. Assim fazer compras no supermercado é muito mais fácil”.
“Parece que gostas de fazer isso”.	“Preciso que me ajudes a arrumar isto”.	“Parece que estudaste muito para isto”.	“Necessito que me ajudes a programar o piquenique”.
“Gosto do teu sentido de humor”.	“Sim, vais conseguir resolver.”	“Vejo que estás adiantado”.	“Tu tens habilidade para_____. Poderias fazer isso para a família?”
Que bom que gostas de aprender!	“Sabendo bem como és, de certeza que o vai correr muito bem”.	“Poderá parecer que te falta muito, mas observa o que já fizeste”.	Eu gostei muito do jogo que jogamos. Obrigado.”

Para a sua

FAMÍLIA:

Procurem ideias para se divertirem juntos. Para inspirar-se, faça com que todos ofereçam ideias, como uma “chuva de ideias”. Não despreze nenhuma. Às vezes há ideias que parecem tolas ou mesmo impossíveis. Não perca tempo a julgá-las. Uma ideia “tola” poderá ajudar alguém a ter outra realmente boa.

Escolha pelo menos uma forma de se divertirem todos juntos em família.

Programa o que vão fazer e em que ocasião o farão. Depois cumpram o plano. E divirtam-se!

Só para si:

Estimule-se hoje mesmo

- ❖ Alentar-se a si mesmo é tão importante como alentar os seus filhos.
- ❖ Se não se sente alentado, animar os seus filhos será mais difícil. É um caso de “não posso dar o que não tenho”.
- ❖ Quando se sente alentado, perde o medo ou o fracasso. Pode ver as aptidões com mais clareza. Uma forma de alentar-se é pensar, escrever e acreditar em conceitos como:
 - Sou uma pessoa de atitude positiva.
 - Sou uma pessoa capaz.
 - Posso alterar-me
 - Quero bem a mim mesmo.

Repasse estes conceitos. Escreva-os num papel, cole-os num espelho ou guarde-os na carteira ou no bolso.

Guião de Entrevista

- 1) Como considera ser o carácter do seu filho?
- 2) Pensa conhecê-lo bem, ou por vezes é surpreendido?
- 3) Que tipo de discussões costumam ter?
- 4) Como faz as advertências? Através do diálogo ou com castigos?
- 5) Costumam entrar em acordo facilmente?
- 6) Costumam realizar conversas em família? Em que ocasiões?
- 7) Pensa ser um bom pai/mãe ou é um pai/mãe fantástico?
- 8) Julga que está a educar bem o seu filho ou filha? Como considera ser o seu envolvimento em termos de realização pessoal e de concretização de um futuro para o seu filho?
- 9) Que palavras utilizaria para descrever a sua família?
- 10) Qual dos dois, pai ou mãe, interage mais com ele?
- 11) Quanto tempo por semana passam juntos, em família? Que tipo de actividades realizam em conjunto?
- 12) O facto de o seu filho não conviver muito com o pai influencia a sua forma de actuar consigo? Sente que ele tem consciência dessa lacuna na sua vida ou isso não o afecta?
- 13) Qual a importância que atribui ao pai?
- 14) Sente que pelo facto de ter existido uma separação, o seu filho ultrapassou isso naturalmente ou de alguma forma vive com algum sofrimento?

Guião de Entrevista

1. Antes de iniciar o programa para pais, como resolveria esta situação problemática?

O Rafael não gosta que o seu irmão mais novo o siga quando vai jogar basquetebol. E desabafa sobre isso com a sua mãe. “Porque é que tenho sempre que aguentar com o Filipe?” A mãe precisa que a deixem tranquila por uns momentos para que possa falar ao telefone e sair para pagar umas contas. Mas dá-se por vencida e fica com o Filipe em casa. Pensa para si, “Creio que não posso esperar que um rapaz de 12 anos tenha tempo para um de seis anos.”

2. E, neste momento, qual seria a sua resposta?
3. Acredita que está a educar eficazmente o seu filho ou filha? Como considera ser o seu envolvimento em termos de realização pessoal e de concretização de um futuro para o seu filho?
4. Que palavras utilizaria para descrever a sua família?
5. Pensa ser um pai/mãe eficaz ou é um pai/mãe fantástico?

Entrevistas realizadas aos elementos que estiveram presentes nas
sessões do Programa STEP

Entrevista nº 1: Mãe H.

Mãe de dois filhos, um de 12 e outro de 9 anos de idade. Participou em todas as sessões do programa.

1. Antes de iniciar o programa para pais, como resolveria esta situação problemática?

O Rafael não gosta que o seu irmão mais novo o siga quando vai jogar basquetebol. E desabafa sobre isso com a sua mãe. “Porque é que tenho sempre que aguentar com o Filipe?” A mãe precisa que a deixem tranquila por uns momentos para que possa falar ao telefone e sair para pagar umas contas. Mas dá-se por vencida e fica com o Filipe em casa. Pensa para si, “Creio que não posso esperar que um rapaz de 12 anos tenha tempo para um de seis anos.”

2. E, neste momento, qual seria a sua resposta?

Eu creio que, eu acho que não me dava por vencida, ou seja eu realmente precisava de um tempo para mim, precisava de sair, o meu filho de 12 anos já tem idade para ter uma certa autonomia e tudo isso, portanto acho que conversaria com ele e ele teria que ficar com o mais pequenino. Ele não queria

e a mãe achava que ele tinha razão. Eu acho que dialogava com ele e fazia-lhe ver que precisava do meu tempo, e que não seria tanto tempo quanto isso e portanto que depositava nele uma certa confiança para tomar conta do irmão durante aquele período.

Haveria alguma mudança, relativamente às sessões que tivemos, penso que sim porque antes eu teria talvez ou levava o de seis anos comigo, embora me fosse atrapalhar, arranjava outra forma de ...ou levava os dois ou não ia naquele dia ia noutro dia, mas acho que tentava que realmente ele já tem doze anos e já tem idade para tomar conta do irmão, mesmo que tivesse desabafado o quanto aquilo o desgostava. Mas ficaria sempre com um certo receio, as tentava dar um voto de confiança, porque eu precisava mesmo que isso acontecesse.

3. Acredita que está a educar eficazmente o seu filho ou filha? Como considera ser o seu envolvimento em termos de realização pessoal e de concretização de um futuro para o seu filho?

Eu acho que estou gradualmente a educar com eficácia, não sei se vou ter no futuro sucesso. E porquê? Porque acho que aos poucos, por exemplo com o que leio sobre o assunto, estas sessões a que vim aqui...estão-me a fazer ver...me está a ajudar a educar com uma certa eficácia...sinto que há momentos em que digo assim...agora acho que agi bem porque fiz desta forma, porque tive algum apoio, não foi intuitivamente. Porque também já tive a fase do intuitivamente, intuitivamente, e às vezes as situações são

inesperadas são novas tudo acontece com imprevisto. Penso, neste momento, que os meus dois filhos da forma que eles estão a reagir estão no bom caminho, embora....

4. Que palavras utilizaria para descrever a sua família?

Eu acho quesomos todos diferentes, diferentes, unidos, e...afectivos. acho que somos afectivos e independentes, apesar de haver uma união cada um tem o seu espaço. Há outras características são mais individualizadas. Há momentos, cada um há sua maneira acho que somos bastante afectivos.

5. Pensa ser um pai/mãe eficaz ou é um pai/mãe fascinante/fantástico?

Acho-me mais eficaz do que fantástica. Acho que fantástico vem mais da fantasia, fantástico é muito vago...a mãe porreira, é o que as crianças até gostam muito, mães que vêem os filhos e estão no mesmo patamar. Acho que sou mais eficaz, acho que sim que sou uma mãe mais eficaz, posso não conseguir logo, mas à terceira já consigo o que quero. Agora posso ...será que isso cria uma distância...agora estou a pensar em voz alta, não cria distância.

Breve explicação do que ser fascinante: um certo encantamento, os filhos sentem que se sentem integrados na família, não vivem afastados da realidade, mas sentem-se felizes no ambiente em que estão.

Acho que visto desse modo acho que sim, não sei ...um mãe que seja permissiva, poderá não ser esse o significado...à primeira vista é isso que me parece.

Referência a Augusto Cury, fascinante como emotivo, passagem da sua história de vida. Vale a pena qualquer conflito, qualquer.

Então é positivo, é bom então assim eu vejo-me como uma mãe fantástica, para mim é eu conseguir relacionar-me bem com os meus filhos, consigo que eles sigam o caminho que eu quero, tenho momentos de muita ternura com eles. Quando eles se portam mal e lhes é retirado algo que gostam muito, no outro dia já passou. Eu gostava de encontrar uma palavra que encontrasse o meio-termo, mas não consigo. Há o medo de que uma mãe fascinante é uma mãe permissiva, e que deixa que o filho aprenda por si. A palavra eficaz associa a minha organização e associa eficácia à ordem.

Entrevista nº 2: Mãe F.

Mãe de três filhos, uma de 17 anos, outra de 12 anos e o mais novo de 10 anos. Frequentou a 2ª e 3ª sessão do programa.

1. Antes de iniciar o programa para pais, como resolveria esta situação problemática?

O Rafael não gosta que o seu irmão mais novo o siga quando vai jogar basquetebol. E desabafa sobre isso com a sua mãe. “Porque é que tenho sempre que aguentar com o Filipe?” A mãe precisa que a deixem tranquila por uns momentos para que possa falar ao telefone e sair para pagar umas contas. Mas dá-se por vencida e fica com o Filipe em casa. Pensa para si, “Creio que não posso esperar que um rapaz de 12 anos tenha tempo para um de seis anos.”

2. E, neste momento, qual seria a sua resposta?

Dava a mesma solução, ficava com o mais novo em casa. Tanto antes como depois do programa. Não estou a ver essa parte do programa. (pequeno resumo)

Não me deveria dar por vencida. Depende se pudesse ficar com ele dava-me por vencida.

E: E se tivesse mesmo que sair?

M: Saía na mesma

E: E deixava o mais velho ficar com o mais novo?

M: Sim.

E: Confiava ou ficava nervosa?

M: Confiava.

3. Acredita que está a educar eficazmente o seu filho ou filha? Como considera ser o seu envolvimento em termos de realização pessoal e de concretização de um futuro para o seu filho?

E: Realiza-se pessoalmente com a educação que dá?

M: Eu tento dar o meu melhor, claro que acho muitas vezes que acho que não estou a dar o meu melhor e que não estou a fazer o melhor para ele.

E: Mas qual acha mais pelo lado que se sente bem ou ao contrário?

M: Por um lado acho que estou a fazer direito, por outro lado às vezes não resulta e às vezes sinto-me culpada por não conseguir.

E: E como é que acha que pode dar a volta a essa situação?

(...)

E: Como acha que se pode sentir melhor por sentir que está a educar com eficácia?

M: Posso pensar um bocado?

Umas vezes acho que faço tudo direitinho, outras vezes não, sinto-me insegura. Quando penso culpo-me, por exemplo não devia gritar tanto e grito muito e não os levo a lado nenhum.

E: E a questão do programa que falamos sobre a coragem de sermos imperfeitos, temos de caminhar na mesma apesar de sermos imperfeitos, não mudamos logo mas alguma coisa mexeu com as sessões?

M: Sim alguma coisa mexeu, antes de fazer alguma coisa penso, se não fizer logo na altura penso depois, não deveria ter feito isto, mas feito aquilo. Claro que fica sempre alguma coisa. Eu estou sempre a tentar adaptar-me, a pensar como é que posso mudar aquilo e assim não vou a lado nenhum, assim não os consigo levar, estou sempre a rever.

4. Que palavras utilizaria para descrever a sua família?

Família feliz, que vive em paz e harmonia, quando não há guerra. Todas têm as coisas boas e coisas más e as idades e fases que eles passam são complicadas. Por exemplo agora a S. está a passar por uma fase, em que está muito malcriada, responde sempre a tudo, mas isso também é da idade em que está. Depois isto passa-lhe, já passei com a outra filha. Às vezes finjo que não ouço o que ela está a dizer, senão vou ter de me chatear outra vez respondendo-lhe e surpreendo-a.

5. Pensa ser um pai/mãe eficaz ou é um pai/mãe fascinante/fantástico?

Fantástica é ser muito boa? Sou eficaz. Ao que eu vejo eles não são tão malcriados como o que vejo por aí, não são os filhos perfeitos, ao que eu vejo não estão assim muito mal.

E: Então apesar de ter dito que por vezes se sente insegura quando os vê a actuar vê que fez um bom trabalho.

M: em muitas coisas fiz um bom trabalho, noutras podia ter mudado algumas coisas.

E: O que é que considera ser uma mãe fascinante?

M: Perfeita. Perfeita em todos os aspectos não falha e eficaz também é quase a mesma coisa. Eu acho que não sou nem eficaz nem fascinante. Sou uma boa mãe.

Entrevista nº 3: Pai D.

Pai de dois filhos uma de 13 outro de 8 anos, frequentou todas as sessões do programa, na primeira esteve acompanhado da esposa.

1. Antes de iniciar o programa para pais, como resolveria esta situação problemática?

O Rafael não gosta que o seu irmão mais novo o siga quando vai jogar basquetebol. E desabafa sobre isso com a sua mãe. “Porque é que tenho sempre que aguentar com o Filipe?” A mãe precisa que a deixem tranquila por uns momentos para que possa falar ao telefone e sair para pagar umas contas. Mas dá-se por vencida e fica com o Filipe em casa. Pensa para si, “Creio que não posso esperar que um rapaz de 12 anos tenha tempo para um de seis anos.”

