

ALIZANE RAMALHO  
RAIMUNDA RODRIGUES

# Quando eu me vejo, eu vejo o outro



GUIA PRÁTICO DE CONSTRUÇÃO DA  
PARENTALIDADE CONSCIENTE PARA PAIS,  
FILHOS E EDUCADORES.

**NÍVEL DE ENSINO A QUE SE DESTINA O PRODUTO:** Ensino Básico, Superior e pessoas com interesse no tema de criação de filhos e educação para a paz.

**ÁREA DE CONHECIMENTO:** Ensino

**PÚBLICO ALVO:** Estudantes, professores, pais e comunidade em geral.

**CATEGORIA DESTE PRODUTO:** Guia - Material textual em formato digital, que aborda o passo a passo para a construção de uma parentalidade consciente a partir da percepção dos adolescentes, uma espécie de guia prático de educação parental.

**FINALIDADE:** Promover o exercício de práticas parentais conscientes, sensibilizando pais, estudantes e trabalhadores da educação para a compreensão de que a construção da parentalidade impacta diretamente nos comportamentos dos adolescentes, na regulação emocional, nos processos de ensino aprendizagem e na relação que se estabelece entre a escola e a família, refletindo na promoção de uma educação para a paz.

**DISPONIBILIDADE:** Irrestrita, mantendo-se o respeito a autoria do produto, não sendo permitido o uso comercial por terceiros.

**DIVULGAÇÃO:** Por meio digital.

**IDIOMA:** Português

**CIDADE:** Boa Vista/Roraima

**PAÍS:** Brasil

**ANO:** 2024

**ORIGEM DO PRODUTO:** Trabalho de dissertação intitulado “Educando para a Paz no Ensino Técnico Integrado ao Médio: Impactos da Parentalidade Consciente na Formação Integral de Adolescentes”, desenvolvido no Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica do IFRR/Campus Boa Vista.

**AUTORA:** Alizane Ramalho de Sousa Aniceto

**ORIENTADORA:** Raimunda Maria Rodrigues Santos

**DIAGRAMAÇÃO:** Baronso Lucena Ferreira

**ILUSTRAÇÕES:** Baronso Lucena Ferreira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Biblioteca do Instituto Federal de Roraima - IFRR)

A597q Aniceto, Alizane Ramalho de Sousa.

Quando eu me vejo, eu vejo o outro: **guia prático de construção da parentalidade consciente para pais, filhos e educadores** / Alizane Ramalho de Sousa Aniceto, Raimunda Maria Rodrigues Santos. – Boa Vista, 2024.

46 f. il. color.

Produto educacional do Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional – PROFEPT – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima. Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica, *Campus* Boa Vista, 2024.

Inclui bibliografia.

1. Parentalidade consciente. 2. Educação para paz. 3. Logoterapia. 4. Formação humana integral. 5. Psicologia escolar. I. Santos, Raimunda Maria Rodrigues. II. Título.

CDD – 378.013

# sumário

apresentação	05
como ler esse ebook	08
capítulo 1	09
capítulo 2	12
capítulo 3	14
capítulo 4	22
capítulo 5	27
capítulo 6	31
capítulo 7	35
capítulo 8	37
capítulo 9	39
capítulo 10	41



# apresentação



Olá pai, mãe, educador e estudante!

É uma grande alegria dar boas-vindas a todos vocês. Sintam-se todos abraçados em suas trajetórias de vida, até aqui.

Este ebook foi pensado como um guia prático no exercício da parentalidade consciente. **Parentalidade consciente é uma forma de se relacionar com os filhos a partir de reflexões sobre o que queremos ensinar e, a partir disso, escolher as práticas educativas que julgamos mais eficazes. É uma forma de educar em que estamos sempre questionando o que estamos fazendo para não reproduzirmos práticas educativas de modo automático.**

Assim, este Ebook pode se tornar um companheiro de viagem, que pode ofertar o calor da autocompreensão, pode ser suporte no desenvolvimento da autoconsciência e autorresponsabilidade ou pode ser consultado quando os caminhos ficarem confusos, para reajustar a rota e seguir viagem. É um guia prático de reflexão, com conhecimentos técnicos acerca da criação de filhos para todo aquele que desejar ampliar a consciência sobre si, sobre as vivências da própria infância, sobre a forma que estabelece suas relações, sobre como se comunica e, a partir disso tudo, dar sentido à própria vida.

Convido vocês para uma jornada de autoconhecimento, pois sem ele andamos por aí como guia cegos, sem reconhecer nosso próprio potencial e limitações, com uma boa chance de ficar repetindo as mesmas histórias, os mesmos padrões disfuncionais, que muitos de vocês chamam de pessoas tóxicas, dependentes emocionais ou aquele velho dedo podre ao fazer escolhas ruins. A tendência em repetir padrões negativos está relacionada à dinâmica das interações familiares que são transmitidas ao longo de gerações, à forma que os pais estabelecem os vínculos com os filhos, à disponibilidade emocional dos pais para se conectarem com os filhos, com a comunicação, com os limites estabelecidos de forma amorosa e com as práticas educativas no geral.

Desejo genuinamente que este ebook abrace todos vocês e, à medida que caminharem na leitura, sintam-se escutados, validados e energizados naqueles lugares sensíveis que só vocês conhecem. Essa é uma tentativa em ajudá-los na compreensão e elaboração do vivido até aqui, com a finalidade de facilitar a construção de um sentido para a vida, considerando relações mais compassivas e amorosas.

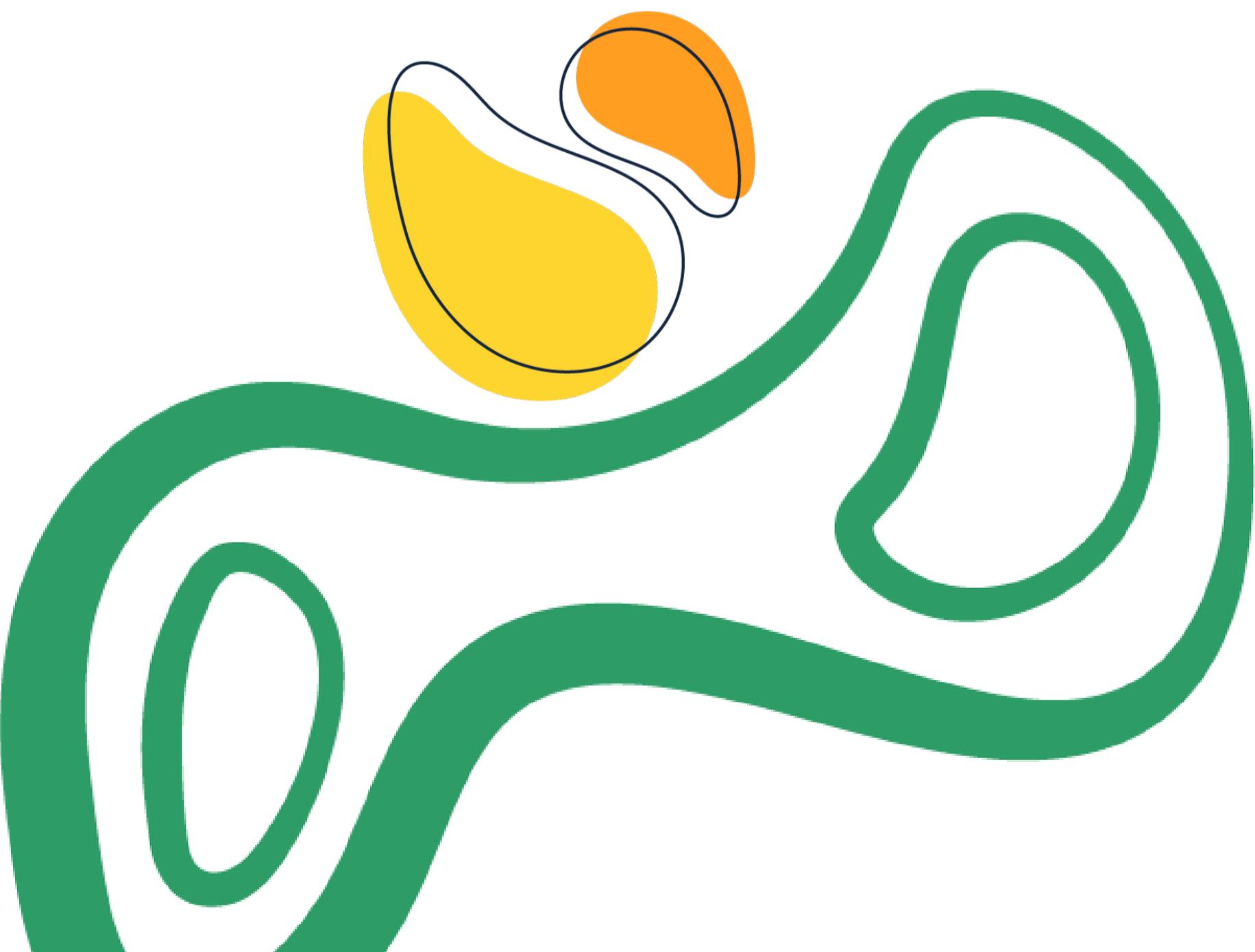
Todos nós somos filhos ou filhas de alguém, conhecemos bem essa jornada de parentalidade. Sabemos onde há potência e onde há trauma. Para alguns de nós é uma jornada consciente, com pés bem firmados no chão da infância. Para outros, uma grande e sombria jornada inconsciente, guiada por dores, angústias e questões não resolvidas da infância...

Esta obra é o produto educacional do Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) intitulado “Educando para a Paz no Ensino Médio Integrado: Impactos da Parentalidade Consciente na Formação Integral de Adolescentes”, cujo campo de pesquisa foi o Instituto Federal de Roraima, Campus Boa Vista.

Objetiva-se, a partir de reflexões e definições, estimular os pais, educadores e estudantes sobre o impacto do exercício da parentalidade consciente na vida do ser humano, em todos os seus contextos existenciais, considerando a formação humana integral como estruturante no desenvolvimento de uma sociedade mais justa, igualitária e compassiva. Pois, a aprendizagem social, cognitiva, emocional, laboral não pode ser realizada em caixinhas de saberes, excluindo as famílias e comunidades do que acontece dentro da escola. Com isso, queremos construir pontes, diálogos, parcerias para fortalecimento dos jovens nos seus mais diversos contextos de (re)existência!

*Um abraço amoroso.*

As autoras.



**A responsabilidade sobre a família é do casal parental. De forma igualitária e solidária. O cuidado com os filhos não se faz por demanda do outro e sim por implicação. Implicação é o ato ou efeito de envolvimento espontâneo. Paternidade não é convite, é obrigação!**

*Cíntia Lavratti*

# como ler este ebook

Não existe uma lógica certa ou errada para a leitura deste guia. Você pode começar por onde se sentir à vontade. Os conceitos, reflexões, exercícios e artefatos apresentados ao longo do ebook podem ser acessados de maneira independente e livre. Organize sua leitura a partir da sua necessidade, observando o que precisa ser melhorado na sua vida, nas suas relações e, se precisar, peça ajuda.

Mas, para facilitar essa viagem, pensamos em algumas perguntas que podem guiar a sua jornada. Sempre que se sentir perdido ou desorientado, resgate-as. Primeiro, pense nas reações que a leitura desse material está provocando em você. Quais sentimentos emergem enquanto você lê? O que você acha que precisa ser melhorado nas suas relações de parentalidade? Você acha que precisa mudar alguma coisa? É possível mudar?

Segundo, pense no seu conhecimento acerca de si mesmo, isto é, no autoconhecimento, na autoestima, no desenvolvimento de autoconhecimento, autoestima, desenvolvimento de competências sócio emocionais e mudança interior que estão sendo provocadas na leitura de cada capítulo. Tente se expressar na escrita, resumindo tópicos, aprendendo a falar e ouvir.

Terceiro, considere que muitas pessoas passam uma vida inteira se relacionando e se comunicando de maneira violenta, sem que se dê conta disso. Isso gera traumas, perdas, dores e as relações significativas e íntimas vão sendo destruídas com ressentimento, raiva, tristeza, abandono e frustração, sem validação e amor. Então considere o que te move a desrespeitar os outros, a ter comportamentos explosivos, sentir raiva ou até ser violento, desrespeitando os outros.

Esteja conectado a você, aos seus sentimentos e pense nas pessoas mais importantes de sua vida. Lembre-se de promover o exercício de práticas parentais conscientes é mais que sensibilizar pais, filhos e educadores, é resgatar a si mesmo e a própria história, dando sentido à própria vida.

Esperamos que você tenha uma ótima experiência literária e que esse guia forneça informações e recursos práticos para você melhorar seus recursos internos de enfrentamento, resiliência e autoconhecimento e que os resultados de sua prática sejam verdadeiramente efetivos.



