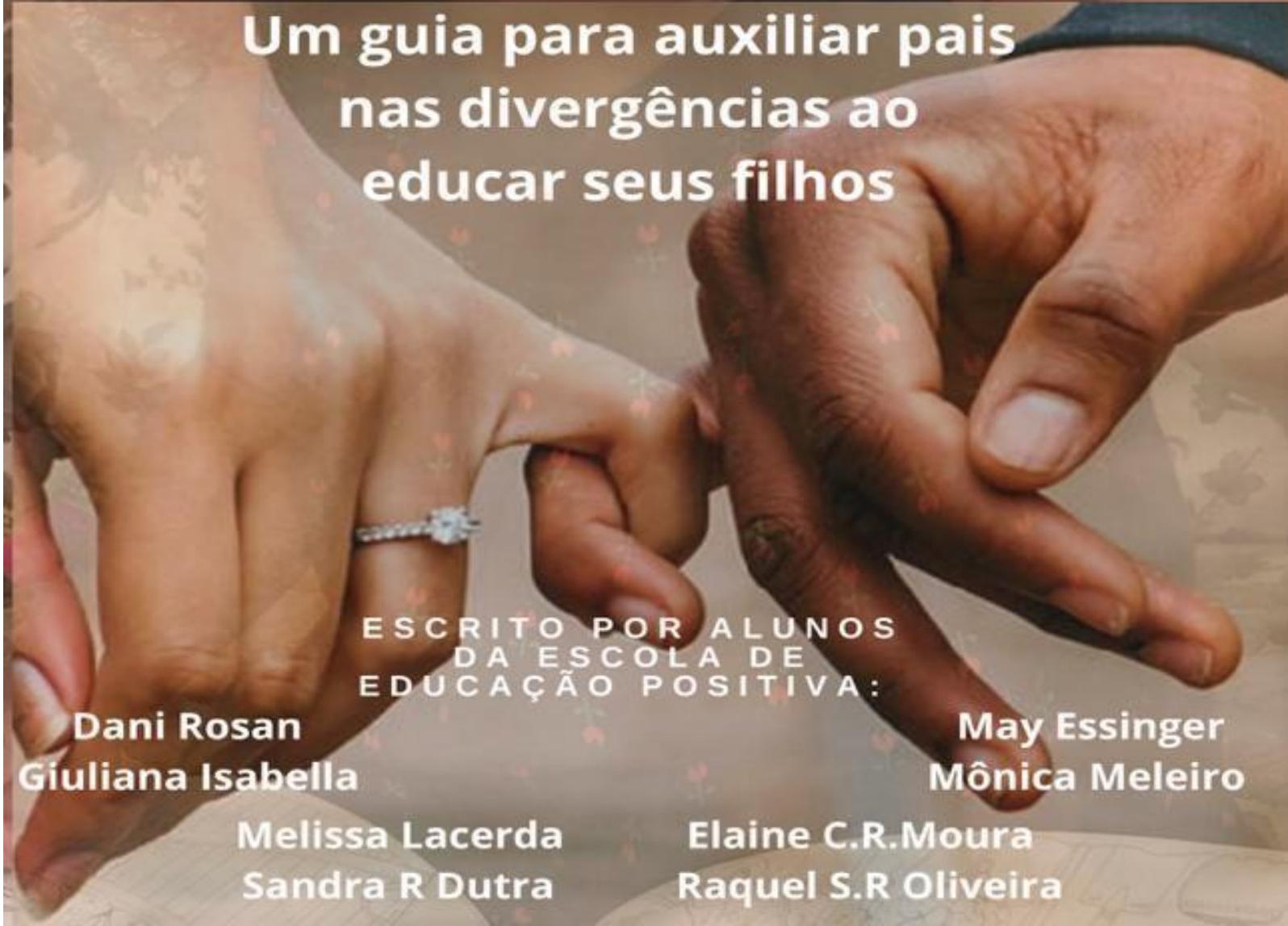




# *Divergências ao Educar*



**Um guia para auxiliar pais  
nas divergências ao  
educar seus filhos**

ESCRITO POR ALUNOS  
DA ESCOLA DE  
EDUCAÇÃO POSITIVA:

**Dani Rosan**

**May Essinger**

**Giuliana Isabella**

**Mônica Meleiro**

**Melissa Lacerda**

**Elaine C.R.Moura**

**Sandra R Dutra**

**Raquel S.R Oliveira**



Daniela Santos, Elaine Cristina Rey Moura, Giuliana Isabella, May Essinger,  
Melissa Lacerda, Mônica Meleiro, Raquel Oliveira, Sandra Ramalho Dutra

Divergências ao Educar: Um guia para auxiliar a família nas  
divergências ao educar as crianças

Novembro, 2022, 16p.