2. E, neste momento, qual seria a sua resposta?

Fazia-lhe que ver que era preciso tomar conta resolver a situação, que ele deveria pensar que tinha que ter uma responsabilidade e que naquele momento e que ele deveria pensar não só nele, mas também no pai e também no irmão. Dar-lhe esta hipótese de estar com o irmão enquanto o pai resolvia os seus problemas.

Depois do programa mudou um bocado a resposta, eu por norma já sou assim já costumo dar opções, mas também tenho o meu momento do dia, embora

seja só à noite quando eles estão a dormir, mas também tenho esse momento. Mas também quando preciso em qualquer altura se estiver a ver um livro ou a ver um programa e os meus filhos vierem falar de alguma coisa eu digo que aquele momento também é meu.

Se calhar pensaria antes que era mau, mas depois do programa vi realmente que era bom. Eles têm de nos respeitar a nós.

3. Acredita que está a educar eficazmente o seu filho ou filha? Como considera ser o seu envolvimento em termos de realização pessoal e de concretização de um futuro para o seu filho?

Eu acho, eu acredito que estou a educar eficazmente, quanto ao futuro vamos ver, eles ainda são pequenos. Tenho a confiança, pela mais velha tenho mesmo confiança. E lá está, depois deste programa que os métodos que a gente usa... fiquei mais confiante.

4. Que palavras utilizaria para descrever a sua família?

Primeiro somos muito unidos, unidos, divertidos, os quatro e temos uma coisa que é sabermos-nos respeitar uns aos outros muito, respeito mútuo. Mas somos muito divertidos a brincar em qualquer altura.

5. Pensa ser um pai/mãe eficaz ou é um pai/mãe fascinante/fantástico?

Por ser a minha pessoa não gosto de ser ídolo. Portanto não gosto de ser ídolo de ninguém. Prefiro ser um pai eficaz, mas acho que penso ser um pai eficaz.

A ideia do fantástico, como não gosto de fazer publicidade e de ter publicidade minha, estar na ribalta prefiro mais a eficácia do que o fantástico.

Se calhar tem que ser as duas coisas juntas. Fascinante parece que tem que se ser prefeito, mas nesse ponto de vista têm de ser as duas coisas.

Entrevista nº 4: Mãe M.

Mãe de uma filha de nove anos e participou na 1ª e 2ª sessão do programa

1. Antes de iniciar o programa para pais, como resolveria esta situação problemática?

O Rafael não gosta que o seu irmão mais novo o siga quando vai jogar basquetebol. E desabafa sobre isso com a sua mãe. “Porque é que tenho sempre que aguentar com o Filipe?” A mãe precisa que a deixem tranquila por uns momentos para que possa falar ao telefone e sair para pagar umas contas. Mas dá-se por vencida e fica com o Filipe em casa. Pensa para si, “Creio que não posso esperar que um rapaz de 12 anos tenha tempo para um de seis anos.”

2. E, neste momento, qual seria a sua resposta?

Lá está, dava uma opção ao mais velho, nem sempre o ia deixar que ele tomasse sempre conta, mas se calhar dava-lhe de vez em quando opções, para ele saber que a mãe também precisava de ter o seu momento.

Antes do programa optaria por ficar com o mais novo e agora já colocava questões, fez alguma diferença.

3. Acredita que está a educar eficazmente o seu filho ou filha? Como considera ser o seu envolvimento em termos de realização pessoal e de concretização de um futuro para o seu filho?

É assim eficaz eu acho que não, não, porque eu acho que a M. não é ela, funciona muito como é que eu reajo, muito isso e eu isso...eu sei que ela é assim, porque eu antes também, não sei se calhar, reagia de maneira diferente e ela sempre, para não me desagradar ela funciona muito assim.

E: Mas acha que ela nunca é ela em momento nenhum? Ou há momentos em que ela consegue demonstrar

M: Consegue, mas poucas vezes. Eu acho que ela tem sempre aquela coisa de não me desiludir.

E: Mas é só consigo ou é com qualquer pessoa?

M: É mais comigo, muito comigo, tanto que ela com o pai já não é muito assim. Ela comigo é. Se ela contrariar qualquer coisa ela depois volta atrás e ao pai já não. Eu acho que ela já é mais ela com o pai do que comigo. Ela tem muito receio de me desiludir.

E: Já descobriu a razão de isso acontecer?

M: Ainda não. Eu às vezes digo, tu tens de fazer aquilo que pensas. Mas ela tenta antes ver o que eu penso ou qualquer coisa, ela pensa muito assim. Mediante aquilo que eu reajo.

4. Que palavras utilizaria para descrever a sua família?

Família muito tranquila, é tranquila feliz. Acho que é isso.

5. Pensa ser um pai/mãe eficaz ou é um pai/mãe fantástico/ fascinante?

Não consigo atingir os objectivos como mãe. Ela sente um bocado um vazio porque não tem um irmão ou irmã e por aí, porque não faz parte, nem pensar. Por exemplo era bom eu conseguir brincar com ela, ela procura muito brincar comigo. E eu não posso. E o problema é muito esse. Se calhar éramos mais felizes se eu tivesse mais momentos com ela. Aí preenchia-a muito, assim não. Eu venho muitas vezes visitar os meus sobrinhos, mas ela gostava de mais de brincar comigo do que com os miúdos da idade dela. Ela opta muito por brincar comigo. Às vezes tentámos substituir brinquedos ou qualquer coisa, mas ela é um ou dois dias e diz, ó mãe, tu é que tens que brincar comigo. É o que eu acho.

Entrevista nº 5: Mãe L.

Mãe de dois filhos, uma de 9 anos, outro de 2 anos.

Frequentou a 1ª e 2ª sessão do programa.

1. Antes de iniciar o programa para pais, como resolveria esta situação problemática?

O Rafael não gosta que o seu irmão mais novo o siga quando vai jogar basquetebol. E desabafa sobre isso com a sua mãe. “Porque é que tenho sempre que aguentar com o Filipe?” A mãe precisa que a deixem tranquila por uns momentos para que possa falar ao telefone e sair para pagar umas contas. Mas dá-se por vencida e fica com o Filipe em casa. Pensa para si, “Creio que não posso esperar que um rapaz de 12 anos tenha tempo para um de seis anos.”

2. E, neste momento, qual seria a sua resposta?

Antes de iniciar o programa responderia de forma da mesma forma que esta mãe resolveu, nós não queremos responsabilizar os nossos filhos, não queremos que eles se sintam pressionados com situações que seriam nossas e à partida temos nós que resolvê-las e por isso eu ficava com o irmão mais pequenino e não trataria dos meus assuntos. Neste momento, acho que nós precisamos também de ter o nosso tempo para tratar das nossas coisas e temos de responsabilizar os nossos filhos para ambos sentirmos que estamos a crescer em conjunto. Neste momento eu diria vais ficar com o teu irmão e

depois teria eu espaço para resolver os meus problemas e ela teria a sua quota parte de responsabilidade nos problema da família e teria ela uma recompensa, que não é recompensa, mas o tempo também para si para ela fazer o que gostaria, ou seja dar um bocadinho também de espaço para resolver os meus problemas, porque eu sempre fui uma mãe que, infelizmente, sinto que tentei colmatar algumas lacunas, através de desresponsabilizar a L. de certas coisas, porque “coitadinha, eu já não faço determinadas coisas com ele e portanto vou compensar”. E isso é terrível, quando entramos nas compensações, é muito mau. É preciso cada qual ter a sua quota parte de responsabilidade. É uma verdade e temos que pôr em prática.

3. Acredita que está a educar eficazmente o seu filho ou filha? Como considera ser o seu envolvimento em termos de realização pessoal e de concretização de um futuro para o seu filho?

Eu estou duzentos por cento, se for possível dizer isso envolvida na educação da L. Às vezes, considero mal, da maneira errada, de forma errada e a pessoas também nos vão abrindo os olhos. Saber que o sistema de compensações é errado, é de todo errado. Estou extremamente envolvida, tanto eu como o meu marido, na realização pessoal da L. e no futuro. Não me sinto realizada pessoalmente, porque acho sempre que tenho que melhorar, muito que melhorar. Tento mudar certas premissas e certos conceitos que nos deu (programa) e não esquecendo e relembrando muitas vezes, isso é importante, tenho a certeza que a todo o momento me vai obrigar a fazer aquilo que é importante.

4. Que palavras utilizaria para descrever a sua família?

Muito amor, mas muita divisão. Amor de todos para todos, divisão entre mim e o meu marido, porque nunca concordamos com a educação que damos à L quase em relação a nada, é inacreditável mas é verdade., mas amámo-nos loucamente, éramos incapazes de nos dividir, nesse sentido, mas na união temos maneiras de ver as coisas de maneiras diferentes. Muito amor, muita dedicação, estamos muito fechados, muito sós. Mas com muito amor. Sempre preocupados, sempre, sempre, sempre às vezes sempre à volta do mesmo, como uma “pescadinha de rabo na boca”.

5. Pensa ser um pai/mãe eficaz ou é um pai/mãe fantástico?

Não, nem uma coisa nem outra. Nem fantástica, nem eficaz. Uma mãe eficaz é uma mãe, em que aquilo que faz resulta, atinge o objectivo e eu não atingi os meus objectivos, nem com muito, nem com pouco.

Fantástica não sou aquela mãe, com que a filha sonha ser igual, com que a filha se identifica, não, não sou. Gostaria de ser um exemplo para a minha filha. E não estou nada satisfeita comigo mesmo. E gostaria de ser um exemplo para a minha filha.

Entrevista nº 6: Mãe T.

Mãe e pai de um filho de dez anos, participaram os dois em todas as sessões do programa.

1. Antes de iniciar o programa para pais, como resolveria esta situação problemática?

O Rafael não gosta que o seu irmão mais novo o siga quando vai jogar basquetebol. E desabafa sobre isso com a sua mãe. “Porque é que tenho sempre que aguentar com o Filipe?” A mãe precisa que a deixem tranquila por uns momentos para que possa falar ao telefone e sair para pagar umas contas. Mas dá-se por vencida e fica com o Filipe em casa. Pensa para si, “Creio que não posso esperar que um rapaz de 12 anos tenha tempo para um de seis anos.”

2. E, neste momento, qual seria a sua resposta?

Respondia da mesma maneira. Ele também tem de me ajudar e eu como mãe pedia-lhe, não lhe fazia chantagens, mas pedia-lhe e ele tinha de ficar um bocado.

E: E se ele reagisse negativamente?

M: Ficava em casa, não ia. Ficava com os dois.

P: E tirava-lhe o basquetebol.

E: Portanto dava-lhe opções? Com o programa já tem mais consciência das opções que dá?

M: Sim. Consigo pensar mais nisso, só que é assim: o programa foi muito giro, gostei muito só que eu por metade em prática não consigo.

E: Qual é a dificuldade que encontra?

M: Eu já de mim sou muito stressada, ou eu faz o que eu lhe mando ou “está o caldo entornado”.

3. Acredita que está a educar eficazmente o seu filho ou filha? Como considera ser o seu envolvimento em termos de realização pessoal e de concretização de um futuro para o seu filho?

Acho que sim. Na educação sim, mas é muito relativo o que vai ser no futuro. Eu posso estar a dar uma educação e daqui a um ano ou dois não ligar a nada do que eu lhe disse, mas confio que o que lhe estou a dar hoje vai ajudar.

P: Também.

4. Que palavras utilizaria para descrever a sua família?

M: Família unida, stressada.

P: Alegre, brincalhona

M: brincalhona (que chegue quanto baste) e sempre pronta para ajudar os outros.

5. Pensa ser um pai/mãe eficaz ou é um pai/mãe fascinante?

Eficaz, fascinante não. Acho que fascinante é aquela mãe, segundo o que eu penso, que dá tudo o que o filho quer. O meu filho muitas vezes diz, aquele tem

aquilo, mas eu digo que se calhar não tem tanto amor como ele. Não é por ter um computador se calhar não anda tanto ao ar livre como ele, não brinca tanto com o pai nem com a mãe. Se calhar uma mãe fascinante é uma mãe que dá tudo ao filho só para o calar.

E: Fascinante é naqueles termos: nós damo-nos e damos tudo o que temos e nós ao darmos-nos, o que fazemos, ao entregarmos-nos aos filhos, somos fascinantes.

M: Se é uma avaliação a mim, então acho-me fascinante. Nós não tivemos e eu tento-lhe dar o que posso e o que não posso. Eu digo-lhe muitas vezes, tu andas no futebol, tens uns pais que nós nunca tivemos. Então sou fascinante, já não consigo dar mais.

E: O que considera ser uma mãe eficaz?

M: Aquela mãe certinha? Se fascinante dá tudo o melhor de si eficaz deve ser a mesma coisa. Também, acho que sou eficaz.

P: Às vezes.

E: E o pai?

M. Nunca. Se eu sou às vezes ele é nunca.

P: (Risos)

M: tem que se educar os dois ao mesmo tempo.

P: Tu usas chantagem e ele faz o mesmo. É igual.

M. Claro também se não for assim não se vai a lado nenhum.

P: E ele usa na mesma.

M: É complicado.

P: Ele molda-se a nós, nós é que não conseguimos moldar a ele.

Se eu lhe disser que não é não até ao fim. Mesmo que ele tentasse com beijinhos, pôs a mesa, todos os dias, mas não resulta.

Entrevista nº 7: Mãe MA.

Mãe de dois filhos uma de nove anos e outro de sete anos, participou em todas as sessões do programa.