# capítulo 1

## *Você já ouviu falar em parentalidade consciente?*

**Parentalidade** é o conjunto de ações e interações realizadas pelas figuras parentais (que podem ser os pais, avós, tios ou substitutos) junto dos seus filhos, para promover o desenvolvimento de forma mais plena possível, destes filhos, se valendo dos recursos que encontram neles mesmos, dentro da família e na comunidade (Zorning, 2010).



Para saber mais sobre o tema parentalidade aponte sua câmera para os QRcodes e tenha uma ótima experiência interativa:



**Parentalidade Consciente** é o comportamento parental de pais que desenvolveram autoconhecimento e consciência reflexiva sobre a própria vida, com entendimento interno sobre os danos que sofreram na infância, poupando os filhos do perigo da repetição de traumas e questões pendentes (Siegel; Hartzell, 2020).

É o **autoconhecimento** que pode abrir o caminho para resolver essas questões pendentes, traumas e mágoas do passado. Essas questões muitas vezes afetam a parentalidade, e causam frustrações e conflitos desnecessários entre os pais e os filhos. Educar os filhos conscientemente é respeitar os melhores interesses das crianças e dos adolescentes, bem como seus direitos, que estão descritos no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA).

Se não refletirmos sobre a nossa vida, nossas escolhas e erros, vamos repetir a mesma história. Alguns chamam isso de dedo podre, mas é só a repetição de traumas! Mas o perigo é o de os pais transmitirem padrões disfuncionais (agressividade, agressões, tratamento de silêncio, choro, gritos...) do passado para os filhos.

A forma que os filhos se desenvolvem, amam e se apegam é influenciada pelo que aconteceu com os pais quando eram jovens, por isso a importância dos pais entenderem e processarem suas experiências passadas. Os pais precisam aprender a enxergar o sentido de suas próprias vidas, aprofundando a capacidade de se autoconhecer e de dar coerência à própria experiência emocional, melhorando as interações com os filhos (Siegel; Hartzell, 2020).

Pais, filhos e educadores estejam atentos que para educar pessoas é necessário compreender a própria bagagem emocional, pois esta pode interferir imprevisivelmente no relacionamento com os filhos ou com os alunos (e no caso dos alunos, pode afetar a relação com os professores). Entendam que questões pendentes (aquelas que vamos deixando para depois e nunca enfrentamos), traumas e perdas, que envolvem temas importantes do passado, experiências lá do início da vida, que foram emocionalmente difíceis, que precisam ser refletidas, elaboradas e integradas em nosso autoconhecimento, para não nos afetarem mais no presente (Siegel; Hartzell, 2020).

Por exemplo, se sua mãe, muitas vezes, saía de casa sem se despedir de você porque não queria que você sofresse, chorando, isso pode ter afetado seu senso de confiança, deixando abalada sua percepção diante de possíveis separações. Possivelmente você se sente inseguro e cheio de dúvidas sempre que alguém desaparece da sua vida sem explicações.

### Atenção!!!

Criar filhos conscientemente é dar uma base segura por meio do desenvolvimento de um autoconhecimento mais profundo, para que os filhos sigam seus próprios caminhos. O papel dos pais é apoiar o desenvolvimento dos filhos, não garantir seu resultado (Siegel; Hartzell, 2020).



Para saber mais sobre o tema parentalidade aponte sua câmera para os QRcodes e tenha uma ótima experiência interativa:



A seguir, apresentamos um exercício para facilitar a sua conexão com você mesmo, com a sua história e, a partir desse resgate, facilitar sua conexão com os outros. Para essa experiência, tenha em mãos caneta e papel (escrever à moda antiga ativa áreas do cérebro que digitar não é capaz de ativar) para anotar as reflexões dos seguintes questionamentos:

Considere os três elementos básicos do apego: a busca por proximidade, porto seguro e base segura.

1. Qual é sua reação quando seus filhos, um estudante ou amigo querem ficar perto de você? E, se você é o filho/estudante qual a sua reação quando adultos se aproximam de você?
2. E o que você faz quando eles estão tendo um dia ruim (transtornados, surtados, reativos, debochados ou tristes) e precisam ser confortados? E, se você é o filho/estudante, o que você faz quando está tendo um dia ruim?
3. Você acha que eles estão internalizando o relacionamento com você como uma base segura? E, se você é o filho/estudante, você considera a relação com seus pais uma base segura?

4. À medida que seus filhos crescem, até que ponto você os apoia para que explorem o mundo por conta própria? E, se você é o filho/estudante, a medida que você cresce, quer manter a relação com seus pais ou ir para o mais longe possível deles?

5. O que você pode fazer para melhorar o relacionamento com seus filhos, a fim de aumentar o apego seguro deles por você e apoiar sua conexão e autonomia? E, se você é o filho/estudante, o que você pode fazer para se conectar com seus pais?

Esperamos que este exercício tenha ampliado a consciência de vocês e, dessa forma, conectado aspectos da vida de vocês (que podem ser esquecidos na correria do dia a dia) aquilo que realmente importa e é prioridade na vida.



# capítulo 2

## *Qual o seu Estilo Parental?*

Estilo Parental é a maneira como os pais educam seus filhos. Conjunto de atitudes que criam um clima emocional em que se expressam os comportamentos dos pais. Envolve a forma como os pais se relacionam com os filhos e o clima emocional das relações entre pais e filhos. Incluem as práticas parentais e outros aspectos da interação pais-filhos, tais como: tom de voz, linguagem corporal, descuido, mudança de humor (Gomide, 2003).

Os estilos parentais podem ser:

- ✓ **Autoritativo/participativo/positivo/Consciente:** aqui temos pais que orientam, compartilham, dialogam, colocam limites e não baseiam suas decisões em consensos ou no desejo dos filhos. São muitos exigentes e pouco responsivos (ser uma pessoa que responde aos sinais sociais ou emocionais e a estas iniciativas de forma positiva). Consideram o princípio do igual valor, onde os filhos são uma parte integrante de um sistema, com exatamente o mesmo valor que os adultos, tendo liberdade de ser (e não liberdade de fazer). Os filhos não são considerados extensão dos adultos, sem querer, sem voz, sem vez. Mas são respeitados como pessoas com dignidade própria (Gomide, 2004).
- ✓ **Autoritário/Agressivo:** Os pais modelam, controlam e avaliam o comportamento dos filhos de acordo com regras de conduta rígidas e inegociáveis. Só os adultos têm voz, a criança não tem querer. A educação é baseada no medo e não no respeito. O estilo agressivo tem forte influência no comportamento dos filhos, principalmente na reprodução da violência. Exemplo: Se o pai ou a mãe reage de forma agressiva, violenta, diante de um comportamento que deseja corrigir e sua reação tem o efeito desejado (impede que o filho espalhe brinquedos pela casa) a criança aprende a se comportar desta maneira, por imitação e por medo (tenderá a esconder as coisas dos pais). No futuro, quando estiver em uma situação-problema, poderá usar a agressividade como forma de enfrentar a questão (Gomide, 2004).
- ✓ **Permissivo:** Pais que não são exigentes e nem responsivos, tendem a orientar as suas práticas educativas pela fuga das inconveniências. Se o filho chora, já cede no desejo da criança para evitar o choro. São afetuosos, mas exigem muito pouco dos filhos, sendo permissivos, bonzinhos e benevolentes perante os impulsos e as ações dos filhos. Não conseguem estabelecer limites, regras. Estes pais são agentes ativos e responsáveis por moldar e alterar o comportamento presente e futuro da criança, mas o fazem de um modo negativo, abrindo mão dessa responsabilidade. E, ao invés de educar, oferecem liberdade para os filhos agirem conforme suas vontades, mas é responsabilidade dos adultos mediar as escolhas dos filhos, conforme a fase de desenvolvimento que estes estão. uma criança

Para testar seu estilo parental e compreender melhor como você tem educado os seus filhos, aponte sua câmera para o QRcode e aumente seu repertório de conhecimento sobre o tema:

**Teste seu estilo parental:**



pequena não tem repertório para decidir se vai ou não escovar os dentes, esta decisão é dos pais e é inegociável, pois é feita no melhor interesse da higiene da criança. São pais que acreditam que a criança é responsável pelas suas próprias escolhas autonomamente. É preciso sempre avaliar se o filho tem maturidade para decidir as suas ações, pois a responsabilidade é construída de forma progressiva, conforme a idade da criança (Gomide, 2004).

- ✓ **Negligentes:** São pais que oferecem poucas regras, poucos limites, dão pouco suporte emocional, pouco afeto e raramente se envolvem na vida dos filhos (porque não sabem estabelecer conexão ou porque estão perdidos nas próprias questões internas não resolvidas). São pais distantes emocionalmente, ausentes e pouco responsivos. São pais que se demitem totalmente da sua função parental. Não tem tempo para os filhos, trabalham muito ou tem coisas importantes para fazer com a justificativa de que fazem isso para dar o melhor para os filhos. Terceirizam a educação dos filhos para familiares, babás, creches, escolas, clínicas e etc. A atenção dos pais é estruturante para a formação saudável da personalidade dos filhos, esta atenção promove autoestima e apego seguro (Gomide, 2004).

## ***Como forma de facilitar a compreensão e aplicar os conhecimentos aprendidos até aqui, sugerimos o seguinte exercício de autorreflexão:***

1. Pense em três palavras que descrevem seu relacionamento com seu filho. Essas palavras se parecem com aquelas que você usaria para descrever lembranças de suas experiências na infância com seus pais?
2. Como elas se diferenciam?
3. Essas palavras podem resumir esses relacionamentos?
4. Quais partes de suas lembranças (considerando os relacionamentos importantes da sua infância) não se encaixam nessas generalizações?
5. Como essas exceções se encaixam na sua história mais ampla de vida com seus pais e com seu filho?
6. Escreva sobre isso e reserve um tempo para refletir sobre como tem sido seu estilo parental predominante.
7. Considere o que precisa ser mudado e mãos à obra!

**Desejamos, sinceramente, que ao realizar este exercício você tenha se permitido ser o mais sincero possível com você mesmo e, assim, compreender como a relação com seus pais e a sua infância afeta sua forma de criar seus filhos.**

Para saber mais sobre como o estilo de vida dos pais modernos impacta na criação de filhos, aponte sua câmera para o QR code a seguir e se permita refletir sobre essa questão:

**PAIS OCUPADOS,  
FILHOS TERCEIRIZADOS**



# capítulo 3

## *Reconhecendo as Práticas Educativas*

Na contemporaneidade, as relações entre pais e filhos têm mudado significativamente. Muitas destas mudanças estão relacionadas com os avanços tecnológicos, pois com a facilidade de acesso a diferentes informações, há uma fragilização dos limites que os adultos estabelecem para os mais jovens. Somado a isso, alguns pais estão abrindo mão do seu papel de educadores, na tentativa de construir relacionamentos mais amorosos com os filhos.

Diante dos desafios da educação parental, quando não conseguem encontrar alternativas para as punições físicas e autoritarismo, muitos pais tendem a abrir mão ou perder o lugar de autoridade e caem na permissividade. Assim, deixam de estabelecer regras, esquecem que os pais são o modelo moral para seus filhos, passaram a usar a conversa de forma punitiva (horas de sermão e de ameaças) e não como uma forma de reflexão (Gomide, 2004).

Romperam com a punição e se tornaram permissivos. Pais amorosos devem sim estabelecer regras. Regras claras, diretivas, progressivas e possíveis de serem cumpridas. Precisam ser aplicadas logo após o comportamento inadequado ter ocorrido. Se as regras vierem seguidas de punições, estas nunca devem provocar dor ou privação de necessidades básicas. Jamais usar a retirada do carinho, do afeto como castigo. A ameaça é ineficaz e gera um relacionamento irritadiço.

As práticas positivas vão estimular (dependendo da frequência e intensidade da aplicação) comportamentos pró-sociais e as práticas negativas vão estimular (dependendo da frequência e intensidade da aplicação) comportamentos anti-sociais. As práticas parentais negativas consolidam um estilo parental negativo e a predominância de práticas educativas positivas, aponta para um estilo parental positivo (Gomide, 2001).

### *Práticas Educativas Positivas: Monitoria Positiva e Comportamento Moral com base na teoria de Gomide (2004)*

#### **Monitoria Positiva**

A monitoria positiva é definida como o conjunto de práticas parentais que envolvem atenção e conhecimento dos pais acerca do local onde o filho se encontra e das atividades que são desenvolvidas pelo mesmo.

Na supervisão positiva, a relação entre pais e filhos, educadores e estudantes, é de confiança. Desenvolve no adolescente a empatia e o amadurecimento apropriado das emoções. É uma relação que não esconde o interesse genuíno no outro. Está disponível para ouvir aquilo que o filho gostaria de relatar, vibrando com suas conquistas e colocando-se à disposição para resolver os problemas que surgirem.



O acompanhamento e interesse positivo dos pais informam aos filhos que eles são amados. Este é o passo inicial para a construção de uma pessoa segura e feliz.