Trabalho de Conclusão de Curso – Escola de Educação Positiva, 2022

Capa: Daniela Santos e Melissa Lacerda

Atriz da Capa: Maria Julia

Diagramação E\_book: Giuliana Isabella

1. Educação 2. Divergência em Educar 3. Guia 4. Orientações

# Quem somos



Daniela R. Santos  
Educadora Parental  
Terapeuta Reikiana

...



Giuliana Isabella  
Professora Universitária



Elaine Moura  
Pediatra  
Endócrino pediatria  
Educadora Parental



May Essinger  
Educadora Parental



Monica Meleiro  
Professora Universitária



Melissa Lacerda  
Pediatra  
Consultora em aleitamento  
Educadora Parental



Raquel R. S. Oliveira  
Pedagoga  
Educadora Parental



Sandra Ramalho Dutra  
Psicopedagoga  
Educadora Parental

---

---

## ÍNDICE

<b><i>INTRODUÇÃO.....</i></b>	<b><i>5</i></b>
<b><i>DE ONDE VIEMOS?.....</i></b>	<b><i>6</i></b>
<b><i>A OUTRA FAMÍLIA NÃO É PARÂMETRO PARA A MINHA .....</i></b>	<b><i>8</i></b>
<b><i>O BEM-ESTAR DOS FILHOS COMO FOCO PRINCIPAL DO CASAL.....</i></b>	<b><i>11</i></b>
<b><i>A IMPORTÂNCIA DA SEGURANÇA EMOCIONAL DA CRIANÇA.....</i></b>	<b><i>13</i></b>
<b><i>E SE NADA DER CERTO, COMO FAZER?.....</i></b>	<b><i>16</i></b>
<b><i>REFERÊNCIAS.....</i></b>	<b><i>17</i></b>

## INTRODUÇÃO

---

Com este guia gostaríamos de auxiliar famílias nas divergências em educar os filhos. Ele é um trabalho de conclusão do curso de Atuação Consciente, da Turma V, da Escola de Educação Positiva.

O foco foi a orientação nas divergências familiares. Não abordamos divergências na educação família-escola, ou família-sociedade. O guia traz conhecimento, dicas e ideias de como enfrentar as divergências, levando em consideração uma educação positiva e com respeito e amor às crianças. Trazemos propostas respeitadas de enfrentamento desses conflitos, baseadas em literatura e em tudo o que aprendemos no curso, com nossas profissões e experiências de mães.

Agradecemos às nossas queridas professoras Clarissa, Flávia, Juliana, Lívia e Maya pelo que nos foi passado ao longo da jornada de aprendizado. Foi um verdadeiro marco nas nossas vidas! Nos transformamos em DEFENSORAS DA INFÂNCIA e com esse livro buscamos levar luz e conhecimentos adiante para outras famílias!

Grande abraço

Das autoras.

## DE ONDE VIEMOS?

---

As famílias vêm modificando a forma de educar seus filhos ao longo do tempo, melhorando o olhar para as crianças e enxergando cada uma delas como ser único. Essas mudanças têm nos levado a fazer reflexões profundas, e, a principal delas é sobre a nossa origem, sobre o nosso ser. É preciso olhar para a nossa criança interior e perceber o quanto a nossa criação impacta, mais do que podemos imaginar, em nossas vidas adultas. Não somos maus pais, não queremos o mal dos nossos filhos, mas aprendemos a reconhecer a violência que sofremos como sendo atos de amor.

É possível identificar, cada vez mais, pais e mães que agem de forma respeitosa com a criança, levam em consideração seus direitos e necessidades. No entanto, são julgados por quem luta para manter padrões de obediência e opressão. E, quando as críticas surgem de uma das partes do casal, ocorrem divergências e conflitos.