1. Antes de iniciar o programa para pais, como resolveria esta situação problemática?

O Rafael não gosta que o seu irmão mais novo o siga quando vai jogar basquetebol. E desabafa sobre isso com a sua mãe. “Porque é que tenho sempre que aguentar com o Filipe?” A mãe precisa que a deixem tranquila por uns momentos para que possa falar ao telefone e sair para pagar umas contas. Mas dá-se por vencida e fica com o Filipe em casa. Pensa para si, “Creio que não posso esperar que um rapaz de 12 anos tenha tempo para um de seis anos.”

2. E, neste momento, qual seria a sua resposta?

Antes do programa se calhar não dava prioridade àquilo que tinha de fazer e pronto adiava o que tinha a fazer, pensava um bocado assim, bem é um rapaz de doze anos e depois do programa, aliás esta foi uma das situações que me marcou, foi um dos exemplos que me marcou. Porque eles têm obrigação esperar e nós não podemos estar a desculpabilizá-los, porque são rapazes, eles não podem ser sempre a nossa prioridade, eles têm de perceber que eles

têm o lugar deles e que os pais precisam do seu espaço, alertou-me para isso efectivamente.

3. Acredita que está a educar eficazmente o seu filho ou filha? Como considera ser o seu envolvimento em termos de realização pessoal e de concretização de um futuro para o seu filho?

Eu acho que é assim todos nós temos crenças como foi alertado no programa e eu acho que só conseguiremos avaliar se uma educação é eficaz ou não *a priori*, só daqui a uns anos se eu conseguir ver que eles são uns adultos, equilibrados e felizes, não quer dizer que eles não tenham dificuldades na vida, mas sejam capazes de lidar efectivamente com a vida e saibam lidar com eles e com os outros é que nós vamos ver que realmente conseguimos acertar ou não. Mas há crenças e baseadas nessas crenças

Há indicadores que nós vamos pautando, são miúdos felizes muito alegres, interagem bem com qualquer pessoa, gostam da família. Isso para mim são indicadores positivos. Acho que é o maior desafio da nossa vida, não vejo tanto como uma realização pessoal. Se eu estou a educá-los da maneira que gostava de educá-los tento para essa forma, apesar de não a ter alcançado. Porquê? Por todos os outros factores que influenciam: falta de tempo, muitas vezes não estou com a capacidade emocional que devia, tenho noção disso, o cansaço, todos os factores que influenciam que nos tiram e nos afastam do que seria ideal. Mas tento e tenho noção, como dizia há bocado as crenças que nós achamos que são positivas como é privilegiar o diálogo, o afecto, o contacto físico, sentar com eles para jogar, ver um bocado de televisão. Esta cozinha

grande é ótima para isso, eles estão a fazer os trabalhos, estão à minha beira. Lembro-me daquela dica do programa que é: “enquanto seu estou a fazer isso, porque é que tu não vens para aqui e vais fazendo aquilo?” Funciona eles gostam, e isso dão pequenas conquistas que me realizam, me satisfaz e me vai apontando o caminho mais ou menos certo como educadora.

4. Que palavras utilizaria para descrever a sua família?

Uma família unida, feliz, mas com altos e baixos, não é. Com encontros e desencontros com acertos e às vezes desacertos, mas uma família com um objectivo e com uma força de família.

5. Pensa ser um pai/mãe eficaz ou é um pai/mãe fantástico?

Tento ser uma mãe eficaz. Nunca tive como objectivo de ser uma mãe fascinante, mas eficaz sim, tento ser.

Fascinante seria conseguir tudo aquilo que idealizei como o papel de mãe, ser perfeita como mãe e faz parte da minha condição, da nossa condição não há perfeição. Isso seria a mãe fascinante. É ter a palavra certa em todos os momentos, consegue ter a medida certa das coisas, a dose certa de humor, ter disponibilidade. Não consigo. A mãe que consegue compatibilizar o trabalho, de esposa, de mãe, de filha, essa é a mãe eficaz. Que tem assim as pernas *como o polvo* e vai conseguindo chegar a todo o lado. Eles são crianças felizes equilibradas e em termos escolares também estão bem.

1ª Sessão com o tema: “Como compreender o seu filho e a si mesmo”

Participaram sete pais, entre os quais cinco mães e dois casais. Uma das mães que afirmou aceitar participar não pode estar presente. Todos deram autorização para serem filmados. Foi feita uma apresentação inicial com a apresentação do tema e os objectivos do Mestrado. No final foi entregue um cartão como lembrete com um pensamento de Augusto Cury, que se encontra em anexo.

Como se sente como pai e como mãe?

Pai D: “Contente.”

Mãe L: “ Com medo do futuro”

Todos acenam com a cabeça.

“Medo do que vem do exterior”

Mãe do H: “Não conseguir controlar o que vem do exterior...eles já nos surpreendem com determinadas atitudes e nós ficamos um pouco (expressão facial de *baralhados...*)

Se amanhã eles exteriormente ...com os outros.

O que estão a fazer que lhes dá gosto...atitudes

Mãe Ma: Ensiná-los a descobrir as coisas boas que existem na vida, é uma coisa que me dá muito prazer a mim.”

Pai D: “Principalmente deixá-los felizes.”

Mãe H: “Valorizar aquilo que eles fazem de bem feito, dá-me muito prazer, valorizar...

Pai D: “mesmo as pequenas coisas.”

Mãe H: “Exacto, coisas insignificantes, porque às vezes somos rígidos e aquilo contrabalança.”

Como reagimos quando eles contrariam as nossas regras?

Pai D: “ Posso contar uma situação que aconteceu agora à pouco com a I.. Ela teve negativa no teste a Inglês. Nós tínhamos passado horas a estudar no dia anterior e ela ia preparada para o teste, e naquele dia, eu até não costumo reagir assim intempestivamente, mas naquele dia, porque tinha estudado muito tempo com ela. Ela trouxe o teste negativo e eu fiquei tão exaltado, não exaltado, mas irritado e disse que ia pô-la num.... preparador...num explicador. Ela ficou zangada e triste que também não era...e notei que nos testes a seguir que ela ia fazer ela ficou com medo de os fazer, de errar. Então optei por outra forma, não ficar irritado, aconteceu é uma coisa normal. E à que estudar e prepará-la para isso, mas reagi mal nessa situação

porque tinha estudado com ela. E senti que no teste seguinte, que foi de Português ou Matemática já não sei, ela já ia com medo de fazer o teste.

História da Catarina

Mãe T: “Eu pedia-lhe para tirar. Ou fazia igual a este pai. Eu tenho uma situação, pronto o T. é um rapaz. E é engraçado que o T. joga futebol à segunda, terça e quinta, e se tiver com a roupa molhada dentro do saco, no saco fica. E houve uma vez que não lavei, não me apeteceu tirar e ele foi a apalpar a roupa e disse, “Está molhado. “Não vou ao treino.” “Temos pena.” ”Pois está, quantas vezes eu disse, se tu não tiveres a responsabilidade de tirares as tuas coisas e as pões para lavar, a mãe também não o faz.” E ele agora, chega a casa, sacode, tira tudo o que é para por para lavar ou secar ele põe no aquecedor, se não, não vai ao treino.”

Mãe M: “Dava-lhe as duas opções ou ela tirava ou dava-lhe a esfregona e ela limpava. Em principio ela tirava logo.

Mãe D: “A I. tirava logo, o que ela não queria era limpar!

Pai: “Não era preciso dar a opção. Aliás ela normalmente eles tiram os sapatos ao entrar em casa. Mas noutra situação, se não fosse os sapatos, outra coisa eu dava opção. Aliás eu dou sempre opções.

Mãe H: “Eu estou a imaginar esta situação num fim de dia a chegar a casa a chover, com compras, com os dois filhos, era capaz de pregar um sermão, de começar a ralhar com eles. Muito provavelmente faria isso ou então se estivesse mais calma se isto acontecesse a um domingo, provavelmente as coisas seriam de outra forma. Mas a primeira reacção eu acho que começava a pregar um sermão, que é mesmo o termo. Esta ideia da esfregona e do balde de água, realmente... estas situações depois acabam por serem recorrentes porque apesar de chamarmos a atenção e -se repetir no dia seguinte, e no dia seguinte se não é um é o outro. A dada altura é capaz de se vir a entrar na regra, como já houve algumas situações. Mas não é assim fácil. Só se realmente a entrada ficasse uma lástima, não é? (ri-se)

Mãe L: Em relação à L., acontece muitas vezes a Leonor desobedecer. Pode não ser as sapatilhas marcas de lama, mas são as sapatilhas no meio do corredor, é a mochila entre o quarto e a casa de banho, entretanto os casacos na sala, o guarda-chuva está na ...A L. entra em casa e tudo simplesmente se modifica. Vai-se modificando e as minhas reacções muitas vezes são de impotência, francamente. Nós realmente temos muita coisa para fazer naquele espaço de tempo: são os banhos, é o jantar àquela hora. E os miúdos apercebem-se que nós estamos muito divididos entre milhares de coisas e na realidade é uma opção, que eu já dei muitas opções à L. ela acaba por não obedecer. Se a primeira frase, “tens que tirar os sapatos”, não tira ou lavas as manchas e também ela não lava as manchas. Andamos ali sempre numa roda-viva. Eu inicialmente reajo da mês as opções não sei se ponho as opções. “Tens que tirar os sapatos, porque estão sujos, senão a mãe tem de limpar. Ela não liga...a L. nunca liga.

Continuo a reagir, mas depois há uma altura em que dou-me por vencida, porque é muito saturante.

Mãe da R: “Eu imponho-me à R. e ela acaba por fazer aquilo que eu quero. Mas fico irritada, e quando ela me tenta contrariar eu insisto e ela acaba por fazer, lá está eu imponho. Claro que se tivesse um irmão, se calhar talvez fosse mais complicado controlar os dois.

Mãe da L: “Às vezes não é preciso um irmão, basta um!”

Mãe H: A situação de conflito já não é a mãe e o filho, mas é a mãe o filho e o outro irmão que já critica o outro.

Mãe da Ma: Acontece como com a mãe do H.. Depende da hora e do dia. Se estou cansada e estou profundamente irritada, sobra sempre tudo para a mãe dói eles fazerem isso, porque eles estão numa idade em que percebem isso. Porque se eles quando querem dizem, “vamos por a mesa”, “estás feliz?”. Eles sabem perfeitamente “arrumamos, fizemos a cama”, porque eles já sabem fazer a cama. Mas normalmente eles não fazem isso e eu costumo ficar verdadeiramente irritada. Nos dias em que eu estou mais cansada, é curioso eu não lhes ofereço alternativa eu vou berro com eles e à força dos berros eles acabam por fazer as coisas. Se estou mais controlada e tenho mais tempo consigo calmamente ofereço-lhes alternativa. Olha que se não fizeres, tenho tempo, porque à vezes demora mais tempo estar à espera que eles façam. Tenho tempo e espero que eles vão arrumar o calçado ou que vão fazer a cama, mas realmente ao fim do dia não é assim é aos berros, que é uma coisa que me desgosta imenso, porque sou contra isso, porque os destabiliza e me destabiliza a mim, mas pronto somos dois e a pessoa tem tanta coisa para fazer...

História do Rafael

Como reagiriam se fossem a mãe do Rafael?

Mãe T: “Eu levava o mais novo comigo!”

Mãe M: “ Eu acho que fazia igual.

Pai D: “Deixava o telefonema para outra altura “

Mãe Ma: “Já tive várias situações assim e troco os meus planos, porque eu percebo temos que ser minimamente razoáveis e adio os meus planos.

Demos o primeiro passo

Deram ou não? O que vos surpreendeu? Alguma coisa vos surpreendeu?

Mãe H: Temos de ser mais criativos na forma de reagir. Não nos deixarmos levar pelo primeiro impulso. E pensar duas vezes.

Pai D: "Podemos mudar o comportamento e temos várias opções para mudar.

Mãe L: "Darmos alternativas para não repetirmos os mesmos erros. Não é? Ver o que se tem passado até agora e sermos mais criativos para conseguirmos abordar os problemas de outra maneira. Não é fácil, mas é um caminho....E não esperar ter muitos resultados.

Mãe H: O que eu acho também interessante é que eles já nos conhecem muito bem e já prevêem as nossas reacções e é nós sermos capazes de os surpreender de outra forma.

Pai D: "Conhece-nos melhor eles a nós do que nós a eles."

2ª Sessão com o tema: “Como compreender as crenças e os sentimentos”

Participaram sete pais, entre os quais cinco mães, um pai e um casal. Uma das mães que participou na sessão anterior não pode estar presente. Alguns mostraram-se interessados em partilhar situações que aconteceram com os filhos e em que aplicaram princípios do programa. No final foi entregue um cartão como lembrete com um conto índio desconhecido, que se encontra em anexo.

Relato sobre o trabalho de “Esta semana...”?

Pai D: “Eu faço desenhos e tinha que fazer um para a capa do livro de finalistas e como tenho as minhas tarefas de casa, naquele dia aproveitei. Não tinha necessidade de o fazer, mas pedi ao D. que fizesse.

-D., o pai está aqui a fazer uns retratos, podias tu por a mesa, a mãe está a fazer o jantar. Ele resmungou, resmungou, pôs a mesa muito rápido, pôs os pratos à sorte. A minha mulher ia repreendê-lo e eu disse não deixa estar, faz de conta que não se passou nada. Quando estávamos a jantar, todos, aproveitamos o ele não se ter esquecido de colocar o pão e dissemos-lhe:

-Diogo, puseste muito bem a mesa, e não te esqueceste de pôr o pão. Ele levou aquilo como um elogio e no dia seguinte já quis ser ele a colocar a mesa sem lhe termos pedido nada.”