A atenção dos pais voltada para aspectos positivos do comportamento dos filhos inibe o desenvolvimento dos aspectos negativos, pois os filhos vão saber como acessar os pais: não vão precisar fazer “coisas erradas” para receber atenção. O vínculo se torna seguro e a relação de confiança. Os filhos são autorizados a ser quem de fato são, sem ter medo de magoar ou decepcionar os pais quando cometerem erros.

Na monitoria positiva os filhos são elogiados quando acertam, nada daquela história de que não fizeram mais do que a sua obrigação. Assim, aprendem a elogiar e reconhecer o esforço dos outros, pois seus esforços foram reconhecidos. Desenvolvem empatia, que é uma das características mais importantes e evoluídas do comportamento humano, permitindo o amadurecimento apropriado das emoções. Essa monitoria escuta e valida os relatos dos filhos, percebe suas tristezas, alegrias, mágoas, raiva etc.

Nada mais desagradável do que pessoas que não sabem compartilhar sentimentos, não vibram com o sucesso de amigos ou não sabem dar escuta e acolhimento nas horas de tristeza, pois não aprenderam como se faz isso nas vivências parentais. Essa reflexão abaixo faz parte do exercício? Seria bom padronizar como os exercícios apresentados acima.

#### **Ponto de Reflexão:**

O que você faz, no exercício de sua parentalidade, beneficia você ou seu filho?

**Cá entre nós:** Os pais e educadores podem reagir e se apropriar da forma correta de conversar. Conversar significa falar e ouvir. Envolve troca. Diálogo. Partilha de sentimentos e ideias. **É preciso construir sobre o argumento do outro (filhos/alunos), na escuta amorosa, para gerar compreensão e não na tentativa de desvalorizar o outro (filhos/alunos), com invalidação e silenciamento.**

### **Comportamento Moral**

O comportamento moral refere-se a uma prática educativa pela qual os pais transmitem valores, como honestidade, generosidade e senso de justiça aos filhos, servindo como espelho na discriminação do certo e do errado, pois cria um modelo positivo de conduta, dentro de uma relação de afeto.

Para o desenvolvimento do comportamento moral nas crianças é preciso a existência do sentimento de culpa, o desenvolvimento da empatia, ações honestas e crenças parentais positivas sobre trabalho e ausência de práticas antissociais.

Essa prática educativa positiva possibilita o desenvolvimento da empatia, do senso de justiça, da responsabilidade, do trabalho, da generosidade e do conhecimento do certo e do errado quanto a uso de drogas, álcool, sexo seguro e valores sempre seguidos do exemplo dos pais.

Quando os pais e educadores expressam suas opiniões, pensamentos e demonstram com sua ação e palavra a aprovação ou desaprovação diante do comportamento do filho ou de seus alunos, estão transmitindo valores e moralidade a partir da sua conduta. Quando os filhos cometem erros, precisam de orientação, do incentivo à reflexão e reparação do dano causado.

Para conhecer e refletir sobre como as práticas educativas dos pais afetam o desenvolvimento da personalidade dos filhos, aponte sua câmera para o QR code a seguir e se permita ampliar sua percepção sobre essa dinâmica criacional:



## ***Práticas Educativas Negativas com base no modelo teórico de Gomide (2004): Negligência, Abuso Físico e Psicológico, Monitoria Negativa ou Supervisão Estressante, Punição Inconsistente e Disciplina Relaxada.***

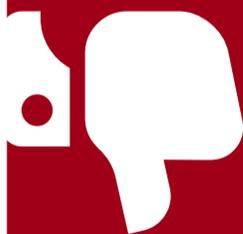
### **Negligência**

A negligência é caracterizada pela desatenção, pela ausência, pelo descaso, pela omissão ou pela falta de amor. Negligenciar os filhos é um dos principais fatores para desencadear comportamentos antissociais nas crianças e, se relaciona fortemente à história de vida de usuários de álcool e de outras drogas, de adolescentes com comportamento infrator e relacionamentos abusivos.

Via de regra, a negligência ocorre em famílias com pais muito ocupados, que viajam muito, que tem trabalho precarizado, passam muito tempo no trânsito, chegam em casa tarde, cansados, sem disposição para manter um bom contato com seus filhos. Também, ocorrem com pais que têm problemas conjugais, transtornos mentais, que não conseguem estabelecer diálogos ou prestar atenção às necessidades dos filhos.

Acontece, ainda, em famílias de baixa renda, cujas mães trabalham o dia todo e voltam à noite para casa cansadas, irritadas, doentes, famintas ou com frio e encontram seus filhos, que foram cuidados por parentes, vizinhos ou filhos mais velhos, chorando, reclamando, pedindo atenção, mas essas mães (em sua maioria solo) esgotaram, ao longo do dia, sua energia e não conseguem atender às necessidades de seus filhos.

Os filhos crescem sem que as mães saibam o que eles pensam, sentem ou gostam. E os filhos também não sabem o que as mães pensam, sentem ou gostam. A falta de interação, de vínculo afetivo positivo, de demonstração de interesse gera a situação de negligência.



Quando os cuidados parentais são feitos por pais desatentos, distantes e desinteressados, também caracteriza situações de negligência. Filhos negligenciados crescem acreditando que são ruins, maus e por isso ninguém gosta deles. Seus comportamentos agressivos são desenvolvidos a partir desta crença: “Sou má, então faço o mal (Gomide, 2004).

A negligência impede o desenvolvimento da autoestima, que é o principal antídoto ao aparecimento do comportamento antissocial (Gomide, 2003).

Aponte sua câmera para o QR code a seguir e dê um pause e vem a aqui:



## Abuso Físico e Psicológico

O abuso físico acontece quando os pais disciplinam por meio da prática de agressões corporais como surras e pancadas podendo provocar danos corporal. Já o abuso psicológico é quando os pais fazem ameaças, chantagens de abandono (“ninguém vai te amar como eu”, “Quero ver quem vai te suportar”, “Se não aguenta, vai embora” ...), humilhação dos filhos com insultos, críticas destrutivas, desprezo, zombaria.

Bater é um comportamento agressivo dos pais para com os filhos ou é um procedimento educativo, disciplinar? Bater é agressão e na grande maioria das vezes os pais batem com raiva e o que menos importa é o caráter educativo do meio disciplinar utilizado.

Bate com raiva, diz palavrões, agride verbalmente e psicologicamente os filhos, humilhando-os. O que pode ter de educativo nesta ação? Os filhos irão aprender que eles são errados, inadequados e maus e essa prática não terá efeito sobre o comportamento, que precisa ser corrigido.

Bater atinge o **SER** da criança e não o **COMPORTAMENTO** que precisa ser modificado. Se a pessoa está errada, como fazer para mudar? É aí que começam os introjetos (é o que fica internalizado na pessoa, como as crenças, valores, pensamentos transmitidos pelos pais) de autodesprezo, prejuízo na autoestima e amor próprio.

A prática do abuso físico pode gerar crianças apáticas, medrosas, desinteressadas e, principalmente, antissociais.

O controle psicológico como prática educativa pode gerar nos filhos a tendência autocrítica exagerada, dificuldades em regular as emoções, irritabilidade e mascaramento dos verdadeiros sentimentos.

O abuso físico e psicológico afeta o padrão comportamental dos filhos, as crenças, a capacidade de enfrentamento, sentimentos, cognições e habilidades sociais.

Os fatores que podem desencadear o uso da prática educativa de abuso físico pelos pais são a falta de monitoria e supervisão parental, os conflitos conjugais, o uso de drogas e transtornos mentais. Também, o estresse, as dificuldades educacionais dos pais com abuso de poder, a instabilidade psicológica parental e crianças impulsivas foram identificados como fatores que contribuem para o emprego do abuso físico.

Se você se questiona sobre o uso de violência (como bater, gritar, chantagear) no processo educativo, aponte sua câmera para o QR code a seguir e descubra se o uso de violência com os filhos é realmente a resposta:



## Monitoria Negativa ou Supervisão Estressante

É caracterizada pelo excesso de fiscalização da vida dos filhos e pela grande quantidade de instruções repetitivas, que não são seguidas pelos filhos, produzindo um clima familiar hostil, estressado e sem diálogo, já que os filhos tentam proteger sua privacidade evitando falar sobre suas particularidades. Tem uma exagerada vigilância ou fiscalização dos pais em relação aos filhos, excesso de instruções repetitivas.

Práticas como acessar o celular dos filhos sem pedir permissão, ler o diário, repetir insistentemente para que os filhos lavem a louça ou arrume o quarto, generalizar diariamente que os filhos não estudam e não vão passar de

ano, repetir várias vezes ao dia para parar de abrir a geladeira, reclamar sobre como os filhos enlouquecem, deixando os pais exaustos de tanto arrumar ou consertar as bagunças que eles fazem, são exemplos que revelam a supervisão estressante.

Esse tipo de prática educativa é, pois, a educação realizada pelos pais dar a entender que eles não confiam nos filhos, deixando isto claro em todos os momentos. Os filhos percebem a desconfiança dos pais e passam a tentar burlar a fiscalização: mentem, desligam o celular, fingem que não ouviram a ordem, ocultam seus objetos pessoais, conversam baixinho, se escondem etc. Os pais por sua vez ficam cada vez mais fiscalizadores, bravos, irados com as dificuldades criadas pelos filhos que os impedem de atingir plenamente seus objetivos.

Geralmente esses pais, principalmente as mães, são pessoas ansiosas e mostram extremo cansaço e frustração com a tarefa educativa. Sentem que se esforçam e não obtêm bons resultados: “Cuidam muito” e os “ingratos” continuam trazendo problemas. Sacrifico-me por ele, e nem ao menos reconhece”. Eles não correspondem a toda atenção dispensada.

Os filhos, por sua vez, não sentem que estão sendo cuidados, amados. Sentem que os pais não confiam neles, que os fiscalizam, que invadem a sua privacidade e que precisam fazer de tudo para garantir sua independência, sua singularidade. Desenvolvem extrema criatividade buscando proteger seus segredos. Tornam-se agressivos, porque as agressões afastam os sermões e reclamações dos pais. Os pais que fazem a supervisão estressante não estabelecem as regras, apenas repetem ordens.

Para facilitar e sensibilizar a tomada de consciência, propomos a seguir, dicas práticas para pais e educadores, sobre regulação emocional, convivência e como desenvolver uma parentalidade consciente:

1. É preciso estabelecer regras claras e objetivas de convívio.
2. Os sentimentos de raiva, rancor e frustração estão mediando as relações das famílias com monitoria estressante. Logo, é preciso reconhecer e identificar com que situação se está utilizando a supervisão estressante. Depois, identificar os sentimentos e emoções que são suscitadas, reconhecendo cada uma e nomeando.
3. É preciso entender que a monitoria negativa não é capaz de obter resultados positivos, ao contrário, gera estresse na relação familiar e não ensina as regras que estão sendo constantemente verbalizadas.
4. Fique atento ao seu estado de humor, nosso humor altera nossa disposição para agir.
5. Estimule a confiança em si mesmo e o gosto pela cooperação, incentiva a participação dos adolescentes nas tomadas de decisão.
6. Desenvolva jogos participativos, não um contra o outro, mas com o outro.
7. Não há ganho se ganharmos sozinhos ou à custa de alguém.
8. Pais e educadores devem se propor a mudar. Se não conseguem mudar sozinhos, busquem ajuda especializada.

## **Punição Inconsistente**

A punição inconsistente acontece quando os pais punem ou reforçam os comportamentos de seus filhos de acordo com o bom ou mau humor deles (pais) e não de acordo com o comportamento dos filhos. É o estado emocional dos pais que determina as ações educativas, e não as ações dos filhos. Os filhos aprendem a diferenciar estado emocional dos pais e não aprendem se seu comportamento ou ação foi adequado ou inadequado.

A variação de humor, durante as interações educativas, tem prejuízos relevantes para a educação das crianças e adolescentes. Não possibilita aprendizagem de valores, pois estes são passados de forma confusa e instável, os filhos crescem tateando o ambiente para descobrir o certo e o errado. Os filhos se tornam ansiosos e agressivos, em função das frustrações decorrentes de não saber o que fazer para agradar aos pais.

Quando se aplica ou não uma punição em função do estado de humor e não em função de um mau comportamento, estamos ensinando a discriminar nosso humor e não a reconhecer o mau comportamento executado. A criança aprende que quando os pais estão bravos, mal-humorados, o castigo será severo. Nestas circunstâncias, se puder, foge de casa, se esconde, e espera o humor melhorar. Por outro lado, ela percebe que, quando o pai está alegre, ele não irá castigá-la, tenha feito o que for.

