

# Viver melhor em família

Dicas e atitudes para  
relacionamentos saudáveis e  
filhos felizes



Elizabeth Monteiro



*VIVER MELHOR EM FAMÍLIA*  
*Dicas e atitudes para relacionamentos saudáveis e filhos felizes*

Copyright © 2016 by Elizabeth Monteiro  
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**  
Assistente editorial: **Michelle Neris**  
Capa: **Samuel Monteiro**  
Projeto gráfico e diagramação: **Santana**  
Impressão: **Sumago Gráfica Editorial**

### **Mescla Editorial**

Departamento editorial  
Rua Itapicuru, 613 – 7 andar  
05006-000 – São Paulo – SP  
Fone: (11) 3872-3322  
Fax: (11) 3872-7476  
<http://www.mescla.com.br>  
e-mail: [mescla@mescla.com.br](mailto:mescla@mescla.com.br)

Atendimento ao consumidor  
Summus Editorial  
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado  
Fone: (11) 3873-8638  
Fax: (11) 3872-7476  
e-mail: [vendas@summus.com.br](mailto:vendas@summus.com.br)

Impresso no Brasil

*Viver implica correr riscos e encarar as mudanças sem esperar que o outro mude. É enfrentar os medos, conhecer a sombra, saber cair e levantar-se. Assumir a responsabilidade sobre seus atos, escutar atentamente o que suas emoções querem lhe dizer antes de racionalizá-las. Quem se acomoda diante das dificuldades ou foge dos seus medos não sabe o que é viver.*

# Sumário



Apresentação .....	9
Adolescentes .....	11
Amor e amizade .....	15
Autoestima e formação psicológica de crianças e adolescentes .....	19
Avós .....	23
Bebês .....	27
Birra .....	31
Brincar .....	35
<i>Bullying</i> .....	39
Ciúme dos pais e rivalidade fraterna .....	43
Coerência e exemplo .....	49

Consumismo e educação financeira .....	53
Culpa e superproteção .....	57
Diálogo .....	61
Divórcio e separação .....	63
Drogas .....	67
Educar .....	73
Escola .....	83
Família .....	89
Felicidade .....	95
Infância .....	97
Liberdade e limites .....	103
Mãe .....	109
Morte .....	119
Pai .....	123
Saúde física e mental .....	129
Sexualidade .....	137
Tecnologia .....	143
Vínculos afetivos .....	145
Violência, raiva e medo .....	149

# Apresentação



Dizem que se conselho fosse bom a gente não dava: vendia. Por um lado é verdade. Basta observar uma mãe recente para perceber que ela é bombardeada por dicas vindas de todas as esferas possíveis: parentes, amigas, mídia... Porém, ao contrário do que acontecia há 50 anos, não existe mais uma estrutura afetiva que auxilie a mãe a cuidar do seu filho. A vida difícil nas grandes cidades, o isolamento provocado pela tecnologia e a competitividade no mercado de trabalho acabaram por minar a rede de solidariedade antes formada por vizinhas, primas, tias, avós.

Assim, às vezes uma dica pode fazer toda diferença. Difícil mesmo é saber quais delas colocar em prática e quais ignorar. É preciso saber filtrar as informações.

Por isso resolvemos publicar este livro de Elizabeth Monteiro. Autora de cinco livros em nosso catálogo, psicóloga, psicopedagoga, palestrante de sucesso, consultora respeitada, mãe de quatro filhos e avó de — por enquanto — seis netos, ela é uma verdadeira fonte de sabedoria e experiência. E, o melhor de tudo, não usa o tom professoral característico dos especialistas, mas uma linguagem simples, humana, que toca o coração de quem a ouve ou lê. Seu trabalho já transformou a vida de muitas famílias.

Criar filhos e manter relações familiares harmônicas não é tarefa fácil. Se você concorda com essa afirmação, vai gostar deste livro. Ele reúne reflexões e comentários de Betty publicados em suas cinco obras anteriores: *Avós e sogras — Dilemas e delícias da família moderna*; *Cadê o pai dessa criança?*; *Criando adolescentes em tempos difíceis*; *Criando filhos em tempos difíceis*; e *A culpa é da mãe*, seu maior best-seller. Além de se dirigir às mães, a coletânea também é indicada para avós, pais e cuidadores.

Divididas em temas, as frases podem ser lidas ao acaso ou consultadas conforme a sua necessidade. Mais do que tudo, constituem um verdadeiro tesouro para aquelas mães que nunca têm certeza de estar fazendo a coisa certa. Ou seja, todas nós. Boa leitura!

*A editora*

# Adolescentes



Todos os filhos desejam e necessitam admirar seus pais. Infelizmente, algumas uniões se desequilibram quando nascem os filhos e o casamento se torna vulnerável quando eles entram na adolescência. Os casais se assustam, mas é preciso saber que isso não acarreta necessariamente o fim da relação. Quando essa fase passa, o vínculo se fortalece. [...] É muito cômodo olhar para o filho e dizer: “Meu filho é um problema”. O difícil é olhar para si mesmo e descobrir o que há em você que gera “o problema” do seu filho.



Em geral, os púberes e adolescentes evitam demonstrações de carinho que envolvem contato físico com os pais, principalmente na frente dos amigos. Eles não querem “pagar mico”. Embora a maioria aprecie e sinta falta disso, eles não dão o braço a torcer. Por isso, não desista de continuar abraçando, beijando e tocando seu filho; porém, escolha o momento certo. Toque-o quando ele estiver sozinho, vendo TV, estudando, ou quando você for lhe dar boa-noite, bom-dia, até logo.



A adolescência não é somente um período de mudanças hormonais, mas também de mudanças cerebrais. Pesquisas recentes mostram que, durante a adolescência, o sistema nervoso estabelece novas conexões na área da emoção, o que contribui para explicar a instabilidade emocional dos jovens.



O jovem tem dificuldade de lidar com perdas. Ele quer tudo. Seu grau de insatisfação é muito alto. Não aprendeu a tolerar as frustrações. Está sempre ansioso, pensando naquilo que não tem, na festa em que não está, no programa que ele não fez... Assim, perde o momento presente.



Os adolescentes parecem orgulhosos e insuportáveis, mas são medrosos e ávidos por aceitação. Se por um lado a entrada na vida adulta significa crescimento, por outro significa dor. A dor de uma perda irremediável — a saída do mundo mágico e feliz da infância.