Foi uma situação em que não o quisemos repreender, fingimos de conta que não se passou nada, mas pôs o pão e aquele sinal, aquele gesto, que por sinal nós até nos esquecemos de pôr. Ele não se esqueceu e no dia seguinte quis pôr a mesa. Nos dias seguintes já não pôs, mas aquele elogio foi importante. Aproveitamos esse momento.”

Mãe L: “ Eu também tenho uma situação muito semelhante. Quando cheguei a casa das compras no sábado, tinha a casa toda desarrumada, desorganizada. E se eu pedisse à Leonor para arrumar, nem que seja o quarto dela, ela não o fazia. Com as mensagens que foram aqui passadas, pensei, como é que vou chegar ao meu objectivo, e disse-lhe, ela gosta muito das coisas do faz de conta, aliás os miúdos todos gostam muito do fazer de conta e eu disse-lhe vamos fazer de conta que estamos num hotel e temos que arrumar tudo, somos as duas colegas e temos de fazer tudo direitinho. Ela disse:

-Boa mamã! E na desportiva. E ela estava lá mais a brincar do que a arrumar e eu disse: muito bem L. tu és uma governanta cinco estrelas, és uma arrumadora! Fantástico!

-Achas mamã?

-Eu acho, aliás a cara colega de um profissionalismo. Estou muito surpreendida. Ela continua a arrumar com entusiasmo. E ela vira-se para mim e diz:

-Não me trates por colega, mamã. Trata-me antes por filha querida, tu és a minha mamã querida. E a verdade é que ela arrumou o quarto dela, o quarto do irmão, as casas de banho, e não arrumou mais porque eu disse que não valia a pena e estava também eu nessa tarefa. Mas eu fiquei completamente estupefacta. Lá está são

aquelas coisinhas muito pequeninas que fazem a diferença. Eu ali não tive só a cooperação dela, mas tive mais cumplicidade, mais amor e fiquei mais radiante e vale a pena sermos mais criativos.”

Mãe Ma. “Eu tenho uma história um bocadinho diferente. Fez-me lembrar aquela história que se contou inicialmente em que a mãe ia ao supermercado com as filhas e tinha muita carga emocional em cima dela. Foi num dia de muito trabalho, estava completamente exausta, tinha uma reunião importante ao outro dia e já estava a sofrer por antecipação. E naquele dia o J. P. e a Ma, se houve dia em que eles se pegaram seriamente foi naquele dia. Pegaram-se, agrediram-se. Primeiro eu tentei perceber que qualquer reacção que fosse ter seria exagerada, porque tinha uma carga enorme já em cima e se calhar ia hiper-reagir à situação deles. E depois recorri um bocado àquilo que tínhamos falado aqui, que foi surpreendê-los. Nunca tinha feito isso. Eles estavam ali a baterem-se à minha beira e para mim é inaceitável, que eles se batam, mas eles batem-se e nesse dia mais do que o costume. E eu mantive-me calma, como se não se tivesse a passar nada. E isto surpreendeu-os. Eles ficaram! Resolveram a situação entre eles. Depois voltaram à carga, tornaram outra vez e disseram assim: -Quando o papá chegar nós vamos fazer queixa de ti, porque tu não nos ligas nenhuma! Parece que não se passa nada!

Eu estava ali ao fogão, claro estava sempre a ver se eles estavam a exagerar. Mas funcionou, porque eles resolveram as coisas. Depois o pai chegou e eles foram fazer queixa ao pai, porque não era habitual. Eu acabo-me por me meter na situação, mas sobra para mim, não é? Porque depois eles resolveram as coisas entre eles. Eu mantive-me calma, como se não se tivesse passado nada e eles ficaram chocados, que a mãe fez de conta que não estava ali, mas funcionou. Eles resolveram a situação, pensaram que tinham o pai a apoiar e ele disse se a mãe resolveu é porque tinha as razões dela. E eu não fiz comentário nenhum, nem à refeição. Depois mais tarde fi-los pensar, como é que vocês reagiriam, porque é que eu estou assim e isso funcionou. Às vezes é preciso o factor surpresa. Por senão, se eu naquela altura reagisse eles iam continuar e eu ia reagir e eles continuavam e cortou ali. E surpreendi-os, porque fui capaz de pensar o que estava a sentir e antecipei-me. Se fosse ralar ou bater, eles daqui a bocado já estão a bater ...funcionou.

Mãe H: “Eu tive, mas não sei se agi bem ou mal. Um deles foi o F. que tem onze anos e faz sempre os trabalhos de casa à pressa. Naquele dia ele fez os trabalhos e disse-me que estava tudo bem. Eu só tive tempo e dar uma vista de olhos já eram dez e meia. E quando dei uma vista de olhos, estava tudo mal. Tudo mal não direi, mas quase. E então o que é que eu fiz, ele já estava a dormir profundamente...acordei-o. Acordei-o, sentou-se na cama, furioso e corrigiu ali. Custou-me imenso, que ele estava cheio de sono. Habitualmente não faço isso, só no dia seguinte, mas nessa mesma semana começou a fazer com mais cuidado.

O outro problema, para o qual eu não tenho solução é conseguir, que fiquemos, os quatro à mesa o tempo todo até ao fim, mesmo que se arranje conversa, que se vá buscar um jogo com perguntas eles estão sempre a perguntar e podemos levantar e podemos levantar...e isto é uma luta constante desde pequeninos e portanto causa-

nos um stress e um nervosismo constante e eu para isso eu não estou a conseguir , eles comem muito rapidamente.

Mãe Ma: “Uma coisa que me ajudou muito com o J. foi identificar o objectivo do mau comportamento. Sobretudo no J., é homem é mais possessivo é mais mimalho e tal...consegui perfeitamente, porque quase todos os dias há birras, a Ma. não, vai fazer 9 anos é mais senhorita. O J. chora quase por tudo e por nada, então se estiver com sono chora imenso, mas eu comecei a aperceber e a analisar e a para um bocado isto é nitidamente a chamar a atenção, isto é nitidamente “eu quero, eu posso e mando” e trabalhei mais nesse sentido. e notei que o estava a deixar um bocado para lá e nós não podemos desculparizá-los por tudo e por nada, “porque é a idade , porque tem sono e nós não podemos deixar, temos que mostrar que quem manda. A Ma. que vai fazer nove anos não decide a roupa e ele com seis anos, quer decidir a roupa quer dizer onde se vai vestir, etc. E eu comecei a trabalhar mais, porque ele está numa do “eu quero” “eu posso” e noutras vezes está numa de chamar a atenção. Ele pega-se com a irmã, quando nós andamos por ali e quer chamar a atenção dos pais. E isso ajudou-me a identificar. Então se me sentir ao telefone, se me sentir a falar mais baixinho com o pai, se sentir mais cumplicidade entre pai e mãe ele vai desestabilizar. Eu penso que é tipo “a mamã é minha e por isso. Mas isso ajudou, porque com antecipação nós vamos prevenir alguma coisas ou reforçar a autoridade na hora certa, isso ajudou bastante.

Pai D.: “Com o D., é a irmã que lhe põe a roupa, é uma das tarefas dela. E ele também quer impor a vontade dele. “Eu é que visto isto, eu é que visto aquilo.” E fazem ali uma guerra, e eu fui chamar a atenção. Ou deixas a tua irmã pôr-te a roupa ou é gozado na escola, porque estás mal vestido ou assim e se deixares a tua irmã pôr-te a roupa ela põe-te a roupa melhor.

Pai T.: “Tu é que podes dizer alguma coisa, estás mais tempo com ele.”

Mãe T.: “ A característica que o T. demonstra mais é a teimosia. E eu reajo sempre mal. Fico enfurecida Na situação em que a minha fábrica está e trabalhar numa fábrica não é fácil. É mais gente a vir embora do que a ficar lá. Há aqueles que eu já não suporto nem ouvi-lo. E é os dias que ele mais implica. Mas basta um berro dos meus que ele nem sabe onde se há-de meter. Estou a ser sincera. Depois vem, dá duas voltas e vem-me pedir desculpa. ”

Mãe L: “os filhos têm comportamentos tipo e os pais também. A L. é muito desobediente é muito teimosa por natureza, não faz o que a gente lhe diz, porque não está motivada para...E o meu comportamento tipo, é pô-la de castigo, é tirar-lhe as coisas, e berrar, castigar e o que eu comecei a fazer mais, depois de estar aqui é que eu questioneei mais o meu comportamento. Ela não consegue mudar o dela já, portanto é melhor mudar o meu primeiro, portanto e depois vemos o que acontece e realmente, tenho conseguido com muito esforço. Nas alturas me que berrava não

berro, falo e pouco, porque os miúdos estão fartos de nos ouvir falar. Nós começamos a falar eles ouvem, mas depois em determinada altura eles já não ouvem.

Aquilo já deixou de ser eficaz, e torna-se um ruído. Ouço mais do que falo, nas alturas me que falava mais que era à noite, estou mais calma e às vezes não falo, porque ela já se habituou àquela nossa conversa do costume. Ela diz sempre: “Está bem, está bem, estou com sono até à manhã...” E um silêncio, um olhar eu noto que a faz pensar. Porque lá está ela está-se a questionar, questiona-se mais facilmente a ela própria se o meu comportamento a surpreender. Não vou ter melhoras amanhã. Mas noto a L. mais receptiva, já não viras as costas, numa atitude do “deixa lá”, “esquece” e eu também estou a tentar mudar a forma como olho para as coisas. E resulta, tenho a certeza que vai resultar.

Mãe M: “A M. é mais calma e mais tímida e procura não me contrariar. Tudo o que seja contra as minhas ideias ela retrai-se, eu à vezes noto isso e noto um a angústia, porque eu gostava que ela fosse ela, e não o que eu digo.”

Situação do Objectivo da Atenção

Mãe M: “Se ele quisesse jogar, não faria o telefonema e jogava com ele.”

Mãe H: “Colocar cada um no seu quarto e fechá-los até passar a tentativa de chamar a atenção.” (risos)

Mãe do F: “Isso não dá resultado quando estamos ao telefone e tentarmos manter-nos imperturbáveis, eles continuam aos gritos e não é possível fazermos nada. A solução de fechá-los no quarto e fugir.” (risos)

Pai T: “Sim por vezes damo-nos por vencidos. Principalmente quando a mãe manda-o perguntar ao pai: “eu deixo, mas vai perguntar ao pai.” Como quem, “a responsabilidade passa para ele.”

Mãe do F: Todos os meus filhos (três: 17, 13 e 10 anos) demonstram o comportamento inadequado de querer mandar. E eu cedo sempre. Depois de muita guerra acabo sempre por ceder.

Mãe H: O H. gosta sempre de demonstrar que tem poder. E por vezes eu dou a resposta, mas não dou a resposta que ele quer ouvir e ele dá-me a resposta que já tinha pensado e eu faço-lhe ver que sou mais adulta sou mais crescida, que tenho mais experiência do que ele e o que estou a dizer é que está certo. E ele teima que não que não está certo e por vezes há aquele jogo entre nós.

História da Cristina que tira o dinheiro ao pai

Mãe do F: A minha filha mais velha tira-me muitas vezes dinheiro da carteira, mas eu nunca tenho a certeza do dinheiro na carteira. Mas naquele dia tinha a certeza que ela me tinha tirado cinco euros da carteira. Cheguei à beira dela e disse-lhe: “por favor dá-me o dinheiro que me tiraste da carteira” e ela sempre a dizer: “não tirei, não tirei”, sempre a cismar e eu ameacei que ela não ia ao cinema que eu queria o dinheiro. Passado um bocado aparece-me o dinheiro em cima da minha mesinha de cabeceira. Eu peguei no dinheiro e disse-lhe: “toma lá os cinco euros, que tu não me precisas de tirar dinheiro da carteira, que eu dou-te o dinheiro sempre que me pedires. Surpreendi-a”.

Posição dos filhos

Pai T.: “É filho único, mas não se porta como tal, para além de conviver com outras crianças. Mas tenho outro mais velho (o pai) que se porta como o mais novo.

Mãe M: “A M. comporta-se como adulta. Como filha única, com as outras crianças não tem dificuldade em se adaptar.”

Pai D: “A I. é muito protectora. E gosta muito de cuidar dele. A diferença entre eles é de 4 anos.

Mãe Ma: “A Ma. tem um estilo protector muito grande, mas também um bocado tendência para mandar, quando eles discutem ela queixa-se do irmão. Ela tentou alterar as regras do jogo ao seu belo prazer e fazer as coisas à maneira dela.” A diferença entre eles é de 2 anos e meio. O J. quer fazer tudo o que a irmã faz e pegam-se por causa disso. E quando convenço a irmã a jogar o jogo que ele quer ele já não quer.

Mãe H: “A diferença é de 2 anos e meio e noto que a situação é um bocadinho inversa da apresentada. É o mais novo que quer exercer o poder, quer mandar no irmão e o irmão acaba por ser submisso ao mais novo. E mais velho quando não aguenta mais reage de uma forma extrema. O H. já me chamou a atenção do seguinte: “Nós damos muita atenção ao mais velho que a ele não damos, porque ele é mais organizado na escola relativamente ao irmão.

Mãe do F.: “A minha filha mais velha não é nada protectora com os irmãos. São cinco anos de diferença, ela é líder, mas são os dois contra a mais velha. Os outros dois são muito unidos. A do meio não se dá com a mais velha e vice-versa, por isso não se sente como a do meio.”