**Com a finalidade de apoiar socioeducativamente pais e educadores, fazemos alguns alertas a seguir, pois o objetivo principal da criação de filhos é o de responder às necessidades específicas de educação dos mesmos, com o desenvolvimento de vínculos seguros, promoção do bem físico e psíquico, bem como o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes. Dessa forma, segue o alerta aos Pais e Educadores:**

- A aprendizagem não pode se dar em virtude das emoções envolvidas, mas sim dos maus ou bons comportamentos que se deseja ensinar.
- Quando um dos pais ou educador perceber que tem se descontrolado seguidas vezes ao tentar educar seu filho ou gerenciar sua sala de aula, deve procurar um serviço de aconselhamento de pais ou o serviço de psicologia.
- Um profissional poderá ajudá-lo a melhor perceber suas dificuldades e orientá-lo nesses aspectos.
- Se o pai ou a mãe é violento com o filho porque se descontrola emocionalmente, e depois se arrepende, é sinal que alguma situação emocional importante está provocando esta reação.
- A falta de calor, afeto e carinho na interação com os filhos podem desencadear sentimento de insegurança, vulnerabilidade, hostilidade e agressão em relacionamentos sociais.

**REFLEXÃO:** O humor dos pais ou professores pode ter efeitos sobre a educação dos filhos ou alunos?

## Disciplina Relaxada

É caracterizada pelo não cumprimento de regras estabelecidas. Os pais ameaçam e quando se confrontam com comportamentos opostos e agressivos dos filhos omitem-se, sem fazer valer as regras que eles mesmos criaram.

Crianças e adolescentes expostos de forma reiterada a práticas educativas de disciplina relaxada estarão em potencial situação de risco para o desenvolvimento de comportamentos delinquentes, pois os comportamentos de agressividade e de oposição são reforçados pelo comportamento dos pais, em não cumprir regras, facilitando o desenvolvimento de atitudes disfuncionais nos filhos.

Se os pais com frequência estabelecem regras e não as fazem cumprir, os filhos desenvolvem três tipos de atitudes: a aprendizagem de que regras não são para serem cumpridas, a possibilidade de se desrespeitar a autoridade e a aprendem a manipular emocionalmente a situação para não cumprir as regras estabelecidas.

Os pais e professores devem evitar mostrar medo ou insegurança diante do comportamento agressivo de uma criança ou adolescente porque essa é a principal forma de aprendizagem de comportamento violento

Os pais devem saber distinguir entre o que deve ser colocado em discussão democrática e o que deve ser resolvido pelo adulto responsável pelo bem-estar da criança. É preciso superar o modelo educacional que oscila entre o autoritarismo e a permissividade, é de fundamental importância construir o caminho do meio, onde não bastam os conhecimentos externos, mas sim o desenvolvimento de autoconhecimento, onde o foco da educação não é a obediência, mas o desenvolvimento da responsabilidade (Santos, 2019).

### ATENÇÃO

Pais estressados utilizam-se com maior frequência de práticas educativas negativas, como punição inconsistente, negligência, disciplina relaxada, monitoria negativa e abuso físico.

Famílias com altos índices de estresse estão sob o risco de gerar filhos com comportamentos antissociais (Gomide 2004).



Para facilitar a sua compreensão sobre como os estilos parentais e as práticas educativas dos pais afetam o desenvolvimento integral dos filhos, aponte sua câmera para os QR codes a seguir e descubra se você tem adotados boas práticas ou não:



**Para auxiliar na aplicação dos conteúdos vistos até aqui, disponibilizamos algumas dicas para pais e educadores:**

1. Tente estabelecer poucas regras, que sejam flexíveis e realmente possam ser cumpridas.
2. As regras devem ser criadas para permitir um relacionamento adequado entre os membros da família ou da turma, de modo respeitoso em relação aos valores e hábitos daqueles que convivem com um determinado lugar.
3. Inicie gradualmente a implantação de uma regra nova.
4. A ameaça não controla o comportamento, ela não é capaz de mudar ou de enfraquecer o comportamento indesejado.
5. A ameaça apenas torna a relação entre pais e filhos (ou entre educadores e alunos) aversiva, desagradável, irritante e desgastante.
6. Não prive crianças e adolescentes de carinho, isso é um grave erro.
7. Crianças e adolescentes devem ter a segurança do amor paterno ou materno sempre, mesmo quando está sendo castigada.
8. Estabeleçam o castigo (retirada de um privilégio) sem demonstrar raiva ou ódio.
9. O comportamento indesejado deve ser punido e não a criança.
10. Quando mostramos ódio, estamos informando à criança que a reprovamos como ser - a totalidade de sua essência - e não ao seu comportamento.



Para descobrir como a parentalidade consciente pode te ajudar na criação dos filhos, aponte sua câmera para os QR codes a seguir:



# capítulo 4

## *O que você lembra da sua infância?*

Pense na lembrança mais antiga que você tem da sua infância. Ela é boa ou ruim? Que sentimentos emergem dessa lembrança? O que você diria para sua criança se pudesse conversar com ela agora, sabendo de tudo o que você sabe hoje? Fique um pouco com você e suas lembranças... Lembre-se de que você não mereceu aquelas coisas horríveis. Não mereceu as surras, nem os gritos, nem a solidão das lágrimas que insistiam em descer, enquanto você tentava engolir o choro.

O sentido que você dá a suas experiências na infância tem um efeito profundo na maneira que você cria os seus filhos. Mesmo que você tenha jurado que nunca faria igual aos seus pais, quando se sente encurralado pelas emoções, você está lá, repetindo velhos padrões.

Lembre-se, nenhuma mudança é instantânea. Respeite a sua história, o seu ritmo e o seu processo de aprendizagem e elaboração de tudo o que foi lido até aqui. Aprenda a se olhar com respeito e generosidade.

Tente relaxar, descansar, sensibilizar o olhar sobre tudo o que você viveu até aqui. Se priorize e priorize as relações que te dão apoio e suporte naqueles momentos que nem você mesmo se orgulha de você. Para cuidar dos outros, primeiro é preciso cuidar de si e cuidar de si é cuidar de todos que estão sob os seus cuidados. Aprenda a se nutrir em suas necessidades, pois isso aumenta a capacidade de compreensão e acolhimento. Primeiro o auto acolhimento, depois o acolhimento dos seus filhos.

Cuide do seu corpo, movimente-se. Cuide do que ouve, lê e fala. Cuide das suas escolhas, faça pausas, conte piadas e se divirta. Questione sua mente. Não se deixe levar por todas as histórias que ela conta. E lembre-se de desativar o piloto automático sempre que possível. Aceitação não é sinônimo de comodismo.

A natureza é cíclica e nós também o somos. Em algumas fases, agir de acordo com o que acreditamos é simples e fluido, em outras, é extremamente desafiador.

Faça as pazes com você mesmo. Coloque-se no colo. Olha quanta coisa você teve que enfrentar para chegar até aqui. Seja seu amigo. Trate a si mesmo como a alguém que ama muito. Autoempatia e autoempatia podem deixar os dias mais leves. Você tem feito o seu melhor. Você é bom o suficiente. Confie em si mesmo.

Propomos, aqui, um **exercício de tomada de consciência** para mediar a aprendizagem sobre como podemos nos olharmos com mais respeito, empatia e generosidade:

1. Pense em uma experiência da sua infância na qual sua realidade foi negada. Como você se sentiu? O que estava acontecendo em seu relacionamento com os pais durante essa experiência?

2. Observe as conversas dos outros. Foque, em princípio, nas palavras sendo ditas e nas declarações que de fato estão sendo expressas. A seguir, note o tom de voz usado pelas pessoas que estão conversando. Preste atenção nos aspectos verbais e não verbais da linguagem falada, são coerentes? Como você se sentiria naquela situação?

3. Note quando duas pessoas não mantêm os canais de comunicação abertos. Como você percebe a distância entre elas? Parece que vai haver logo uma discussão? Pense em seus padrões de comunicação. De que maneira você interroga, julga ou conserta? Na próxima vez que se comunicar com seu filho, tente explorar, entender e participar. O que você nota com essa abordagem? Como você acha que suas experiências na infância, com essas formas de comunicação, afetam seu relacionamento com os outros?

**Sabemos que o processo de tomada de consciência não é fácil, é necessário muita paciência e suporte para o processo de olhar para si mesmo e ampliar a noção de si no mundo, considerando a forma que estabelecemos nossas relações e amamos. Para facilitar o desenvolvimento de autoconhecimento, construímos (com base em Rosemberg, 2019) as seguintes dicas sobre mudança interior:**

1. Tenha sempre em mente a conexão com as pessoas. Aprenda a se comunicar visando se conectar com o outro e não para provar quem está certo ou errado.
2. A base é a observação livre de julgamentos.
3. Entrar em conexão com os próprios valores.
4. Como posso me educar quando faço algo que não gostaria de ter feito?
5. Aprenda com suas limitações sem perder o autorrespeito.
6. Aprenda a olhar para as necessidades que dão origem aos julgamentos.
7. Aprenda a sentir luto por suas ações, sem recriminação, sem culpa.

Se você se questiona sobre o uso de violência (como bater, gritar, chantagear) no processo educativo, aponte sua câmera para o QR code a seguir e descubra se o uso de violência com os filhos é realmente a resposta:



**Para concretizar a assimilação dos conteúdos discutidos até aqui e facilitar a aplicação prática dos mesmos, disponibilizamos a seguir uma tabela com a descrição dos Comportamentos Imaturos mais comuns, que podem ser observados em adultos no geral, principalmente nos Pais ou educadores (descubra se você é um adulto imaturo emocionalmente):**

Tende a culpar os outros pelos próprios sentimentos e ações. Os comportamentos são condicionados a ação dos outros, só age bem com os filhos se os filhos agirem bem primeiro. Esquecem que são os adultos da relação.

Forte tendência em se culpar por tudo: acredita que a felicidade e bem estar dos outros é responsabilidade dele.

Evita entrar em contato com emoções profundas. Minimiza, racionaliza ou despreza a função das emoções. Não tem contato com as próprias emoções, distrai-se com excessos como trabalho demais, bebida demais, comida demais, telas, conflitos e explosões.

Geralmente age de forma desproporcional ao estímulo, com reações explosivas e intensas, mas sem profundidade. Não pratica auto-observação, autorregulação e autorreflexão. Pobre em autoconhecimento.

Teme ter a imagem abalada, a autoimagem está relacionada ao olhar de terceiros, piora ou melhora dependendo da reação dos outros. Temor de ser descoberto, considera-se uma farsa, um impostor.

Dificuldade em estabelecer limites. Teme perder o afeto e admiração dos outros. Acredita que se disser não, vai ofender e frustrar, pois tem medo da rejeição, de ficar só, assim acaba cedendo a pressões.

Tem dificuldade em enxergar crianças e adolescentes como pessoas. Veem os filhos como continuação de si próprio. Não aceita os filhos como pessoas diferentes, com sentimentos e opiniões próprias. Tendem a rejeitar os filhos, se fizerem escolhas diferentes das crenças dos pais.

Tendência à vitimização, comportamento de vítima, coitadinho. Acredita que os filhos são os responsáveis por estragar sua vida, sua imagem, seus objetivos. Tem a crença de que fazem tudo pelos filhos, pelos alunos e recebem ingratidão como resposta.

Apresentam comportamento de salvador, pois acreditam que os filhos não são nada sem eles, super protegem ou atacam os filhos.

Esperam que o filho seja mais maduro que os pais. Manifestam desejos de que o filho se regule, acalme-se, aja com equilíbrio enquanto os próprios adultos não agem como tal.

Negam, distorcem, substituem ou escapam da realidade. Tendem a colocar os problemas debaixo do tapete, mentem, distorcem o que foi vivido, não conseguem lidar com as inseguranças do momento.

Exigem amor e atenção dos filhos por não conseguirem se amar integralmente e incondicionalmente. Manipulam e brigam por afeto, rivalizam com os filhos e amigos dos filhos.

Tendem a exigir sacrifício dos filhos, pois querem ser recompensados por se sacrificarem por seus pais, exigem o mesmo dos filhos (de forma inconsciente ).

Acreditam que os filhos têm a obrigação de atender as expectativas e as necessidades deles. Exigem que os filhos os façam felizes, preencham seus vazios existenciais, agindo sempre com alegria e calma, nunca questionando ou argumentando.

Tendem a não lidar bem com a vulnerabilidade dos filhos, assustam-se quando se dão conta que os filhos agem como filhos. Fogem da responsabilidade, não conseguem lidar com choros, tristeza, raiva, agressividade dos filhos.

Frequentemente minimizam as necessidades e sentimentos dos filhos. Negam as necessidades dos filhos, como sono, fome, colo, escuta. Invalidam os sentimentos e experiências dos filhos, para não terem que lidar com as próprias emoções.

Tendem a ser passivos-agressivos. Vendem uma imagem de bonzinhos, preocupados, pais piedosos, mas se envergonham e culpam os filhos de maneira indireta, quando se sentem ameaçados.

