



# SUMÁRIO

*Apresentação » 11*

1. Empatia » 13
2. Morda a língua » 29
3. Castigo, não! Resolvendo conflitos de forma pacífica » 41
4. O papel dos elogios e algumas alternativas à crítica » 53
5. Autonomia » 65
6. Rótulos » 85

*Dicas práticas para quando você não sabe mais o que fazer » 99*

*Leituras recomendadas » 103*





## APRESENTAÇÃO

Educar os filhos nunca foi tarefa tão desafiadora como nos dias de hoje. O ritmo da vida, o excesso de trabalho, o estresse, a pouca convivência e a falta de apoio de familiares e amigos, a árdua luta diária para prover as necessidades materiais levam aos pais sentimentos de incerteza e receio. Somando os incessantes desejos e as necessidades dos filhos, muitas vezes os pais reconhecem os benefícios da ajuda especializada e procuram desenvolver recursos que facilitam seu dia a dia com as crianças.

Por outro lado, hoje são bem conhecidas as diretrizes para um bom convívio entre pais e filhos e não são mais mistério os recursos e as habilidades que levam ao desenvolvimento de uma família feliz. Com eles, pode-se criar

um ambiente onde cada pessoa pode se desenvolver e desfrutar a vida em família.

Certamente, há atitudes positivas, falas que aproximam emocionalmente e constroem autoestima positiva e realista. E o melhor de tudo é que podem ser aprendidas.

Minhas colegas e eu pesquisamos métodos eficientes e rápidos para habilitar os pais a se relacionarem com os filhos. Nossa busca nos levou ao contato com Adele Faber e Elaine Mazlish, autoras mundialmente conhecidas na arte e ciência da comunicação com crianças e adolescentes. Aprender com elas continua sendo um privilégio e um prazer. Foi com muita alegria que adaptamos suas ideias para o público brasileiro, e este livro se baseia em nossa experiência em workshops de orientação de pais.

Espero que a leitura deste livro, junto com o seu saber e sua sensibilidade, levem-no a novas descobertas sobre como se relacionar com seu filho. Que o amor e o respeito sempre estejam presentes e se traduzam em palavras e ações nos momentos de prazer – e também nos esperados impasses da vida diária.

**DINA AZRAK**

# 1

## EMPATIA

*Não seja pai ou mãe, seja um ser humano que se tornou pai ou mãe.*

**HAIM GINOTT**

“Puxa, como estou atrasada! Coitada da Marina, me esperando até agora... E que vergonha da professora: ‘A mãe da Marina esqueceu da filha de novo?’ Ah, se ela soubesse do meu dia... E esse trânsito? Sem contar que quando eu chegar em casa terei de fazer o jantar e conferir a lição do Rafael. Se pelo menos o César me ajudasse um pouco. Sobre tudo para a mãe aqui. A CHATA!”

Entre um devaneio e outro, Alice chega à escola.

— Puxa, esqueceu da sua filha, é? — pergunta a professora.

Entre raivosa e envergonhada, Alice diz:

— Desculpa... mais uma vez fiquei presa no trabalho. Vem, Má, vamos para casa.

No carro, Alice vê pelo retrovisor que a filha está com o cenho franzido, brava mesmo. “Ai, esse gênio! Puxou ao pai...”

— Poxa, Marina, não vai dar nem um sorrisinho para a mamãe?

A menina cruza os braços, enfezada.

— Então você acha que a mamãe se atrasou de propósito, né? Deveria se sentir grata por eu vir buscá-la depois desse dia de cão. Pode parar com essa braveza.

— Estou com calor.

— Não tire a blusa porque está frio.

— Mãe, hoje o Pedro me empurrou e eu não fiz nada para ele, e eu cá e...

— Marina, você é bem maior que o Pedro. Você deve ter feito alguma coisa para provocar...

— Ah, você não entende nada mesmo. Eu te odeio!

Nesse momento, mãe e filha estão descendo do carro. Alice não consegue se conter e pega a menina pelo braço, com força:

— Olha aqui, Marina, se você acha que eu vou aguentar os seus desaforos, está muito enganada. Você não sabe o duro que eu dou para te sustentar, e a última coisa que eu mereço é essa sua raiva.



Essa cena deve ser bastante familiar para você que me lê. Cansada depois de uma jornada de trabalho exaustiva, tem ainda de cumprir a tarefa de ser mãe. Alice acredita que só amor e bom senso bastam na educação dos filhos. Será?

Em caso afirmativo, por que essa profissional bem-sucedida, que se impõe em reuniões empresariais, ficou sem argumentos diante da filha de 6 anos?

Assim como você, Alice lida o dia inteiro com situações em que precisa ouvir opiniões e expor ideias. Como é que alguém acostumada a dialogar e negociar pode ser “derrotada” por uma criança tão pequena? Por que as conversas com os filhos quase sempre se transformam em discussões?

Vamos inverter os papéis por um minuto. Ponha-se no lugar da Marina, filha da Alice. Sua mãe está atrasada. Você está cansada, angustiada com a demora, envergonhada porque a professora está lá só por sua causa, com fome e sono. O que estaria sentindo?

Os filhos são seres humanos e também sentem. De braços cruzados e emburrada, a pequena Marina estava tentando dizer à mãe como se sentia. Aposto que, se você fez o exercício de inverter os papéis, agora entende o comportamento da menina. Especialmente porque Alice, além de não perceber o descontentamento da filha, ainda a chamou de ingrata.

Nesses anos todos em que atendi famílias em meu consultório, constatei que está faltando aos pais o dom de escutar os filhos. Falta ouvido e sobra língua, pois eles acabam disparando uma fala automática inútil na tentativa de desmerecer os sentimentos de seus filhos. Os únicos resultados são as discussões e o distanciamento emocional.

Porém é realmente difícil, mesmo para uma mãe dedicada e amorosa como Alice, não se deixar influenciar pelas duras penas do dia a dia e começar um diálogo nada eficaz