A educação que damos é influência da que tivemos?

Como nos sentimos pela educação dos nossos pais

Todos acenaram com a cabeça.

Mãe M “Eu acho que hoje em dia recorremos mais ao diálogo.”

Mãe L.: “Eu acho que é tudo o oposto. Nós hoje temos muito receio. Os nossos pais deixavam-nos agir um bocadinho mais, nós tínhamos uma liberdade impensável nos nossos dias. Aprendi mais com os meus erros, evoluía mais. Os meus pais trabalhavam e nós estávamos em casa dos amigos. E não fazíamos nada de grave, eram coisas salutareis. Hoje me dia não deixava a minha filha ir para casa de uma amiga, não deixava....ou quando os pais faziam não tinham os receios que nós temos hoje em dia.”

Mãe do F.: “comigo é o contrário, eu não tinha liberdade nenhuma e agora dou mais liberdade. Eu fugia de casa para sair.”

História da Amália(pediu ao pai para ler com ela, mas o pai estudava, ela chama atenção)

Mãe L “Esse comportamento é correcto, o não reagir logo na altura quando ela nos pede para ler?

Devemos rejeitar os carinhos, quando o objectivo do comportamento é chamar a atenção?

3ª Sessão com o tema: “Como estimular os nossos filho e a si mesmo”

Inicialmente foi contada a história “O filho pródigo” para provocar os pais a partir de um exemplo de um pai.

Participaram cinco pais, entre os quais três mães um casal. e um pai. Alguns mostraram-se interessados em partilhar situações que aconteceram com os filhos e em que aplicaram princípios do programa. No final foi entregue um desdobrável com todos os passos do alento, e dois textos um do livro “O profeta” e o outro um excerto do livro “O código da inteligência”

Interpretação da história “O filho pródigo”

Qual foi a reacção do pai quando o filho quis sair de casa?

Mãe T: “Deixou-o ir. E fez bem, porque era uma coisa que o filho queria. E aceitou-o de mãos abertas”

Pai T: “Eu avisei-te! Eu avisei-te!”

Pai D: “Deixou-o seguir a própria vida.”

“Se calhar não o recebia com uma festa, mas com um sermão, vinha mesmo a calhar.

Sobre as crenças falsas

Mãe H: “Relativamente ao meu filho mais velho, aconteceu uma situação que na altura me incomodou bastante e que eu considero um bocadinho grave. E talvez porque eu tivesse uma crença um bocadinho falsa. O meu filho tem onze anos estou-lhe a dar uma determinada educação. Sei que ele convive com colegas e sei que um dia mais tarde vai começar a ter uma linguagem não muito recomendada, mas nunca pensei que pudesse ser tão cedo. Nunca pensei mesmo! O que aconteceu foi que aquele menino muito educadinho, que diz obrigado, com licença, que dá uma boa imagem por todo o lado, fez algo que me surpreendeu muito pela negativa, porque eu acreditava que não ia acontecer da forma como foi. O que aconteceu foi que com três colegas e um pai de um deles, foram almoçar juntos. E nesse dia o pai do colega pagou o almoço aos três e foram dar uma volta pelo jardim, e depois houve um senhor que cuspiu para o chão e sujou-o na camisola, o que o incomodou bastante. Isto foi os antecedentes do que se passou depois. Os colegas a partir daí começaram a gozar com ele e a chamá-lo de bicha ou qualquer coisa assim associado com isso. E ele ficou muito incomodado com isso e nesse mesmo dia ele foi para casa dos avós para o computador para o messenger com o tal colega filho do senhor que lhe tinha pago o almoço. O irmão estava com ele, e acontece que ele escreveu uma frase no computador numa linguagem muito obscena e enviou a mensagem para o colega e o colega respondeu-lhe dizendo, “eu recebi isso, a minha mãe está aqui ao lado vai telefonar à tua e vai-lhe contar o que tu escreveste. Ele ficou em pânico, desligou o computador e quis vir logo para casa. Chegou a casa e começou a contar o que lhe tinha acontecido no passeio pelo jardim e disse-me que o irmão lhe estava a incomodar quando ele estava no computador e que a frase que ele escreveu não era para o amigo, mas era para o irmão. Só não tinha conseguido extravasar a raiva para o irmão e tinha por engano para o colega. Eu na altura, inocentemente, acreditei. Mas depois comecei a pensar que deveria haver um engano e que aquilo não deveria ser bem assim. Nesse dia à noite ele chorou imenso, que queria-se matar, queria morrer queria que o tempo voltasse para trás, porque o senhor tido sido tão simpático lhe tinha pago o almoço. Entretanto falei com o irmão e ele disse-me que na conversa, o colega, ele tinha feito alusão ao que lhe tinha acontecido naquela tarde no jardim e estava a troçar com ele eu ali concluí que aquele texto tinha sido enviado propositadamente para o colega. Ele dormiu muito mal de noite. Eu no dia seguinte conversei com ele, disse que não tinha acreditado que não tinha ficado muito convencida do que tinha acontecido, conversamos sobre isso...E eu realmente pensei que o colega

tinha mostrado a frase aos pais e pensei, o que eles teriam pensado; talvez que se este menino escreve frases destas então é porque me casa também falam assim, também é uma crença. E fiquei muito incomodada com isso, falei com os pais do colega e não estava à espera que isso acontecesse. Tentei ser compreensiva, mas ao mesmo tempo também fui dura, depois o pai ficou um bocado exaltado ainda foi mais duro. Houve uma reacção em cadeia e ainda foi pior. Mas eu realmente nunca pensei que ele fizesse aquilo. E agora está tudo bem com o colega, está tudo normalizado. Acho eu...

Auto-estima

O que é a auto-estima elevada? O que é a auto-estima

Mãe H: “É estar bem consigo próprio.”

Todos gostam de si mesmos?

Mãe T: “Não. É muito complicado eu estar a explicar. Transmito ao meu filho e a todos lá em casa e ele sente isso. Ele apercebeu-se.”

Aproveitamento escolar(quando os filho tiram pior do que nós gostaríamos)

Pai T: “Tens que estudar mais.”

Mãe do F: “Eu não digo nada. Eu fico contente quando eles tiram um suficiente. Se tu estudares consegues, se estudares mais...”

Mãe H: Eu realmente vou ver a prova e vejo que houve ali faltas de atenção, falta de concentração. Chamo sempre a atenção. Digo, estiveste com a cabeça no ar.”

Pai D: “Eu não disse que queria um bom ao D., mas disse que no próximo teste que queria mais certos.”

Mãe Ma: “Eu tenho uma experiência com a Ma. Ela teve o primeiro Satisfaz, o que nunca acontece e ela ficou um pouco preocupada. Pensou que agora se calhar vai ser sempre assim. Eu fiz ao contrário, disse que isso pode acontecer, mas que ela não se preocupasse. Ela faz os trabalhos comigo e reparei que não estava tão segura. O pai perguntou-lhe então como é que foi isso, como é que foram as notas dos outros. Mas ela já estava a pensar como é que iria ser com a outra ficha. E eu fiz um contrato com ela e disse, que mesmo estudando há dias em que as coisas não correm tão bem. E temos que aceitar isso.

Vai haver uma altura da vida em que se não forem as boas notas muitas portas se fecham, não é?”

Diferença entre elogiar e alentar

Pai D: “Dou elogios. O elogio é quando eles fazem uma coisa boa e elogiámos naquele momento o que ele fez.

Mãe do F: “O elogio é uma recompensa. (risos). Não dou muitos elogios. Quando me esforço muito lá dou um elogio. A crítica sai-me naturalmente.

Mãe T : “Eu também não dou muitos. Mais críticas.

Mãe do F: “Todos têm necessidade de elogios, de vez em quando.”

Questão que a mãe colocou na sessão anterior sobre a dificuldade que tem em que os filhos se mantenham sentados á mesa depois de acabarem de comer.

Mãe H: “Um diz que quer ir à casa de banho. Depois querem ir os dois à mesma apesar de haver duas. Nós distraímo-nos na conversa e depois vemos que eles já foram à muito tempo. Depois o H. pega levanta-se e diz que quer ir buscar uma coisa para mostrar que é engraçada. Sempre a tentar...isto cansa.

Mãe Ma :”Às vezes querem ir ver televisão.”

Avaliação geral

Pai D: “Sim, obrigado. Eu gostei das três sessões. Tirei ideias diferentes, algumas já conhecia. Mas dá-nos mais abertura.

Mãe Ma “Acho que foi muito interessante. Eu lucrei muito com este tipo de iniciativa. Obrigada.”

Mãe H: “Eu gostei particularmente desta sessão, mas das outras também. Relativamente à questão do elogio e do alento, porque realmente eu caio no erro do elogio e se calhar elogio de forma exagerada, quando eles tiram boas notas e isso no mais velho criou-lhe insegurança. Falei uma vez com a directora de turma e ela disse-me algo que eu não fazia a mínima ideia, da ansiedade quando ele recebia os testes, principalmente nas disciplinas em que eu sei que ele tem mais dificuldade e eu invisto um bocadinho mais e eu elogiava quando as coisas corriam muito bem. E senti que poderia estar a ter o efeito inverso, porque ele começou a ficar muito nervoso de tal modo que a directora de turma sentiu isso e eu fiquei com um sentimento de culpa muito grande. E agora percebi que os elogios que ele em casa recebia...

Mãe T :”Eu gostei, eu aprendi coisas, não sei se as vou pôr em prática. Há coisas que para mim não entram, mas tento, já é alguma coisa.

3ª Sessão com o tema: “Como estimular os nossos filho e a si mesmo”

Inicialmente foi contada a história “O filho pródigo” para provocar os pais a partir de um exemplo de um pai.

Participaram cinco pais, entre os quais três mães um casal. e um pai. Alguns mostraram-se interessados em partilhar situações que aconteceram com os filhos e em que aplicaram princípios do programa. No final foi entregue um desdobrável com todos os passos do alento, e dois textos um do livro “O profeta” e o outro um excerto do livro “O código da inteligência”

Interpretação da história “O filho pródigo”

Qual foi a reacção do pai quando o filho quis sair de casa?

Mãe T: “Deixou-o ir. E fez bem, porque era uma coisa que o filho queria. E aceitou-o de mãos abertas”

Pai T: “Eu avisei-te! Eu avisei-te!”

Pai D: “Deixou-o seguir a própria vida.”

“Se calhar não o recebia com uma festa, mas com um sermão, vinha mesmo a calhar.

Sobre as crenças falsas

Mãe H: “Relativamente ao meu filho mais velho, aconteceu uma situação que na altura me incomodou bastante e que eu considero um bocadinho grave. E talvez porque eu tivesse uma crença um bocadinho falsa. O meu filho tem onze anos estou-lhe a dar uma determinada educação. Sei que ele convive com colegas e sei que um dia mais tarde vai começar a ter uma linguagem não muito recomendada, mas nunca pensei que pudesse ser tão cedo. Nunca pensei mesmo! O que aconteceu foi que aquele menino muito educadinho, que diz obrigado, com licença, que dá uma boa imagem por todo o lado, fez algo que me surpreendeu muito pela negativa, porque eu acreditava que não ia acontecer da forma como foi. O que aconteceu foi que com três colegas e um pai de um deles, foram almoçar juntos. E nesse dia o pai do colega pagou o almoço aos três e foram dar uma volta pelo jardim, e depois houve um senhor que cuspiu para o chão e sujou-o na camisola, o que o incomodou bastante. Isto foi os antecedentes do que se passou depois. Os colegas a partir daí começaram a gozar com ele e a chamá-lo de bicha ou qualquer coisa assim associado com isso. E ele ficou muito incomodado com isso e nesse mesmo dia ele foi para casa dos avós para o computador para o messenger com o tal colega filho do senhor que lhe tinha pago o almoço. O irmão estava com ele, e acontece que ele escreveu uma frase no computador numa linguagem muito obscena e enviou a mensagem para o colega e o colega respondeu-lhe dizendo, “eu recebi isso, a minha mãe está aqui ao lado vai telefonar à tua e vai-lhe contar o que tu escreveste. Ele ficou em pânico, desligou o computador e quis vir logo para casa. Chegou a casa e começou a contar o que lhe tinha acontecido no passeio pelo jardim e disse-me que o irmão lhe estava a incomodar quando ele estava no computador e que a frase que ele escreveu não era para o amigo, mas era para o irmão. Só não tinha conseguido extravasar a raiva para o irmão e tinha por engano para o colega. Eu na altura, inocentemente, acreditei. Mas depois comecei a pensar que deveria haver um engano e que aquilo não deveria ser bem assim. Nesse dia à noite ele chorou imenso, que queria-se matar, queria morrer queria que o tempo voltasse para trás, porque o senhor tido sido tão simpático lhe tinha pago o almoço. Entretanto falei com o irmão e ele disse-me que na conversa, o colega, ele tinha feito alusão ao que lhe tinha acontecido naquela tarde no jardim e estava a troçar com ele eu ali concluí que aquele texto tinha sido enviado propositadamente para o colega. Ele dormiu muito mal de noite. Eu no dia seguinte conversei com ele, disse que não tinha acreditado que não tinha ficado muito convencida do que tinha acontecido, conversamos sobre isso...E eu realmente pensei que o colega

tinha mostrado a frase aos pais e pensei, o que eles teriam pensado; talvez que se este menino escreve frases destas então é porque me casa também falam assim, também é uma crença. E fiquei muito incomodada com isso, falei com os pais do colega e não estava à espera que isso acontecesse. Tentei ser compreensiva, mas ao mesmo tempo também fui dura, depois o pai ficou um bocado exaltado ainda foi mais duro. Houve uma reacção em cadeia e ainda foi pior. Mas eu realmente nunca pensei que ele fizesse aquilo. E agora está tudo bem com o colega, está tudo normalizado. Acho eu...