Diversas pesquisas, como as de Gomide, (2001; 2005; 2006; 2023), de Abreu-Lima (2010) e Santos (2019) demonstram que as experiências vividas na infância estão relacionadas com acontecimentos na vida adulta, como a forma de lidar com frustrações, o desempenho acadêmico e profissional, desenvolvimento de habilidades sociais, comportamentos anti-sociais e, também, como fator de proteção ou risco de desenvolvimento de problemas de saúde. Assim, para instrumentalizar pais e educadores com estratégias positivas no manejo parental/relacional, desenvolvemos a seguinte tabela:

<b>Reação do Adulto Imaturo Emocionalmente</b>	<b>Fatos emocionais/Medos</b>	<b>Adulto Consciente ou Maduro Emocionalmente</b>
- Você nunca faz nada que eu peço!	Eu tenho medo de não estar sendo uma boa mãe/pai e de que você não seja responsável no futuro.	Estou aprendendo a olhar para meus medos e a me comunicar de uma maneira mais clara e respeitosa, para incentivar você a ser responsável.
- Chega!	Existem muitas coisas acontecendo no meu mundo interno e eu não consigo lidar com elas, então explodo.	Eu estou aprendendo a entender minhas faltas e falar sobre elas antes de explodir.

- Você não me entende.	Eu não consegui me conectar profundamente nem me comunicar de forma assertiva com você.	Estou aprendendo a me conectar comigo mesmo e com os outros.
- Você ainda vai me matar do coração!	Eu tenho medo que você se machuque, medo de perdê-lo. Meus pais não conseguiram me mostrar suas verdades, então não consigo lhe mostrar as minhas.	Estou aprendendo a entender meus medos e inseguranças e a não descontá-los nas pessoas.
- Por que você está chorando? você não tem motivos pra chorar.	Não conseguiram lidar com minha dor, então não consigo lidar com a minha dor e nem com a sua, por isso preciso calá-la.	Estou aprendendo a lidar com meu choro e minha dor e assim lidar melhor com meus sentimentos.
- Na minha casa quem manda sou eu!	Eu não consigo lidar com o fato de você ter sua individualidade, sinto-me rejeitado.	Estou aprendendo a lidar com o sentimento antigo de rejeição.
- Geração mimimi! na minha época era tudo diferente!	Não consigo lidar com suas necessidades porque tive dificuldades de lidar com as minhas, aí me sinto pequeno e preciso diminuí-lo para me sentir melhor, grande.	Estou aprendendo a reconhecer minha sensação de não ser suficiente e trabalhando para reverter isso. Assim, não vou precisar apequenar, atacar e invalidar você.
- Criança não tem querer!	Não me sinto/senti considerado, então, estou repetindo padrões e desconsiderando você.	Estou aprendendo a entender meus próprios querereres para assim acolher os seus.

Aptado de Thaís Basile: Nossa infância, nossos filhos.



# capítulo 5

## *Já tentou definir a comunicação nossa de cada dia?*

Você acha que conversando a gente se entende? O que você faz quando alguém fala algo que você não gostou? Ou se comporta de uma maneira em que você se sente invalidado? Como você expressa o que você está sentindo sem machucar a outra pessoa? Como dizer que se machucou sem machucar? Como podemos expressar o que está vivo em nós?

Vamos pensar a comunicação a partir da comunicação não violenta. Ela é uma maneira de pensar e de falar que inclui a compreensão e o respeito mútuo nas trocas. Ajuda a cada um a se conectar com a parte de si mesmo e com as partes do outro, sendo capaz de compreender com o coração e de se fazer ouvir sem agredir.

É uma forma de abordar o outro mantendo-se em sintonia com sua própria humanidade e, desse modo, estimulando um olhar sensível, benevolente e amoroso para si mesmo e para a humanidade do outro.

Dê um “pause”, pegue papel e lápis e desenhe um pódio. Coloque a si mesmo em uma das colocações dos pódios e sobre as demais, coloque pessoas com as quais você poderia estar competindo ou com dificuldades de relacionamento. Reflita.

Agora, pense na maneira com que você se comunica com os filhos ou com os alunos na sala de aula, pois esta forma de comunicação têm um impacto profundo sobre o desenvolvimento deles. A capacidade de manter uma comunicação sensível e recíproca cultiva a sensação de segurança nas crianças e nos adolescentes, e esses relacionamentos confiáveis e seguros as ajudam a ir bem em muitas áreas da vida.

A capacidade de nos comunicar de forma efetiva, clara e objetiva ajuda a cultivar a segurança nos filhos e, ela se torna melhor ainda, quando os adultos sabem o sentido dos acontecimentos no início de suas vidas. Enxergar o sentido da própria vida permite entender e assimilar nossas experiências positivas ou negativas na infância como parte da nossa história de vida. É impossível mudar o que aconteceu em nosso passado, mas podemos encarar esses acontecimentos de maneira diferente.

Tente se comunicar de forma responsiva, que significa ter respeito aos comportamentos e falas dos adolescentes, ser apoio e acolhimento, facilitando o desenvolvimento da autoafirmação e da individualidade dos filhos. Evite criticar, ruminar, resmungar ou insultar, pois é desperdício de energia e só machuca ambas as partes.

A comunicação não violenta considera as pessoas como iguais, nenhuma é melhor do que a outra, precisando escutar o que está sendo dito para compreender e não só para responder. Ela tem uma intenção de compaixão e a busca de uma qualidade de conexão. Para se comunicar bem é preciso ter uma expressão honesta de si mesmo, com assertividade e escuta respeitosa do outro, tendo a empatia como norteador do diálogo.



Considere que essa comunicação se dar em quatro passos:

1. Observação dos fatos
2. Expressão dos sentimentos
3. Expressão das necessidades (na origem dos sentimentos)
4. Formulação de um pedido.

Será que, na sua cabeça, você tem pensamentos repetitivos, que acusam ou julgam ora o outro, ora você mesmo? Fique atento às **formas de comunicação que nos alienam de nosso estado compassivo natural:**

1. Julgamentos moralizadores
2. Fazer comparações
3. Negação de responsabilidade

A violência vem da crença de que as outras pessoas nos causam sofrimento e, portanto, merecem ser punidas. Diante de um conflito ou quando escutamos uma mensagem difícil, temos quatro possibilidades de reação:

1. Culpar a nós mesmos
2. Culpar os outros
3. Perceber nossos próprios sentimentos e necessidades
4. Perceber os sentimentos e necessidades dos outros.

Tenha em mente que somos humanos e muitas vezes atacamos, porque nos sentimos ameaçados, julgados. Logo, precisamos ser capazes de responder de maneiras flexíveis, mesmo que isso seja um dos maiores desafios da parentalidade.

Flexibilidade responsiva é a capacidade mental de avaliar uma ampla variedade de processos mentais, como impulsos, ideias e sentimentos e dar uma resposta bem embasada. Em vez de apenas reagir automaticamente a uma situação, você pode refletir e escolher intencionalmente uma direção apropriada para agir. Flexibilidade responsiva é o contrário de uma reação automática, pois envolve a capacidade de adiar a gratificação e inibir comportamentos impulsivos. Ter essa capacidade é sinal de maturidade emocional e de relacionamentos compassivos.

**LEMBRE-SE!!! Nossa visão de mundo não é melhor nem pior que a visão de mundo dos demais – pode ser, apenas, diferente! Dessa forma, para melhorar nossas habilidades interpessoais, propomos o seguinte exercício de autoconhecimento, que também poderá melhorar a comunicação:**

Respire fundo, encha o peito e de ar e sinta a vida correr pelos seus sentidos. Depois, para um pouco e pense em você (como você tem vivido, amado, se relacionado...) e marque a opção que melhor representa o que você pensa:

1. Não se dar ao trabalho de ouvir:

Suas necessidades

Sempre     Geralmente     Às vezes     Raramente     Nunca

Suas sensações

Sempre     Geralmente     Às vezes     Raramente     Nunca

Seus sentimentos

Sempre     Geralmente     Às vezes     Raramente     Nunca

Seus impulsos

Sempre     Geralmente     Às vezes     Raramente     Nunca

2. Julgar-se (não tenho paciência!)

Sempre     Geralmente     Às vezes     Raramente     Nunca

Desvalorizar-se (sou inútil, não sirvo pra nada!)

Sempre     Geralmente     Às vezes     Raramente     Nunca

Culpar-se (a culpa é minha, deveria ter...)

Sempre             Geralmente             Às vezes             Raramente             Nunca

3. Não ousar compartilhar...

Suas alegrias

Sempre     Geralmente     Às vezes     Raramente     Nunca

Suas tristezas

Sempre     Geralmente     Às vezes     Raramente     Nunca

4. Estar sempre se cobrando (Devo, é preciso...)

Sempre     Geralmente     Às vezes     Raramente     Nunca

5. Engolir suas palavras (Para quê falar de mim, ninguém se interessa!)

Sempre     Geralmente     Às vezes     Raramente     Nunca

6. Insultar-se (eu me odeio por ser tão idiota!)

Sempre     Geralmente     Às vezes     Raramente     Nunca

Gostaríamos que você parasse um pouco, respirasse fundo e pensasse nos outros e, a partir de um processo de reflexão, marcasse a opção que melhor representa o que você pensa:

1. Julgar, criticar

Sempre  Geralmente  Às vezes  Raramente  Nunca

Comparar, culpar (fulano faz essa tarefa bem melhor do que você!)

Sempre  Geralmente  Às vezes  Raramente  Nunca

2. Diagnosticar (você vai fracassar!)

Sempre  Geralmente  Às vezes  Raramente  Nunca

Interpretar (se não me cumprimentou é porque me detesta!)

Sempre  Geralmente  Às vezes  Raramente  Nunca

Generalizar (os adolescentes se tornaram incontroláveis! Esta geração está perdida)

Sempre  Geralmente  Às vezes  Raramente  Nunca

Alimentar ideias estabelecidas, preconceitos (esses adolescentes não querem nada com a vida)

Sempre  Geralmente  Às vezes  Raramente  Nunca

Estabelecer hierarquias (As pessoas mais velhas se dão mais ao respeito do que estes jovens)

Sempre  Geralmente  Às vezes  Raramente  Nunca



Para potencializar a compreensão dos pontos destacados até aqui, aponte sua câmera para os QRs code a seguir e se permita a reconhecer o que precisa ser melhorado em você, para que não seja imaturo nas suas relações:



# capítulo 6

## *Educando Compassivamente*

Durante o processo educativo é preciso que os filhos saibam exatamente o que os pais desejam deles. Bons comportamentos que devem ser incentivados, apoiados e elogiados. Os comportamentos que devem ser recriminados, evitados e extintos, precisam ser seguidos pela desaprovação, a partir do estabelecimento de limites firmes, com correção de forma atenciosa e amorosa.

É preciso descobrir os valores inegociáveis da família e estruturar a rotina dos filhos a partir deles, os demais valores e assuntos podem ser tratados de forma flexível.

Para não perder de vista os valores da família e o desenvolvimento de uma educação compassiva, vamos nortear o processo educativo a partir dos quatro passos da comunicação não violenta desenvolvidos por Rosenberg (2003).

**O primeiro passo é a observação.** Esteja atento aos fatos que acontecem no ambiente familiar e que precisam ser corrigidos. É preciso conhecimento para intervir de forma respeitosa e sem fazer julgamentos, com inteligência emocional e firmeza.

Preste atenção ao que os outros fazem que nos agrada ou desagrada? (Isso é observação).

Sabendo o que agrada ou desagrada, aprenda a responder ao que a pessoa fez e não o que você acha que ela é ou deveria ter feito. Se ater ao que aconteceu e não a leitura subjetiva que você faz sobre o que aconteceu, pois tendemos a fazer avaliações a partir de nossas vivências e filtros internos e avaliações negativas provocam defesa e contra ataque.

Quanto você está tomado por julgamentos moralistas? Pense sobre isso. Pois o processo educacional prevalente faz com que as pessoas se odeiem por seus atos, por isso não devemos deixar que os julgamentos nos atravessem quando estamos explicando a alguém o que nos desagradou em sua atitude. Defina comportamentos sem acrescentar diagnóstico, sem avaliar, sem fazer juízo de valor. O que realmente seu filho faz que precisa ser corrigido? Observe sem julgar e corrija o comportamento inadequado, mantendo a coerência e compaixão em suas ações.

**O segundo passo é prestar atenção aos Sentimentos,** pois para compreender o que se passa dentro de nós precisamos ter clareza do que sentimos, como os fatos que observamos (a exemplo do comportamento e ações dos filhos) nos afetam. Que emoções surgem quando eles se comportam assim? Qual comportamento te desagrada mais? Como você se sente quando ele faz isso?

Tenha em mente que é impossível não sentir nada, temos sentimentos o tempo todo, mas não aprendemos a ter consciência dos nossos sentimentos, pois a maioria de nós não teve educação socioemocional na infância, a maioria teve as emoções invalidadas e silenciadas pelos pais, como se elas fossem inimigas ou sinal de fraqueza? Quem aqui nunca ouviu dos pais para engolir o choro, para parar de frescura ou de dar chlique? Então, apenas ouça o seu corpo por um

instante, como você se sente quando lembra dessas situações?

É importante ter um vocabulário para expressar os sentimentos, criar um repertório emocional. Ao final desse capítulo deixamos um emocionário para ajudá-los a explorar suas emoções e sentimentos.

Entenda que a causa de nossos sentimentos não é o comportamento dos outros. Eles partem de nós, de nossas expectativas, projeções e leituras distorcidas da realidade. Sentimentos podem ser usados de uma forma destrutiva se insinuarem que o comportamento das outras pessoas são a causa dos nossos sentimentos. A causa dos nossos sentimentos são as nossas necessidades e não os comportamentos dos outros.

Exemplo: Se você se sente desvalorizado, isso não é um sentimento e sim um juízo de valor, porque descreve a ação da outra pessoa, algo como “você me desvalorizou”. A pergunta adequada seria “Se estou com a sensação de que fui desvalorizado, que sentimento de fato estou sentindo?”. Com isso, a outra pessoa envolvida se sentirá provocada a entender o que aconteceu e as chances de ser escutado serão maiores quando você diz a emoção “Estou me sentindo triste pelo que aconteceu”. Em vez de “Estou sentindo que você só me desvaloriza.”

**Fomos educados num sistema de indução de culpa: Fico magoado quando você não arruma seu quarto. O foco não é a necessidade de ter o quarto limpo e organizado, mas os sentimentos dos pais que geram culpa nos filhos e não mudança de comportamento (Santos, 2019).**

Não somos responsáveis pelos sentimentos dos outros, não é nossa culpa a forma que os outros reagem a nós. Mas isso não nos autoriza a sermos irresponsáveis com os sentimentos dos outros, sempre é possível ter coerência e responsabilidade afetiva. Mas, nossos sentimentos tem relação com nossas necessidades, com a forma que lidamos com elas e como projetamos isso nos outros. Identifique como você se sente quando pede algo aos seus filhos e eles não fazem. Fique atento às suas reações emocionais e comportamentais. Quando você fez o que fez, eu me senti ..... e agi ..... Você foi honesto e coerente com seu filho? Expresse como você se sentiu quando eles se comportaram de uma maneira que lhe desagradou profundamente.

**O terceiro passo é a identificação das necessidades.** Até aqui você aprendeu a observar sem julgamentos, a adquirir um vocabulário de sentimentos e agora vamos desenvolver um repertório de necessidades. Quem se conecta com as suas necessidades são mais conscientes de si e mais difíceis de se submeterem a estruturas de exploração, de violência e abusos. É importante não confundir as necessidades com o pedido, que vamos aprender no passo seguinte.

Pense numa situação que lhe gerou um impacto emocional muito forte, um trauma. Que necessidades suas não foram atendidas nesta situação? Você sabe identificar o que poderia ser feito para reparar esse dano emocional?

Quase sempre, sabemos dizer o que está errado com os outros, o que queremos que eles mudem, mas não sabemos nomear nossas próprias necessidades. Todos temos as mesmas necessidades básicas, quando nos conectamos com as necessidades uns dos outros, os conflitos tendem a diminuir. Enxergamos a humanidade mútua no nível da necessidade.

Quando temos um conflito estabelecido, para trabalhar a mediação do mesmo é preciso ajudar as pessoas a superarem a fase do julgamento recíproco e se conectarem com o nível das necessidades, com o que está acontecendo dentro do outro. O que estamos observando, o que estamos sentindo, e que necessidades estão conectadas com os nossos sentimentos.

Pense numa situação em que você se sente desafiado pelo seu filho. Identifique quais necessidades suas estão por trás desta situação. Quais sentimentos ela provoca? Escreva desta forma: Eu me senti assim porque precisava de .....

Informe a necessidade que não foi atendida devido ao comportamento em questão.

**O quarto e último passo é saber fazer o pedido.** O que pode ser feito para melhorar a convivência e pacificar as relações? O pedido precisa ser formulado em uma ação positiva, para expressar o que desejamos que a outra pessoa faça e não o que ele deve fazer ou parar de fazer. As pessoas reagem de forma diferente quando lhes pedimos claramente o que desejamos, em vez de expressarmos o que não queremos que façam.

Todas as pessoas têm necessidades, inclusive mulheres amorosas, que se sacrificam pelas necessidades da família, por isso precisamos rever alguns introjetos (aquilo que você aprendeu na infância e toma como verdade até hoje) da socialização feminina e desenvolver um vocabulário de necessidades. Homens, em geral, aprendem que não tem necessidades, que devem se sacrificar para proteger a família, também necessitando rever a forma de socialização dos nossos meninos. Como fazer um pedido se não conseguimos clarificar nossas necessidades?

Com que motivação queremos que nossos filhos façam o que lhe pedimos? Se criarmos conexões, eles vão agir motivados pela compaixão e não por medo de punição ou castigos. Por isso é importante compreender qual necessidade sua não está sendo atendida quando os filhos se comportam da forma que lhe desagrada. É preciso fazer o pedido com uma ação concreta. Certificar-se de que o pedido não soe como uma ordem ou exigência.

Ao utilizar o elemento sentimento da comunicação não violenta, precisamos desenvolver um vocabulário que nos permita nomear de forma específica nossas emoções, assim, poderemos nos conectar com mais facilidade com o outro e vice-versa.

A linguagem básica para vivenciar relacionamentos compassivos é a linguagem dos sentimentos, das necessidades, pedidos e a forma de expressá-los de um jeito que gere conexão. A base é a observação livre de julgamentos. Entrar em conexão com os próprios valores (Rosemberg, 2019).

Para mudarmos nosso padrão de comunicação é importante estarmos conscientes de quem nós somos. A mudança acontece quando descobrimos formas melhores de suprir nossas necessidades, com um custo emocional menor e não por medo da punição ou por nos sentirmos culpadas e abandonadas. Assim, propomos a seguinte reflexão: “Como posso me educar quando faço algo que não gostaria de ter feito?” Para facilitar esse processo reflexivo disponibilizamos os seguintes tópicos:

1. Aprenda com suas limitações sem perder o autorrespeito.

Se você se questiona sobre o uso de violência (como bater, gritar, chantagear) no processo educativo, aponte sua câmera para o QR code a seguir e descubra se o uso de violência com os filhos é realmente a resposta:



2. Aprenda a olhar para as necessidades que dão origem aos julgamentos.
3. Aprenda a sentir luto por suas ações, sem recriminação, sem culpa.
4. Apure qual necessidade sua foi atendida ao fazer algo.
5. A palavra “deveria” causa muita dor, conecte-se com as possibilidades de ser e agir.
6. Fazer as pazes com nós mesmos, com a nossa história.
7. Cure feridas antigas. A cura se dá quando falamos sobre o que está acontecendo no momento, no aqui agora.
8. Tenha conversas difíceis.
9. Exercite a checagem do que o outro está tentando comunicar: Você está me dizendo que...
10. O que ainda está vivo em você, que lhe causa tanta dor?
11. Mais importante do que acertar sempre, é reparar.
12. Processar o luto, às vezes, o que se perde não tem como reparar, só elaborar e integrar.

**Para ampliar o repertório e vocabulário emocional e promover a prática de bons diálogos, disponibilizamos o seguinte emocionário:**

## EMOCIONÁRIO

Alguns sentimentos básicos comuns a todos nós. Como me sinto quando...

### **Minhas necessidades são atendidas:**

Maravilhado; Confortável; Confiante; Ávido Cheio de energia; Realizado; Seguro; Esperançoso; Inspirado; Fascinado; Alegre; Comovido; Otimista; Orgulhoso; Aliviado; Estimulado; Surpreso; Grato; Tocado; Confiante.

### **Minhas necessidades não são atendidas:**

Zangado; Incomodado; Preocupado; Confuso; Decepcionado; Desanimado; Angustiado; Envergonhado; Frustrado; Indefeso; Desesperado; Impaciente; Irritado; Solitário; Nervoso; Sobrecarregado; Desconcertado; Relutante; Triste; Desconfortável.

Algumas necessidades básicas comuns a todos nós

**Autonomia:** Escolher os próprios sonhos, objetivos e valores; Escolher o próprio plano para realizar esses sonhos, objetivos e valores.

**Celebração:** Celebrar a criação da vida e a realização dos sonhos; Celebrar a perda dos sonhos, de pessoas amadas, etc.; (luto).

**Integridade:** Autenticidade Criatividade Significado Amor-próprio.

**Interdependência:** Aceitação; Apreciação; Proximidade; Comunidade; Consideração; Contribuir para o enriquecimento da vida (exercer o próprio poder ao oferecer o que contribui para a vida); Segurança emocional; Empatia; Franqueza (a franqueza empoderadora que torna possível aprender com nossas limitações); Amor; Tranquilização; Respeito; Apoio; Confiança; Compreensão; Afeto.

**Cuidados físicos:** Ar; Alimento; Movimento e exercícios físicos; Proteção contra formas de vida ameaçadoras, como vírus, bactérias, insetos, animais predadores, etc. Descanso; Expressão sexual; Abrigo; Toque; Água.

**Lazer:** Diversão; Riso; Comunhão espiritual; Beleza; Harmonia; Inspiração; Ordem; Paz.

**Lembrete: aplicar esse emocionário requer prática, determinação e uma absorção paciente. Uma coisa é sempre difícil antes de se tornar fácil.**

# capítulo 7

## *Quem educa quem? Reeducamo-nos quando educamos*

Tornar-se pai ou mãe é ter a oportunidade incrível de crescer como pessoas, pois criar outro ser humano envolve entrar novamente em um relacionamento íntimo entre pais e filhos, mas, desta vez, em um papel diferente. É um processo contínuo de revisitação da própria infância, na maioria das vezes de modo automático e inconsciente. É comum alguns pais se pegarem reproduzindo falas, ações e comportamentos que diziam nunca fazer quando tivessem os próprios filhos. Por exemplo: “Nunca pensei que faria ou diria aos meus filhos as mesmas coisas que me magoaram tanto quando era criança. E, mesmo assim, acabo fazendo exatamente isso” (Siegel; Hartzell, 2020).

Pais podem se sentir presos a padrões disfuncionais repetitivos, que não propiciam os relacionamentos acolhedores e cuidadosos que imaginavam quando se tornaram pais de primeira viagem. Perceber o sentido da vida pode libertar os pais dos padrões do passado que continuam aprisionando no presente (Frankl, 1985).

É assim que os filhos se tornam uma grande oportunidade de crescimento, de atualização dos papéis parentais e o grande desafio de examinar questões (abandono, traumas, conflitos etc.) de sua infância que continuam pendentes. Se você pensar que esses desafios são um fardo, a parentalidade pode se tornar uma tarefa desagradável. Se tentar considerar esses momentos como oportunidades de aprendizagem, você pode continuar crescendo e se desenvolvendo.

A postura de aprender ao longo da vida possibilita exercer a parentalidade com a mente aberta, como uma jornada de descobertas. A mente continua a se desenvolver no decorrer da vida, pois a atividade cerebral nunca para e os relacionamentos interpessoais e a autorreflexão fomentam o crescimento contínuo da mente, por isso, ser pai ou mãe nos dá a oportunidade de continuar aprendendo, à medida que refletimos sobre nossas experiências a partir de pontos de vista em constante mudança. Criar filhos é um processo de co-construção (os pais se constroem junto com os filhos), nos construímos e nos reinventamos à medida que educamos os nossos filhos (Siegel, 2016).

A parentalidade também dá oportunidade de criar uma atitude de abertura com os filhos, à medida que cultivamos sua curiosidade e os apoiamos a explorar cada vez mais o mundo. As interações complexas e, muitas vezes, desafiadoras da parentalidade criam novas possibilidades para o crescimento e desenvolvimento dos filhos e dos próprios pais.

**Para facilitar as interações e facilitar o desenvolvimento de uma parentalidade positiva, consciente, propomos o seguinte exercício de autorreflexão para pais, filhos e educadores:**

1. Como foi seu crescimento? Quem constituía sua família?
2. Como era o relacionamento com seus pais no início de sua infância? Como o relacionamento evoluiu ao longo de sua juventude e até agora?
3. Quais eram as diferenças e semelhanças em seu relacionamento com a mãe e o pai? Existem características de seus pais que você tenta imitar ou evitar?

4. Alguma vez você se sentiu rejeitado ou ameaçado por seus pais? Você teve outras experiências que lhe envergonharam ou traumatizantes durante a infância ou depois? Alguma dessas experiências ainda são vívidas e influentes em sua vida?

5. Como seus pais o disciplinavam na infância? Que impacto isso teve na sua infância e como isso afeta agora seu papel como pai ou mãe?