Auto-estima

O que é a auto-estima elevada? O que é a auto-estima

Mãe H: “É estar bem consigo próprio.”

Todos gostam de si mesmos?

Mãe T: “Não. É muito complicado eu estar a explicar. Transmito ao meu filho e a todos lá em casa e ele sente isso. Ele apercebeu-se.”

Aproveitamento escolar(quando os filho tiram pior do que nós gostaríamos)

Pai T: “Tens que estudar mais.”

Mãe do F: “Eu não digo nada. Eu fico contente quando eles tiram um suficiente. Se tu estudares consegues, se estudares mais...”

Mãe H: Eu realmente vou ver a prova e vejo que houve ali faltas de atenção, falta de concentração. Chamo sempre a atenção. Digo, estiveste com a cabeça no ar.”

Pai D: “Eu não disse que queria um bom ao D., mas disse que no próximo teste que queria mais certos.”

Mãe Ma: “Eu tenho uma experiência com a Ma. Ela teve o primeiro Satisfaz, o que nunca acontece e ela ficou um pouco preocupada. Pensou que agora se calhar vai ser sempre assim. Eu fiz ao contrário, disse que isso pode acontecer, mas que ela não se preocupasse. Ela faz os trabalhos comigo e reparei que não estava tão segura. O pai perguntou-lhe então como é que foi isso, como é que foram as notas dos outros. Mas ela já estava a pensar como é que iria ser com a outra ficha. E eu fiz um contrato com ela e disse, que mesmo estudando há dias em que as coisas não correm tão bem. E temos que aceitar isso.

Vai haver uma altura da vida em que se não forem as boas notas muitas portas se fecham, não é?”

Diferença entre elogiar e alentar

Pai D: “Dou elogios. O elogio é quando eles fazem uma coisa boa e elogiámos naquele momento o que ele fez.

Mãe do F: “O elogio é uma recompensa. (risos). Não dou muitos elogios. Quando me esforço muito lá dou um elogio. A crítica sai-me naturalmente.

Mãe T : “Eu também não dou muitos. Mais críticas.

Mãe do F: “Todos têm necessidade de elogios, de vez em quando.”

Questão que a mãe colocou na sessão anterior sobre a dificuldade que tem em que os filhos se mantenham sentados á mesa depois de acabarem de comer.

Mãe H: “Um diz que quer ir à casa de banho. Depois querem ir os dois à mesma apesar de haver duas. Nós distraímo-nos na conversa e depois vemos que eles já foram à muito tempo. Depois o H. pega levanta-se e diz que quer ir buscar uma coisa para mostrar que é engraçada. Sempre a tentar...isto cansa.

Mãe Ma :”Às vezes querem ir ver televisão.”

Avaliação geral

Pai D: “Sim, obrigado. Eu gostei das três sessões. Tirei ideias diferentes, algumas já conhecia. Mas dá-nos mais abertura.

Mãe Ma “Acho que foi muito interessante. Eu lucrei muito com este tipo de iniciativa. Obrigada.”

Mãe H: “Eu gostei particularmente desta sessão, mas das outras também. Relativamente à questão do elogio e do alento, porque realmente eu caio no erro do elogio e se calhar elogio de forma exagerada, quando eles tiram boas notas e isso no mais velho criou-lhe insegurança. Falei uma vez com a directora de turma e ela disse-me algo que eu não fazia a mínima ideia, da ansiedade quando ele recebia os testes, principalmente nas disciplinas em que eu sei que ele tem mais dificuldade e eu invisto um bocadinho mais e eu elogiava quando as coisas corriam muito bem. E senti que poderia estar a ter o efeito inverso, porque ele começou a ficar muito nervoso de tal modo que a directora de turma sentiu isso e eu fiquei com um sentimento de culpa muito grande. E agora percebi que os elogios que ele em casa recebia...

Mãe T :”Eu gostei, eu aprendi coisas, não sei se as vou pôr em prática. Há coisas que para mim não entram, mas tento, já é alguma coisa.

Orientações para guiar os grupos de estudo do programa STEP

Como organizar e conduzir o grupo para pais

Na reunião introdutória:

1. Explique as razões de organizar um grupo de estudos para pais.
2. Tenha uma lista dos objectivos.
3. Exponha tudo o que os pais podem esperar ganhar como participantes do grupo.

O grupo existe para discutir e praticar o desenvolvimento de habilidades essenciais para se conseguir uma boa relação entre pais e filhos. Os membros do grupo deverão aplicar em suas casas aplicadas no guia. Deve-se enfatizar que eles devem estar preparados para na reunião fazerem o intercâmbio de ideias com os outros pais. A exposição dos seus problemas, na discussão do grupo, não é sinal da incapacidade como pai, mas pelo contrário, indica o desejo de melhorar e o reconhecimento como pai de aprender novos procedimentos para educar os filhos. Deve ser enfatizado que o estudo em grupo se baseará nos problemas típicos que enfrentam a maioria dos pais, mas não tratará problemas de crianças com transtornos severos de índole psicológica. Não é um grupo de terapia, nem está destinado aos problemas de conduta que requerem um sapiência profissional intensiva.

O grupo terá entre 9 e 12 pais, entre mães, casais e pais. A idade dos filhos deste grupo de pais está compreendida entre os 8 e 10 anos.

O programa terá três sessões, que compreendem a primeira parte de um conjunto de sete sessões.

O local escolhido foi uma sala das instalações da escola onde a maioria dos alunos estuda. É um lugar tranquilo na hora e dia escolhidos. A disposição da sala está em forma circular de forma a permitir que todos possam comunicar livremente sem obstáculos. Permite que as discussões sejam mais abertas, porque cada pessoa pode visualizar bem a face do outro.

O horário escolhido foi aos sábados por volta das 17h, durante três sábados. As três sessões são sessões de trabalho que devem durar entre uma hora e meia a duas horas.

Existiu um pequeno momento mais descontraído de pausa para um pequeno lanche, tentando que esses momentos não influenciassem o trabalho e tornassem o programa num momento mais social do que mais formal.

Primeira sessão

Iniciou-se com a apresentação do guia, os objectivos do programa e os procedimentos a seguir. Todos os participantes deverão dizer os seus nomes e os nomes dos seus filhos, mencionando as idades de cada um por ordem decrescente.

Os participantes partilharam o que esperam do programa. Foi recordado aos participantes que podem trocar experiências e desenvolver habilidades e que o guia não resolverá nenhum problema concreto dos participantes. Todos foram estimulados a participarem e verificarem a diferença entre um monólogo e um diálogo. Foi estabelecida uma orientação democrática em todo o grupo.

O programa STEP tem uma orientação sistemática. Acreditamos que a educação dos pais pode ser efectiva, somente se os ajudar a compreender os propósitos da conduta, o processo de alento, etc. Por esta razão cada sessão está orientada para o estudo dos princípios básicos e oferece oportunidades de praticar as habilidades que se requerem para ser um pai mais efectivo. Igualmente se oferece a oportunidade sobre o êxito e as dificuldades que exigem em aplicar as actividades estudadas e para esclarecer o que cada participante está a aprender.

Os participantes aprenderão melhor, expressando o que alguns conceitos significam para eles e para as suas famílias. Isto requer uma discussão a fundo dos principais conceitos mencionados nos objectivos de cada sessão, e as ideias devem ser aplicadas através das actividades assinaladas se os membros querem obter o benefício máximo destas sessões.

O empenho do programa não é só de introduzir ideias, mas também de ajudar os pais a desenvolverem as suas habilidades a aplicar estes novos conceitos. Os membros dos grupos aprendem mais facilmente quando o guia pode modelar o processo a seguir para ser um pai eficaz. Exemplo

Muitos pais são ineficazes porque lhes falta confiança em si mesmos e no conhecimento do seu valor como pais. É importante que o guia estimule

continuamente os membros do grupo, ajudando-os a rever os seus êxitos e a reconhecer o seu próprio progresso. Por exemplo: “Está cada vez mais paciente”, Os pais podem aprender o processo de estimulação optimista e positiva através de uma guia capaz de descobrir as potencialidades de cada pessoa e os seus progressos. O guia efectivo deverá estar atento para fazer comentários sobre uma actividade que se levou a cabo de forma correcta, em vez de dar ênfase naquilo que não se conseguiu fazer.

Direcções específicas para as reuniões

Cada sessão deverá seguir geralmente com esta sequência:

Planeamento dos objectivos: A sessão começa com uma revisão do que os pais estudaram.

Discussão das actividades: “Para a sua família”, “Só para si” e de “Esta semana”. Os pais que se sintam desencorajados podem receber estímulo ao falar sobre os esforços que foram feitos para levarem a cabo as actividades. Deve ser concedido, a todos os participantes, tempo para partilharem as suas experiências. Serão solicitados que todos os intervenientes façam comentários senão o guia terá que lhes perguntar directamente se eles não se voluntariarem. É possível que alguns pais não realizem as actividades pedidas, porque pensam que poderão fracassar e não têm a coragem de serem imperfeitos. Neste caso é importante discutir sobre como os erros poderão ser utilizados de forma a realizarem novas aprendizagens. A frase “Só farei algo quando estou convencido que o farei bem” é uma crença falsa.

O guia deverá estar alerta acerca da tendência de alguns participantes generalizarem os problemas, como que “todas as crianças fazem o mesmo”, cada um deverá fixar-se nos seus progressos.

O tempo dedicado à discussão das actividades deverá estar limitado, porque impede que os intervenientes obtenham outros benefícios.

Discussão sobre as actividades de leituras solicitadas: a leitura das sessões no *Livro dos Pais* tem por finalidade que os pais estejam familiarizados com os conceitos que vão ser apresentados na sessão seguinte. A discussão inicia-se através de questões, tais como: “O que aprendeu com esta leitura?” e “ Como aplicaria essas

ideias?” ou tem alguma questão sobre o que leu?”. O guia deverá escutar todas as dúvidas e preocupações dos pais, porque é importante manter uma atmosfera na qual todos se sintam livres por expressar-se; não existem perguntas insensatas. O guia deverá ter paciência, deverá aperceber-se, se no grupo, há elementos que não compreenderam alguns conceitos ou estão preocupados com alguns sentimentos. O guia deverá estimular a participação dizendo que na partilha não só se ajudam a si mesmos como ao grupo.

Se o grupo não envereda por questões, o guia poderá perguntar: “Qual é a ideia que lhe agrada particularmente?” ou “Leu algo com a qual não está de acordo?”. Se isto não resulta poderá recorrer ao Manual do Guia e às perguntas que acompanham cada sessão. Deverá ser evitado o clima típico de uma sala de aula, em que os participantes sentem que o guia é a autoridade e eles são os aprendizes.

Apresentação de diapositivos: As apresentações de diapositivos servirão para apoiar na apresentação dos conceitos e nas actividades que terão de ser executadas.

Exercícios: Os exercícios exemplificam situações de interacção entre pais e filhos: desta forma os pais poderão praticar as habilidades essenciais do programa. Os exercícios deverão estar organizados de tal forma, que todos os pais participem nos mesmos.

Acaba de dar um grande passo: É uma parte essencial do programa. Deverá ser utilizado no final de cada sessão, esperando que cada membro contribua e que estejam mais conscientes do estão a aprender durante a sessão. Ajuda-os a esclarecer e identificar o que não compreenderam tão bem e poderão ser esclarecidos imediatamente. Os sumários também servirão para dar alguma indicação ao guia das reacções dos participantes sobre a forma como as sessões se estão a desenvolver. “Que aprendeu hoje?”, “Que pensa das ideias apresentadas nesta sessão?”

Actividade de “Esta semana”: Em cada semana os membros do grupo estão propostos a executarem ideias e sugestões durante aquela semana. Esta tarefa está direccionada a ajudar os pais a interiorizar e a colocar em prática os conceitos do STEP aprendidos em cada sessão. O guia deverá assegurar-se que os pais

compreendem a sua tarefa e que na sessão seguinte terão oportunidade de pôr em comum.

Pontos a recordar: Fornece apoio para recordar tudo o que foi trabalhado e não carece de discussão, porque os eu conteúdo foi apoiado pelos diapositivos e pelas leituras.

“Só para si”: É um plano para os pais avaliarem e desenvolverem o seu progresso pessoal e individual e não é para ser discutido em grupo. Cada membro um ou dois pontos importantes para si e como será a resposta típica a esses problemas. Dá a oportunidade a cada membro de observar o seu progresso pessoal e de desenvolver a sua auto-estima como educador.

Orientação para guiar o grupo de estudo

Defina o seu papel de guia

O trabalho de guia consiste em organizar o grupo, apresentar o programa para cada sessão, apresentar o material necessário em cada uma delas e guiar as discussões para que todos os membros possam ter uma participação benéfica. O mais importante é a habilidade do guia para comunicar com os participantes; o tema mais significativo para o grupo será aquele em que o guia colocar a sua actuação pessoal.

Para que um grupo resulta efectivo, não é necessário que o guia seja especialista nos temas; muito mais importantes são as habilidades para saber escutar bem e facilitar a comunicação entre os membros do grupo.

Como contestar as perguntas

Surge uma pergunta que está dirigida ao guia: “Como actuaria perante este comportamento?”. Primeiro o guia deverá fazer com que o resto do grupo pense sobre ela, dizendo algo assim, “Que pensam vocês sobre isto?”, “Como o resolveriam?”. Ao concretizar isto, o guia facilitará que o grupo se envolva e que o problema apresentado se generalize. SE o grupo não puder responder, o guia deverá

fazer outra pergunta: “Como é que acreditam que os autores do nosso programa responderiam a isto?”.

Com cada segunda pergunta o guia não só estimula, provoca e unifica o grupo, mas também demonstra a sua confiança na habilidade que eles têm para encontrar as suas próprias respostas.

Arthur Combs, desenvolve que o ajudante efectivo acredita que as pessoas são: capazes, não incapazes; amistosas, não hostis; dignas, não indignas; motivadas internamente, não externamente; confiáveis, não desconfiáveis; cooperadoras, não obstaculizadas.

É impossível ter um pensamento democrático dos outros se no nosso interior formos autoritários, carecemos de confiança e não nos aceitamos a nós próprios. O guia eficaz deverá projectar a confiança em si mesmo, a crença em sentir-se preparado para enfrentar as responsabilidades e os desafios da vida. Deverá ser capaz de conseguir e aceitar respostas positivas das pessoas. O sentimento de adequação dá algo mais ao guia: a coragem de ser imperfeito.

Princípios de uma guia

Os guias têm as suas crenças pessoais e os seus próprios valores. Para ser um guia efectivo, sugerimos seguir os seguintes princípios:

1. Os guias aceitam a teoria de que o comportamento humano explica-se em termos de metas ou objectivos.
2. Os guias são sensíveis aos recursos presentes no grupo e guiam de tal forma, que promovem a cooperação e a união entre o mesmo.
3. Os guias acreditam na habilidade das pessoas em amadurecer e alterar. Mais do que procurar a própria satisfação, procuram estimular o amadurecimento dos membros do grupo.
4. Os guias oferecem experiências as quais, seguidas pelos membros do grupo, estes podem reconhecer os seus próprios erros. Os guias evitam fazer o papel de peritos ou autoridades na matéria.
5. Os guias estimulam os membros a que pratiquem com as suas famílias o que aprenderam no grupo de estudo.

6. Aos guias é incumbido de criar uma atmosfera de mútua confiança e de estimulação entre todos os membros do grupo; enfatizar as coisas correctas que alguns pais estão a fazer individualmente, e mostrar optimismo quando as coisas não vão bem.

Os guias efectivos não possuirão todas estas qualidades desejáveis, ninguém as possui, mas tão pouco se devem desencorajar pelas suas imperfeições. Actuarão da melhor forma possível e estarão sempre alertas para assimilar qualquer detalhe que os ajude a melhorar.

Como guiar um grupo

Um guia efectivo desenvolve as reuniões para que os membros sintam que estão a partilhar inquietações comuns. Num ambiente de muitas inquietações, os membros se sentem aceites quando expõem os seus problemas. Sentem também o desejo de escutar, partilhar os seus problemas e aprender algo dos outros membros do grupo.

Um guia efectivo reconhece que os membros do grupo aprendem melhor uns com os outros. Através da observação, algumas vezes uma pessoa pode, ao escutar uma solução do outro ou um problema similar aplicar os conceitos sem ter que discutir a sua própria situação.

A expectativa de que os outros membros aplicarão as ideias aprendidas acrescenta a participação e o compromisso de todos.

Oito habilidades necessárias para o guia de grupos

- 1) **Estruturar** os propósitos e metas do grupo e os procedimentos a seguir nas reuniões. O grupo não tem que se envolver em extensas discussões sobre as crenças e os valores dos pais; pelo contrário, tem que dar enfoque à compreensão dos princípios básicos e a sua aplicação. O guia deverá estar alerta sobre o que se passa nas discussões e determinar se os temas estão enquadrados dentro das metas do grupo.

O guia desde o princípio deve obter o acordo geral sobre o tempo, o lugar e os temas a discutir.

- 2) **Generalizar**, é o processo pelo qual o guia ajuda os membros do grupo a reconhecer que as suas perguntas e preocupações são partilhadas pelos outros. A coesão entre o grupo de desenvolve-se com uma estratégia simples: perguntando, “O que é que geralmente as pessoas pensam sobre o problema apresentado?”, “Há alguém que tenha feito a mesma pergunta a si próprio?” “Tem alguma dificuldade ao tratar deste assunto?” ao aparecerem as respostas os que a escutam reconhecem que não são os únicos a terem esse problema.
- 3) **Encadear** é a identificação dos elementos comuns. É a capacidade que requer que o guia escute cuidadosamente as perguntas e comentários expressados no grupo para as relacionar alinhavar entre si.
Apesar dos pensamentos e sentimentos que são expressados procure quais os similares, mas que não foram reconhecidos como tal pelos membros do grupo. “Vê alguma semelhança entre estes dois problemas?” É importante ligar as situações nas primeiras sessões do grupo, enquanto os membros não estão interligados entre si.
- 4) Retroalimentação ou feedback é o processo mediante uma pessoa recebe a reacção dos membros do grupo, perante o que acaba de dizer ou fazer. Permite ao guia compreender como os outros percebem a situação. Para que isso funcione os participantes devem vencer alguns tabus sociais que existem contra a expressão dos pensamentos e dos sentimentos. A retroalimentação é mais efectiva quando enfoca situações de “aqui e agora” que dá aos membros uma visão de como actuam como pais. “O tom de voz com que fala me parece desrespeitoso, não poderá ser que os seus filhos sentem o mesmo?”, isto dá informação à pessoa acerca da mensagem que transmite e comunica. É para partilhar observações com muita cautela e com espírito de respeito mútuo.
- 5) **Hipóteses tentativas**, capacita os participantes para irem do dizer ao fazer, isto é da teoria à prática ao encontrar princípios aplicáveis à conduta dos seus próprios filhos.
 - a. O que fez o filho?
 - b. Como se sentiu perante o sucedido?
 - c. O que fez perante o comportamento?
 - d. Como respondeu a criança perante a sua resposta?

- e. Qual é o objectivo do comportamento do seu filho?

Ao fazer isto o guia estimula os pais a procurar os propósitos da conduta. É importante estimular a que se sintam livres para expressar suposições. Com o tempo reconhecerão que a liberdade de correr riscos, de errar e ser imperfeitos permite-lhes amadurecer ao aceitar que estão a realizar melhores esforços.

- 6) Enfocar o positivo. Dando destaque à conduta positiva dos filhos e dos pais, os membros sentem-se estimulados e dispostos a estimular outros.

“Como pode esta criança ser respeitada, ou valorizada?” Valorizar a estimulação ou alento como pais.

- 7) Estabelecer as tarefas e comprometer-se. É o processo pelo qual os membros do grupo são ajudados a ilustrar as tarefas e especificar o tempo em que se comprometem a realizá-las. Para progredir mais nas discussões gerais o grupo deve estabelecer tarefas e fazer compromissos concretos a levar a cabo.

Ajudar o pai a identificar o seu problema e depois ajudá-lo a vislumbrar o procedimento específico para resolvê-lo. Comprometa o pai a realizar a tarefa durante uma semana e a partilhar com o grupo na sessão seguinte.

- 8) **Sumário**. Fazer um sumário do trabalho realizado ajuda os membros a compreender ideias, procedimentos e atitudes que foram expressadas. O sumário é verbal e não escrito e pode referir-se ao conteúdo da reunião, aos sentimentos dos pais e mesmo o compromisso dos mesmos.

Cada participante pode dizer o que aprendeu durante a sessão.

Orientação para as discussões

1. Estamos a trabalhar dentro dos objectivos, da estrutura e do tempo requeridos para este programa?
2. Como posso eu generalizar o conceito apresentado de forma que os outros membros do grupo possam ver semelhanças com as suas próprias situações? Se dúvida pergunte: “Algum de vocês teve ou passou por uma situação semelhante?”

3. Este grupo está verdadeiramente coesivo? Escutam-se uns aos outros? Pode assinalar a semelhança entre dois temas ou perguntar: “Em que se parece esta situação com outras que temos discutido?” Analisar, os problemas similares promove a coesão e capacita o grupo a rever os conceitos do programa.
4. Estão os membros do grupo comunicando-se de forma tal que todos conhecem como cada um é percebido pelos outros membros? O grupo aprende a utilizar melhor a retroalimentação se o guia descreve claramente o que está a experimentar. O processo de retroalimentação pode ser acelerada, se houver alguma confiança, a partir do ponto na qual o guia diz a cada pessoa como experimenta a preocupação por eles em determinado assunto.
5. Estão os membros do grupo compreendendo o propósito da conduta e podem desenvolver hipóteses acerca dos propósitos específicos do comportamento inadequado de um filho? “Que objectivo persegue o filho a fazer isso?”. Quando o pai não está seguro de como determinar o propósito de filho o guia deverá ajudá-lo a reconsiderar (1) as acções do filho; (2) os seus próprios sentimentos; (3) as consequências dos seus esforços de correcção; cada um dá a pauta de motivação do filho.
6. Estão os membros a aprender como utilizar o alento? “Qual é a qualidade mais forte na sua filha para mediar esta situação? Que outras forças temos visto na sua filha?”
7. Estão os membros aplicando os conceitos e cumprindo os compromissos necessários para adquirir as habilidades que o programa oferece?
8. Estão a utilizar demasiado tempo no mesmo assunto ou estão a começar a discuti-lo e a interiorizá-lo? “Parece que alguns membros do grupo sentem que, enquanto outros sentem... Vamos limitar a discussão mais 3 minutos, depois iremos para a pergunta seguinte.”
9. Está um participante a fazer uma sugestão que o guia crê inapropriada? “Que aconteceria se aplicasse isso?”
10. Estão os membros a falar só para o guia em vez de falarem entre eles? “Por favor diga directamente à Sr...como se sente.”
11. É importante fazer o sumário de cada sessão. “Que aprendeu nesta reunião?” os pais podem falar sobre si próprios ou acerca de um conceito.
12. Ao guia podem ser feitas perguntas que o convidem a contestar se é correcto ou incorrecto. Nesses momentos o guia deve aplicar as regras básicas da

comunicação para discutir e aplicar não. Deve manter-se nas suas crenças, mas aceitar que outros pensem de forma distinta. Deve evitar uma luta pelo poder.

Favorecer o progresso do grupo

Primeira etapa o grupo mostra entusiasmo e expectativas irreais. Alguns atribuem ao guia o papel de autoridade. Alguns podem estar desconfiados e ansiosos, outros isolados no grupo. O guia pode ajudar ao relaxamento do grupo descrevendo dificuldades comuns nas crianças experimentados pela maioria dos pais.

Segunda etapa pode diminuir o compromisso dos participantes e o entusiasmo. Que eles reconhecem quando têm que alterar as suas atitudes. O guia deverá definir as metas, fomentar a retroalimentação, estimular os esforços e os progressos.

Terceira etapa estão no bom caminho, o grupo amadureceu.

Problemas que enfrentará o guia

Monopólio: “preocupa-me que o tempo está a passar e temos outras coisas para fazer. Mais tarde poderemos voltar a esse tema.” “Quando nos mantém ocupado eu não posso escutar os outros membros do grupo.”

Sim mas, o guia pode estimular estes pais, “Quando disse sim, mas parece que está a concordar mas não pensa em fazê-lo. Neste programa todos têm liberdade de escolha.

Que faria quando...? Nega a arranjar soluções ou é muito pessimista. “Quando o seu filho faz isso que faria? Como poderíamos aplicar este princípio?”

Culpam os cônjuges o programa é para ver o que eu posso fazer e não os outros. “Assumirmos a responsabilidade pela nossa própria conduta.”

As crianças fazem isso, é normal, é uma etapa “Estamos aqui porque podemos alterar o nosso comportamento e queremos ver uma atitude para mudar.”

O guia não deve procurar causas no passado, mas tratar de identificar o que o seu comportamento proporciona a essa pessoa.

Como é que esta conduta ajuda a que a pessoa apresenta a imagem que deseja transmitir?

Toda a conduta humana tem um significado social.

A conduta das pessoas reflecte a sua interpretação do mundo e o modo como elas se vêem a si mesmas no mundo, especialmente em relação a outros.

Tanto as crianças como os adultos são seres responsáveis que tomam decisões. Não vítimas de fatalidades ou de uma herança genética; fazem eleições baseadas na sua própria interpretação do mundo. Essas escolhas cumprem os propósitos de quem as faz, mesmo quando não se está totalmente consciente disso.



PARENTAL

Do latim: parentále

Relativo a pai ou a mãe;

Relativo a parente. (infopedia.pt)

Legislação: Lei 59/2008

Lei nº 61/2008

Decreto-lei nº 91/2009





Um homem tinha dois filhos. Estes viviam com ele, usufruindo dos mesmos privilégios.

Um dia, o mais novo pediu ao pai a sua parte da herança, pois queria ir-se embora, ser livre. O pai, apesar de não concordar, fez-lhe a vontade.

Então, o filho pegou no dinheiro e nas suas coisas e partiu. Foi para uma terra bem distante. Aí, depressa gastou tudo com os amigos, em festas e viagens. Quando ficou sem nada, os “amigos” simplesmente desapareceram.

Entretanto, aquele país passava por um período de crise económica. Por isso, depois de procurar trabalho por todo o lado, ele só conseguiu arranjar emprego como guardador de porcos. Era um trabalho muito desagradável. E a situação agravou-se tanto que ele só tinha comida dos porcos para se alimentar.