6. Você se lembra das primeiras vezes em que se separou dos seus pais? Como você se sentiu? Alguma vez você ficou muito tempo separado de seus pais?

7. Alguém importante em sua vida morreu durante sua infância ou posteriormente? Como você se sentiu na época e como essa perda o afeta agora?

8. Como seus pais reagiam quando você estava feliz e empolgado? Eles compartilhavam o seu entusiasmo? O que acontecia quando você era criança e ficava aflito ou infeliz? Seu pai e sua mãe reagiam de maneira diferente com você durante esses estados emocionais? Como?

9. Além de seus pais, outra pessoa cuidava de você em sua infância? Como era seu relacionamento com ela? O que aconteceu com ela? Hoje em dia, como você se sente quando deixa outra pessoa cuidar de seu filho?

10. Você podia contar com relacionamentos positivos dentro ou fora de casa durante os momentos difíceis durante sua infância? De que maneira essas conexões foram benéficas naquela época e podem ajudá-lo agora?

11. Como suas experiências na infância influenciaram seus relacionamentos na vida adulta? Você tenta não se comportar de certas maneiras em razão do que lhe aconteceu na infância? Você gostaria de alterar padrões de comportamento, mas tem dificuldade para fazer isso?

12. Que impacto você acha que sua infância tem sobre sua vida adulta em geral, incluindo o que você acha sobre si mesmo e como se relaciona com os seus filhos? O que você gostaria de mudar em seu autoentendimento e no relacionamento com os outros?



# capítulo 8

## *Eu, tu e meus sentimentos: Aprendendo a se autorregular*

Emoção é um processo fundamental de integração e um aspecto de praticamente todas as funções do cérebro humano. Emoção é o processo de integração que traz auto-organização para a mente. A integração pode estar no cerne do senso de bem-estar interno e nos relacionamentos interpessoais. O modo de sentir e comunicar a emoção é fundamental para a maneira com que passamos a ter um senso de pertencimento e significado em nossas vidas.

Para compreender as emoções é preciso ter consciência plena de nosso estado interno e estar aberto a esse entendimento, para a partir disso respeitar o estado emocional dos filhos. É preciso ver a situação pelo ponto de vista deles e do nosso, o que é muito difícil quando não estamos cientes de nossas emoções ou estamos paralisados por questões pendentes e as reações emocionais resultantes. É comum questões não resolvidas, pendentes, provocarem reações automáticas que podem frustrar a oportunidade de manter a conexão afetiva com os filhos.

Para desenvolver autoconsciência do próprio estado emocional é preciso desenvolver autoconhecimento para o desenvolvimento da capacidade se autorregular. Se autorregular emocionalmente envolve a capacidade de perceber, monitorar, avaliar e modificar reações emocionais, identificando que provocou o estado emocional e as respostas emocionais mais adequadas a serem dadas. É importante tentar se manter ciente dos próprios processos emocionais e respeitar seu papel central para as vidas internas e interpessoais (Siegel; Hartzell, 2020).

Crianças são particularmente vulneráveis a se tornarem os alvos da projeção das emoções inconscientes e questões não elaboradas dos pais. Sem um processo constante de autoconhecimento reflexivo, padrões parentais de reação defensiva podem gerar distorções na maneira de uma criança se relacionar e enxergar a realidade.

Desenvolver inteligência emocional é uma das formas de reconhecer e lidar com os próprios sentimentos e emoções, bem compreender e lidar com os sentimentos e emoções do outro. Somos responsáveis pela alfabetização emocional dos filhos, por isso é importante compreender que não existe choro sem motivo, e birra é um rótulo que utilizamos para desconsiderar os sentimentos da criança. É preciso ancorar a criança na travessia da própria confusão emocional (birra) para que ela desenvolva as habilidades necessárias para amadurecer emocionalmente. Menosprezar, ignorar, dar conselhos, atender e explicar demais atrapalham a empatia e não apresentam formas saudáveis de lidar com os sentimentos.

Nomear os sentimentos ajuda a aumentar o próprio repertório emocional, espelhar o que os filhos dizem valida o sentimento deles e escutá-los fortalece a conexão entre vocês. Como pais, queremos ter relacionamentos afetuosos, duradouros e significativos com os nossos filhos. Para que isso aconteça, é crucial entender o papel das emoções

em nossas conexões internas e externas, pois, é partilhando emoções que as formamos (Siegel; Hartzell, 2020).

A comunicação que envolve a consciência das próprias emoções, a habilidade de partilhar respeitosamente nossas emoções e um entendimento empático das emoções de nossos filhos formam a base para construir relacionamentos saudáveis, fortes e laços inquebráveis com eles. As emoções moldam nossas experiências internas e interpessoais e dão à mente um senso do que tem sentido. Quando estamos cientes das nossas próprias emoções e conseguimos partilhá-las com os outros, a vida cotidiana é enriquecida, pois é compartilhando emoções que aprofundamos as conexões com os outros (Santos, 2019).



Para aprender mais sobre educação consciente e não confundi-la com educação permissiva, aponte sua câmera para os QR codes a seguir e entenda que educação consciente não é educação permissiva:



# capítulo 9

## *Como eu me sinto quando não estou no controle: mantendo a coerência em meio ao caos*

Você já ouviu falar em Sequestro Emocional? São explosões emocionais que levam as pessoas a fazerem coisas que jamais fariam em estados normais de consciência. Tais explosões emocionais são sequestros neurais (Siegel; Hartzell, 2020).

O sequestro ocorre num instante, disparando essa reação crucial momentos antes de o neocórtex, o cérebro pensante, ter a oportunidade de ver tudo que está acontecendo, e sem ter o tempo necessário para decidir se essa é uma boa ideia. Assim que passa o momento explosivo, o cérebro “possuído” não tem a menor noção do que deu nele (Siegel, 2016).

O sequestro emocional leva ao caminho baixo das relações humanas, que desafia as habilidades parentais. Questões não resolvidas desorganizam a mente e fazem os pais reagirem com intensidade emocional e imprevisibilidade nas interações com os filhos. Mesmo sem querer, podem se comportar de maneiras aterrorizantes, instáveis e confusas para as crianças e adolescentes.

Ficam irreconhecíveis para os filhos, que vão criando o próprio repertório de traumas a partir do trauma irresolvido dos pais. É preciso reconhecer as perdas ou traumas da infância, para poder trabalhar na resolução disso e, isso, requer um entendimento sobre o caminho baixo e sua conexão com os padrões das experiências do passado.

Adultos, cujas experiências com os pais produziram estados de alarme e pavor, podem ter reagido com uma desorganização interna. O senso de desconexão com os outros e com a própria mente pode levar a um processo de dissociação, que inclui um senso de ser irreal ou internamente fragmentado. Aspectos mais sutis de adaptação desorganizada incluem: ficar paralisado sob estresse ou sentir uma mudança rápida no próprio estado emocional em reação a alguma interação interpessoal (Siegel; Hartzell, 2020).

Se tivermos velhas questões pendentes, há uma forte possibilidade de que a desorganização em nossas mentes crie desorganização nas mentes de nossos filhos. Qualquer pessoa pode ter questões pendentes que geram vulnerabilidades, as quais só ficam aparentes durante a criação dos filhos ou ao trabalhar com crianças.

Você pode começar a enfrentar suas questões não resolvidas e traumas quando começa a ficar consciente delas. Precisa reconhecer os sinais que levam ao caminho baixo. Se você começa a ficar desorientado ou desorganizado ao pensar sobre trauma ou perda, reflita sobre esses eventos e considere como eles impactam sua vida, seus relacionamentos e suas escolhas.

Comece com a suposição de que você e seus pais fizeram o melhor possível diante das circunstâncias na época. Em vez de culpar ou julgar, seja gentil consigo mesmo. Respeite suas sensações físicas, emoções e as imagens que vêm à sua mente. Curar um trauma ou perda irresolvida requer paciência, tempo e apoio. Se sua falta de resolução adota a forma de uma

Para compreender que a transmissão intergeracional de questões mal elaboradas e não resolvidas gera e perpetua sofrimentos emocionais desnecessários, aponte a sua câmera para o seguinte QR code e amplie sua visão sobre o que plantamos e colhemos na vida:



desorganização que, às vezes, envolve emoções intensas, pensamentos confusos, incapacidade para se expressar para os outros ou isolamento social, um profissional qualificado pode lhe dar o apoio necessário e orientá-lo no processo de cura (Siegel; Hartzell, 2020).

Para saber mais sobre transmissão intergeracional e repetição de papéis, aponte a sua câmera para o seguinte QR code:



Vida Maria e a repetição intergeracional

**Quando falamos da criação de filhos, é muito importante estarmos atentos aos nossos sentimentos, emoções, valores e limites. Dessa forma, para facilitar o desenvolvimento de habilidades de autoconhecimento, propomos o exercício que nos convida a olhar para dentro de nós e depois para fora, para a dinâmica das relações que temos:**

1. Reflita sobre ocasiões em que você entrou em estados emocionais ruins com seus filhos. Como você agiu nessas ocasiões? Como seus filhos reagiram quando você estava no caminho baixo? Você reconhece a sensação de estar saindo do caminho emocional assertivo? Detectar seus gatilhos e conseguir reconhecer quando você está entrando no caminho baixo são os primeiros passos para deter esse mal que influencia sua vida e sua relação com os filhos.

2. Há determinadas interações com seus filhos que o fazem entrar frequentemente no caminho baixo? Pode haver temas recorrentes que lhe permitam entender suas experiências com o caminho baixo. Que interações com seus filhos lhe causam emoções fortes, como medo, raiva, tristeza ou vergonha? Para alguns, sentir-se abandonados ou invisíveis os aproxima da transição para o caminho baixo. Outros “enlouquecem” quando se sentem incompetentes. Que tema serve de gatilho e o coloca à beira de um ataque? Tente aprofundar seu entendimento sobre esse tema em sua vida. Que elementos desse tema pessoal dificultam mais seu retorno ao caminho alto?

3. Considere a possibilidade de mudar os padrões do passado. Quando uma questão é ativada e você está à beira da transição para o caminho baixo, lembre-se de que há um caminho alternativo. Respire, conte até dez, pare tudo e tome um copo de água. Saia da situação dando um tempo ou uma “pausa emocional”. Agora que criou um certo distanciamento, reflita sobre o que estava acontecendo. Enxergue as raízes no passado que levaram às respostas atuais. Você não precisa continuar seguindo por esses caminhos desgastados pelo tempo. Você tem a opção de não repetir o velho padrão. Como você pode reagir de outro modo na próxima vez?

# capítulo 10

## *Educando para a Paz: Aprenda a educar de modo consciente e positivo*

O objetivo de tudo o que você aprendeu até aqui é romper com o ciclo da violência! O desenvolvimento da autonomia, da autoestima e de habilidades sociais está fortemente ligado à forma como criamos nossos filhos.

O estabelecimento de estratégias que favoreçam o exercício do cuidado protetor na família, evitando práticas educativas negativas e com adultos capazes de desenvolver laços afetivos fortes com os filhos, oferecendo suporte emocional nos momentos difíceis é o principal caminho de educação para a paz. É preciso criar redes de apoio social e recursos institucionais que encoraje e apoie os pais, filhos e educadores no desenvolvimento de habilidades socioemocionais e enfrentamento das circunstâncias desafiadoras da vida.

Queremos conexão e tentamos buscá-la brigando. Queremos proximidade e fazemos chantagem emocional. Levantamos, constantemente, a resistência de quem nos ouve. E, se o ouvinte está resistente ao que falamos, não dará conta de se conectar com a gente. Na relação de pais e filhos é quase uma afronta, respeitar os interesses e individualidades dos filhos, pois o senso comum acredita que “criança não tem querer”.

Quantas vezes, antes de iniciarmos um pedido, pensamos na melhor maneira de fazê-lo? Quantas vezes pensamos nos problemas disciplinares com olhar de curiosidade e buscamos soluções que respeitem as necessidades e os sentimentos de todos?

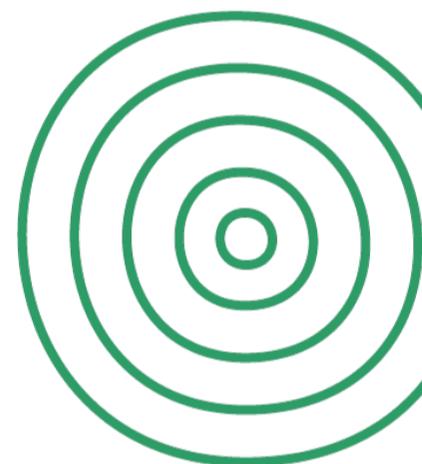
### **Chegamos até aqui... Agora sente-se confortavelmente, vamos conversar!**

Os filhos não são nossos, mas deles mesmos. Nós somos os cuidadores até que tenham a capacidade de cuidar de si sozinhos. Desenvolver a autonomia, a capacidade de tomar decisões e a responsabilidade pelo cuidado de si pode transformar positivamente o futuro das crianças.

O papel dos pais é serem co-criadores, treinadores amorosos que se colocam ao lado, que auxiliam nos desafios do dia a dia, que estimulam a criatividade, que ofertam a mão sempre que necessário, que apresentam a vida e oferecem colo acolhedor. Não é fazer pelos filhos. Não é controlar. Mas ensinar, estimular os nossos filhos para as atividades diárias em vez de apenas cobrar que as tarefas sejam executadas. Permita as escolhas, dentro de limites preestabelecidos. Crie um quadro de rotinas, escute as dúvidas e anseios e explique sobre consequências (Siegel; Hartzell, 2020).

O óbvio não existe. O que é fácil para você pode não ser para o outro. Estabeleça diálogo, faça checagem, seja interessado, escute. Ensine, não faça por eles. Valorize o esforço deles, elogie. Estimule o cuidado com a higiene, com a casa, com a saúde, com os sentimentos e com o outro. Seja companhia amorosa na travessia.

A proposta deste trabalho, uma espécie de mapa para criação de filhos, foi desenvolver parâmetros para a parentalidade consciente, com esclarecimentos de conceitos, aplicação prática através de exercícios e ampliação de repertório através dos links disponibilizados. Desejamos



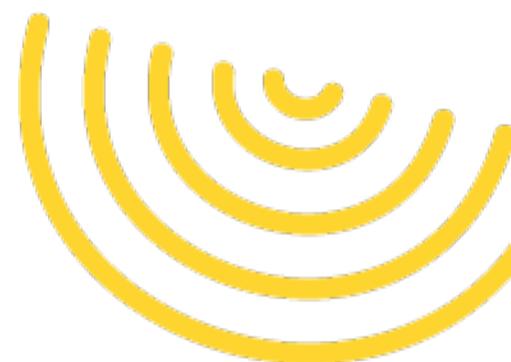
acolher, informar e ajudar pais, filhos e educadores a se tornarem pessoas melhores ao lidarem com as demandas de educar a futura geração, no repasse de valores e padrões morais e com isso, responder de forma assertiva aos desafios com que se confrontam ao lidarem com crianças e adolescentes.

Não partimos de um lugar de saber único, de forma colonizadora, mas da compreensão de que o processo de educação familiar é coletivo e de responsabilidade de todos e, a escola é um importante dispositivo social, de instrução, proteção e possibilidade de analisar criticamente a atividade educativa familiar, oferecendo intervenções, cursos, grupos de apoio e programas de psicoeducação familiar, com o objetivo de preparar, enfrentar violências intrafamiliar, manter e apoiar as famílias em suas tarefas educativas, junto dos seus filhos. Dessa forma, este e-book disponibiliza estratégias de intervenção e manejo que podem ser utilizadas nas reuniões de pais na escola, encontros pedagógicos e educação continuada de servidores da educação, com a oferta de modelos orientativos estruturados cujos objetivos se relacionam, diretamente, com a modificação das competências parentais e educacionais, que potencializa o desenvolvimento dos comportamentos positivos dos adolescentes.

Foi nossa intenção gerar esclarecimentos e, todo esclarecimento, gerar saúde. Ter os esclarecimentos sobre parentalidade consciente é uma tentativa de ampliar o olhar de pais e educadores que muitas vezes foram criados de forma violenta, autoritária e opressiva e, que reproduzem esses machucados nos outros sem se darem conta de como funcionam psiquicamente. Assim, criamos um caminho de facilitação para construção de lugares menos opressivos, autoritários e com mais respeito, mais confortáveis e contextualizados com o fundo midiático e de cultura em que vivemos.

Entendemos, assim, que um dos maiores desafios da vida adulta é criacional, se educar enquanto educa outras vidas e, para isso, precisamos de parâmetros de reflexivos de parentalidade contextualizados com a necessidades dos filhos dessa época, rompendo com a perpetuação de valores e de crenças que não fazem mais sentido no presente, nesse fundo de sociedade em que vivemos. Pois, os próprios adultos desta época têm dinâmicas relacionais, de trabalho e interação completamente diferentes das dinâmicas de 20 anos atrás, pois agora estamos atravessados por telas, por relações interpessoais superficiais, individualizadas, que super valorizam as aparências do ser, o que fragiliza e distancia mais ainda as relações de pais e filhos, educadores e adolescentes, porque aos distanciamentos geracionais se somam os distanciamentos afetivos.

Portanto, desejamos que os adultos cuidadores se responsabilizem no cuidado deles mesmos, de suas feridas e dores, para poder enxergar os adolescentes como pessoas diferentes, com necessidades próprias de amor, respeito, carinho e limites. Tentamos formalizar, de forma simples e interativa, uma forma de aumentar a consciência dos pais e educadores na utilização das suas competências parentais, interpessoais e socioemocionais, de forma positiva, que possam ser traduzidas em ações educativas de sensibilização, aprendizagem, treino ou esclarecimento relativo aos valores, atitudes e práticas educativas parentais, oferecendo respostas específicas e adequadas neste tema tão sensível que é educar filhos e transmitir valores de uma geração para outra (Siegel; Hartzell, 2020).



Finalizamos afirmando que educar filhos conscientemente é uma potente forma de prevenção de saúde mental das futuras gerações, pois percebemos na pesquisa que culminou neste ebook que estamos diante de altos índices de adoecimentos mentais de adolescentes, que possuem frágeis competências socioemocionais e parâmetros internos para lidar com adversidades, frustrações e vazio existencial, tendendo a reproduzir as estratégias parentais que os pais utilizaram com eles, principalmente na infância, de isolamento, invalidação e respostas agressivas/violentas. Entendemos, assim, que a crise de saúde mental também pode ser uma crise de criação de filhos crise de saúde mental.

**Caminhamos até aqui, lado a lado, com passos em ritmos diferentes, mas olhando para a mesma direção. Assim, para nos despedirmos e abraçarmos nossas vulnerabilidades, sugerimos um caminho para o crescimento. Para conhecer esse caminho, aponte a sua câmera para os seguintes QR codes e boa caminhada:**

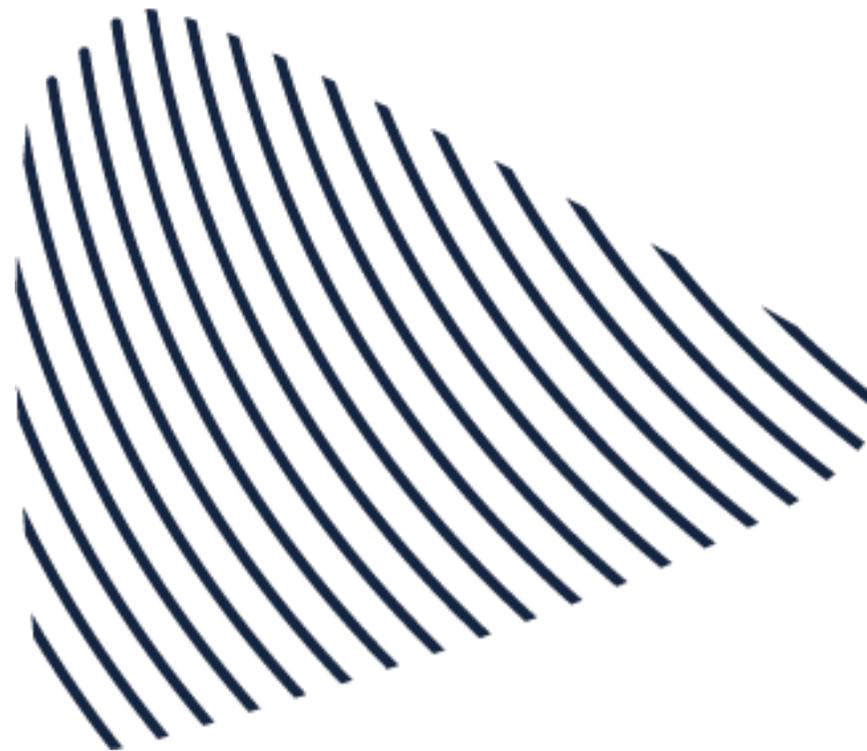


# Perfil das Autoras



***Alizane Ramalho  
de Sousa Aniceto***

Mestre pelo Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT), do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR). Especialista em Logoterapia e Análise Existencial. Especialista em Gestão da Clínica nas Regiões de Saúde. Especialista em Docência do Ensino Superior. Graduada em Psicologia. Graduada em Gestão de Saúde Pública. Psicóloga do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima, Campus Boa Vista.



***Raimunda Maria  
Rodrigues Santos***

Doutora em Ciências Sociais pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos. Mestre em Educação, Administração e Comunicação pela Universidade São Marcos. Especialista em Língua Portuguesa pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. Graduada em Licenciatura em Letras pela Universidade Federal de Roraima. Professora do Ensino Básico, Técnico e Tecnológico do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR).

## ***A criação deste guia foi embasada nas seguintes obras e textos***

ABREU-LIMA, I; et al. **Avaliação de intervenções de educação parental: relatório 2007-2010**. Lisboa. Disponível em: <http://www.cnpcjr.pt/preview> . Acesso em: 10 Jun. 2023.

BASILE, T. **Nossa infância, nossos filhos**. Paraná: Editora Matrescência, 2020.

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. Petrópolis: Vozes, 1985.

GOMIDE, P. I. C. **Efeito das práticas educativas no desenvolvimento do comportamento anti-social**. In: Marinho & V. E. Caballo (Orgs.). **Psicologia clínica e da saúde**. Londrina, 2001. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=069524&pid=S1413-0394200800010001000013&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=069524&pid=S1413-0394200800010001000013&lng=pt). Acesso em: 22 Dez. de 2023.

GOMIDE, P. I. C. **Estilos Parentais e comportamento anti-social**. In A. Del Prette & Z. Del Prette (Orgs.). **Habilidades sociais, desenvolvimento e aprendizagem: questões conceituais, avaliação e intervenção** (2003).

GOMIDE, P. I. C. **Pais presentes, pais ausentes**. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2004.

GOMIDE, P. I. C. **Inventário de Estilos Parentais (IEP): Modelo teórico – Manual de aplicação, apuração e interpretação**. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2006.

GOMIDE, P. I. C. et al. **Correlação entre práticas educativas, depressão, estresse e habilidades sociais**. *Psico-USF*, v. 10, n. 2, p. 169-178, jul. 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/RHJgN4cSPcZxknfr9Tq4FPD/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 22 Abr. de 2023.

ROSENBERG, M. B. **A linguagem da paz em um mundo de conflitos**. São Paulo: Palas Athena, 2019.

ROSENBERG, M. B. **Criar filhos Compassivamente: maternagem e paternagem na perspectiva da comunicação não violenta**. São Paulo: Palas Athena, 2019.

ROSENBERG, M. B. **Comunicação não violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais**. 4 edição. São Paulo: Ágora, 2003.

SANTOS, A.I. P. M. dos. **Educar crianças num ambiente seguro: Papel da parentalidade consciente numa amostra de pais de crianças da região centro do País.** Repositório Científico do Instituto Politécnico de Viseu. ESEV - DCEN - Dissertações de mestrado. Viseu, Portugal. Fev 2019. Disponível em <<http://hdl.handle.net/10400.19/6056>>. acessos em 17 jun. 2023.

SANTOS, E. **Educação não violenta: como estimular autoestima, autonomia, autodisciplina, resiliência em você e nas crianças.** São Paulo: Paz e Terra, 2019.

SIEGEL, D. J. **Cérebro adolescente: a coragem e a criatividade da mente dos 12 aos 24 anos.** São Paulo: nVersos , 2016.

SIEGEL, D. J.; HARTZELL, M. **Parentalidade consciente: como o autoconhecimento nos ajuda a criar os nossos filhos.** São Paulo: nVersos, 2020.

ZORNIG, S. M. A. **Tornar-se pai, tornar-se mãe: o processo de construção da parentalidade.** Tempo psicanal., Rio de Janeiro , v. 42, n. 2, p. 453-470, jun. 2010. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-48382010000200010&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-48382010000200010&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 17 jun. 2023.

# Documento Digitalizado Público

## Produto Educacional\_Alizane Ramalho

**Assunto:** Produto Educacional\_Alizane Ramalho  
**Assinado por:** Raimunda Santos  
**Tipo do Documento:** Livro  
**Situação:** Finalizado  
**Nível de Acesso:** Público  
**Tipo do Conferência:** Cópia Simples

Documento assinado eletronicamente por:

- **Raimunda Maria Rodrigues Santos, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO**, em 25/02/2025 10:05:33.

Este documento foi armazenado no SUAP em 25/02/2025. Para comprovar sua integridade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifrr.edu.br/verificar-documento-externo/> e forneça os dados abaixo:

**Código Verificador:** 203904

**Código de Autenticação:** 31d905f72c