Um dia, em que se sentiu especialmente triste e só, começou a recordar a casa do pai... lembrou-se que até para os empregados havia abundância de tudo... e ele ali, quase a morrer de fome!

Decidiu, então regressar. Mesmo que o pai o tratasse como um dos seus empregados, seria bem melhor. E pôs-se a caminho.

Ainda vinha ao longe quando o pai o avistou e correu ao seu encontro para o abraçar e beijar.

Muito feliz, pediu aos criados que trouxessem a melhor roupa que havia em casa para o filho vestir. Depois, pôs-lhe um anel no dedo e mandou preparar uma festa para comemorar o regresso deste seu filho que estava perdido mas que voltou para casa, são e salvo.



**O caminho faz-se
caminhando...**

**...passo a passo para uma
educação fascinante!!**



- Pressupostos da democracia
- Auto-conhecimento
- Auto-estima
- Problemas de comportamento (poder Adler)
- Resiliência
- Bom (eficaz) *versus* fascinante



De entre todos os materiais a água é o material mais resiliente. Sobe até aos céus, desce como lágrimas, percorre rápidos, desce cascatas, cabe num oceano ou no mais pequeno de todos os orifícios. Nunca dá desculpas para deixar de contornar os obstáculos. (...)

Viver é conquistar, ter experiências, cultura, amigos, um grande amor; viver também é perder, reduzir a destreza muscular, o reconhecimento social, a vitalidade social. Viver é ficar encantado com os outros e ter expectativas correspondidas; viver significa desencantar-se e ter expectativas defraudadas. O drama e o lírico acompanham-nos constantemente. (...)

Não há nada tão belo na vida como ter filhos. Não há nada mais agradável do que um abraço, um beijo e uma simples frase como: “Adoro-te”. Mas o tempo passa, a vida escorrega-se e os filhos ganham asas e percorrem outros ares. Entediados, os pais experimentam a síndrome do ninho vazio.

Deram-se, amaram e preocuparam-se muito com eles, mas os filhos nem sempre se transformaram nas pessoas que eles sonharam. Alguns consumiram drogas, ou adquiriram outros transtornos, outros tornaram-se indiferentes e outros ainda não a prenderam a pensar no amanhã e gastam dinheiro compulsivamente.

Porém, é necessário deixar os filhos caminharem com as suas próprias pernas. Nós deixamo-los partir para que eles se encontrem. Nós recolhemos a caneta e o papel para que eles escrevam a sua própria história. Nós deixamos de os superproteger para que saiam da nossa sombra e construam a sua própria segurança.

Muitos filhos só reconhecerão a grandeza dos pais quando o sofrimento reduzir o seu heroísmo, quando baterem as asas de encontro às adversidades. É necessário deixá-los voar para que decifrem o código da resiliência.”





PRECE (AQUI DEIXAMOS)

Luís Represas



**Não vejo
ninguém nas
estradas.**



Os campos desertos de gente

An aerial photograph of a beach. A large, intricate, swirling pattern of light-colored sand dominates the left and center of the frame, resembling a giant's footprint or a natural sand sculpture. The pattern is bordered by dark, wet sand and the ocean's edge, where white foam from breaking waves is visible. The text is overlaid on the sand pattern.

**No mar já
quase não se vê
água...**

**No céu o ar morre
de quente.**



**Deixamos que o nada
viesse.**

**Do nada que
tínhamos dentro.**

A photograph of a white building facade. On the left is a window with a white frame and multiple panes. Below the window is a dark wooden bench. To the right of the bench is a dark green door with a brass handle. Three terracotta pots with plants are on the ground near the door. The text 'Quisermos ser donos de tudo.' is overlaid in white.

**Quisermos ser
donos de tudo.**

**Fechamos as portas
ao vento**

A large crowd of people is walking down a wide, tree-lined street. The crowd is dense, filling the entire width of the road and extending far into the distance. The people are dressed in casual summer clothing. In the background, a blue pedestrian crossing sign is visible on a pole. The street is lined with tall, leafy trees, and the sky is clear and blue. The overall atmosphere is one of a large-scale public gathering or protest.

E se já não formos nós

A close-up, low-angle shot of a clock face. The numbers 2 and 3 are prominent in a large, black, serif font. The clock hands are visible, and the background is a warm, golden-brown color. The text "Porque o tempo não deixou," is overlaid in a bold, blue, sans-serif font.

**Porque o tempo não
deixou,**

A fazer o que a ser feito,



Nos unisse

pelo

AMOR

A woman with long, dark, wavy hair is shown in profile, resting her head on her clasped hands against a wooden fence. The background is a warm sunset or sunrise with a bright orange and yellow glow. The text is overlaid in a bold, blue, sans-serif font.

**Um prece aqui
deixamos,
no peito dos
nossos filhos:
Sejam bem
melhores que nós
E perdoem por
favor!**



**A esperança caiu da
montanha!**

**De vidas à muito
esquecidas!**

**O amor queimou-se
entre fogueiras!!**



The background image is a wide-angle photograph of a vast, arid landscape. In the foreground and middle ground, there are numerous small, rounded hills and deep, narrow gullies carved into the earth. The rock faces are light-colored, possibly white or light tan, with visible horizontal layering or strata. The terrain is rugged and appears to be made of soft, erodible material. In the far distance, the landscape flattens out slightly but remains dry and barren. The sky above is filled with heavy, grey clouds, suggesting an overcast day. The overall mood is one of desolation and the passage of time.

**Que ardem por
terras prometidas!**

**Não queremos ver o
fim da estrada...**



**Adivinhar
o fim
da vida.**

**Nascemos a troco de
nada.**

**Não
queremos
dá-la por
vencida!!**



E se já não formos
nós,



A close-up, low-angle shot of a clock face. The numbers 2 and 3 are prominently displayed in a large, black, serif font. The clock's hands and the minute track are visible, creating a sense of depth and perspective. The lighting is warm, casting soft shadows.

**Porque o tempo não
deixou,**

A fazer o que a ser feito



Nos unisse

pelo

AMOR

A woman with long, dark, wavy hair is shown in profile, resting her head on her clasped hands against a wooden fence. The background is a warm sunset or sunrise with a bright sun low on the horizon, casting a golden glow. The text is overlaid in a bold, blue, sans-serif font.

**Um prece aqui
deixamos,
no peito dos
nossos filhos:
Sejam bem
melhores que nós
E perdoem por
favor!**



PRECE (AQUI DEIXAMOS)

Luís Represas

Porto, 11th March 2010

Abstract: Magda Hersília Ferreira, student of the Masters Degree in Education Sciences at Paula Frassinetti Higher Education School, in Portugal, supervised by Professor Júlio Sousa. Research title: **“Parental involvement and specific emotional problems”**. Quantative study of the **STEP** program applied to a group of parents with children aged between 8 and 12, aims to research insofar that parents know themselves and their children’s behavior, their children grow up to be responsible and autonomous, and with high self-esteem. Request of collaboration, in relation to the research and scientific support, based on other studies.

Dear Professor George Gibson:

I am a student of the Masters Degree in Education Sciences at Paula Frassinetti Higher Education School, in Porto, Portugal. I am a primary school teacher, working with children aged between 6 and 12. Currently I am in the 4th semester of the Masters Degree and my supervisor is Professor Júlio Sousa, PhD in Psychology.

The title of my research is: **“Parental involvement and specific emotional problems”** and the main objectives are:

- Stimulate parents’ self-knowledge;
- Develop concrete and clearly defined ways of acting in relation to their children;

- Gain organized knowledge of their children's behavior;
- Realistically face their children's behavior;
- Develop their resilience capacity;
- Recognize the difference between "good" parents and "responsible" parents.

The practical part of the research will be centered on the qualitative method, through the work carried out in two randomly chosen groups: one experimental and the other the control. Part of the STEP program will be applied to the experimental group. The results will be analyzed with the use of scales which we are having difficulty acquiring.

Last year I learnt about **STEP (Systematic Training for Effective Parenting)** in the discipline of Quality and Educative Contexts: Methods and Resources, part of the 1st semester of the Masters Degree, which was lectured by my supervisor. From the beginning I was enthused about the contents of the program and wished to learn more about it. This led to the decision to carry out a scientific study on the application of the program on parents. In Portugal no research has been carried out on the application of this program; thus, we have had some difficulty in acquiring scientifically tested support for the applicability of this program. I learnt about your work on the internet page, <http://www.steppublishers.com/>, and at the library I was able to consult your PhD thesis, kindly lent by the Faculty of Arts of the University of Porto.

During my years of teaching, I have realized that children experience difficulties feeling in harmony with themselves and others, due to a wide range of reasons: problems of anxiety, eating and behavioral disorders, absent father,

negative thoughts, lack of self-knowledge, anxiety of separation, lack of motivation regarding the future, limited autonomy and responsibility for their own actions. They are very dependent, and constantly compete, as they are dependent on the others' approval.

Thus, in order to carry out the research, we would like to request your collaboration and support, in two aspects: firstly, the access to other studies which have been carried out, and, secondly, the access to some scales which are necessary for this project and whose costs are difficult to bear personally. The scales are: FES(Family Environment Scale), TSCS (Self-Concept Scale) e PAS (Parent Attitude Survey). This would enable us to reach the objective of making the parents rethink their personal reeducation and develop their self-esteem so as to contribute to the development of responsible, collaborative and autonomous children who accept themselves.

Yours sincerely

(Júlio Emílio Pereira de Sousa)

(Magda Hersília de Faria de Almeida Ferreira)

Porto, 7 de Março de 2010

Resumo: Magda Hersília Ferreira, aluna em Portugal do Mestrado em Ciências da Educação, na escola Paula Frassinetti, orientada pelo professor doutor Júlio Sousa. Com o tema de investigação: **“O envolvimento parental e problemas emocionais específicos”**. Estudo quantitativo do programa **STEP** a um grupo de pais de crianças entre os 8 e os 12 anos de idade, para atingir os objectivos de que os pais se conheçam a si próprios e formem um conhecimento organizado do comportamento dos seus filhos; para que as crianças possam crescer responsáveis, autónomas e com uma elevada auto-estima. Pedido de colaboração, relativamente às escalas para concretização da investigação e suporte científico, apoiado na realização de outros estudos.

Excelentíssimo Doutor George Gibson:

Sou aluna do Curso de Mestrado em Ciências da Educação na Escola Superior de Educação Paula Frassinetti no Porto em Portugal. Sou professora do 1º ciclo do Ensino Básico e trabalho com crianças entre os 6 e os 12 anos. Encontro-me no 4º semestre do curso e tenho como professor orientador: Doutor Júlio Sousa, doutorado em Psicologia.

O meu trabalho de investigação tem como tema: **“O envolvimento parental e problemas emocionais específicos”** e tem como objectivos principais:

- Estimular o auto-conhecimento dos pais;
- Desenvolver modos de agir concretos e definidos para com os filhos;
- Conduzir a um conhecimento organizado do comportamento dos filhos;
- Enfrentar com realismo a conduta dos filhos;
- Desenvolver a capacidade de resiliência;
- Reconhecer a diferença entre “bons” pais e pais “responsáveis”.

A parte prática da investigação, será centrada no campo quantitativo, através do trabalho realizado em dois grupos, escolhidos aleatoriamente, um experimental outro de controlo. Ao grupo experimental será aplicado parte do programa STEP. Os resultados através de escalas que, estamos com alguma dificuldade em adquirir.

No ano passado tomei conhecimento do **STEP (Systematic Training for Effective Parenting)** na disciplina de Qualidade e Contextos Educativos: Métodos e Recursos, inserida no 1º semestre do curso de Mestrado, através do meu orientador. Desde logo me entusiasmei com o conteúdo do programa e desde logo tive vontade de o conhecer mais profundamente e poder efectuar um estudo científico sobre a aplicação do programa a pais. Em Portugal não existem estudos efectuados na aplicação deste programa, e por isso sentimos alguma dificuldade em ter o apoio, comprovado cientificamente, da aplicabilidade deste programa. Tomei conhecimento do seu trabalho através da página electrónica existente na internet com o endereço: <http://www.steppublishers.com/> e a Biblioteca da Escola onde estudo, possibilitou-me a oportunidade de consultar a sua dissertação de doutoramento cedida gentilmente pela Faculdade de Letras da Universidade do Porto.

Ao longo de poucos anos de experiência na docência, apercebi-me das dificuldades que existem nas crianças em se sentirem em harmonia consigo próprias e com os outros. Problemas de ansiedade, de distúrbios alimentares, de comportamento, da ausência de pai, pensamentos negativos, de falta de auto-conhecimento, de ansiedade de separação. Uma certa desmotivação relativamente ao futuro, pouca autonomia e responsabilidade pelos próprios actos. Muito dependentes e vivendo em competição constante e dependentes da aprovação dos outros.

Por isso, vimos por este meio pedir a vossa colaboração e apoio no sentido de ser possível concretizar esta investigação, através do suporte de outros estudos já realizados. Igualmente, se possível, facultar o acesso a algumas escalas necessárias à realização deste projecto e que os custos são difíceis de serem suportados pessoalmente. As escalas são: FES(Family Environment scale), TSCS(Self-Concept scale) e PAS(Parent Attitude Survey).Tudo isto para ser possível atingir o objectivo, de fazer repensar nos pais, a sua reeducação pessoal para o desenvolvimento de uma elevada auto-estima para que possam contribuir para o desenvolvimento de filhos responsáveis, colaborativos e autónomos que se aceitem a si próprios.

Atenciosamente, subscrevo-me com consideração,

(Júlio Emílio Pereira de Sousa)

(Magda Hersília de Faria de Almeida Ferreira)