Os motivos das divergências entre os pais, em sua maioria, são consequências das vivências anteriores, principalmente da infância, em que suas experiências familiares tiveram como base a hierarquia e o autoritarismo de um lar guiado pelo patriarcado, no qual as opiniões e os sentimentos do outro não foram levados em consideração. Nesse tipo de ambiente, aprendemos a respeitar o poder e a autoridade, não o outro.

No modelo de família tradicional, passado de geração para geração, não havia espaço para questionamentos, e por isso não havia conflitos. Fomos moldados para nos adaptar para não sermos maltratados ou diagnosticados com algum transtorno.

Na família tradicional, a criança tinha que se comportar como uma miniatura de adulto e era amada condicionalmente, ou seja, os pais ficavam felizes e elogiavam seus filhos quando eles correspondiam às expectativas dos adultos ao seu redor, pois, perante a sociedade, ser obedecido era sinal de que estariam sendo bons pais. A criança não era ouvida, não era respeitada, era limitada a obedecer e apanhava quando não obedecia. Não podia chorar, tinha que dormir sozinha, ficar sozinha a maior parte do dia e esperar o mais velho para poder comer, dentre outras violências sofridas.

Para o autor Jull (2002) esse modelo de criação não é apenas danoso para o indivíduo, enquanto criança, mas, também, atrapalha a vida adulta, impedindo o seu amadurecimento e desenvolvimento, tornando destrutivas as relações entre pais e filhos.

Um exemplo disso é o quanto nos sentíamos ameaçados e indefesos quando alguém nos dizia: “quando seu pai chegar vou contar para ele”. Nossos pais deveriam ser nossa referência de segurança e não de medo. Sofremos, dentre estas, inúmeras outras violências que, certamente, repetimos com nossas crianças em nossos lares.

Escondidas atrás da boa aparência da família perfeita estão as patologias causadas pelos sofrimentos invisíveis que não podemos expressar quando crianças. O modelo de educação autoritária impacta negativamente em nosso desenvolvimento, de modo que temos visto cada vez mais adultos e crianças desenvolvendo ansiedade, depressão e vícios.

Precisamos mudar a rota das nossas emoções e o primeiro passo dessa caminhada é o autoconhecimento. Apenas nos conhecendo verdadeiramente podemos ir em direção ao conhecimento do outro, pois muito do que enxergamos no outro tem relação com nós mesmos.

Quando fazemos a pergunta “de onde viemos?” nos convidamos a olhar de maneira individual para nossa infância e nos questionarmos: Como os nossos pais agiam conosco? O que podíamos e não podíamos fazer? Como tínhamos que nos comportar? Eu tinha medo? O que os meus pais faziam que eu gostava e o que eu não gostava? Como eu me sentia? Como eu sou hoje como adulto? Eu quero que o meu filho passe por isso? Como posso melhorar? Consigo fazer diferente?

Não é porque você foi educado de tal maneira que tenha que repetir o padrão. Se você está lendo este e-book é porque deseja mudança. Além da criação dos seus filhos, deseja melhorar o relacionamento entre os indivíduos da sua família, e, o mais importante, você quer tratar o seu filho com a dignidade que ele merece, manifestando empatia sobre as emoções dele, podendo aproveitar sua infância de forma afetuosa e segura, atendendo as necessidades dele e estando consciente das suas próprias emoções.



Foto de [Liv Bruce](#) on [Unsplash](#)

## A OUTRA FAMÍLIA NÃO É PARÂMETRO PARA A MINHA

---

Aí, a família! Um bem tão precioso! Um lar de aconchego e pessoas queridas. Isso é o que desejamos de uma família. Um grupo de pessoas que se amam, se cuidam e vivem em harmonia. Mas afinal, **o que é uma família?**

A família é uma das instituições mais antigas e resilientes da sociedade (DeFrain e Asay, 2007). Possui estruturas distintas e consiste em relacionamentos entre os diferentes membros. A instituição familiar possui dois tipos de funções: uma de nível interno e outra de nível externo. No primeiro, as famílias têm a função psicossocial de se protegerem. No segundo, as famílias têm a função de acomodação e transmissão da cultura onde estão envolvidas (Minuchin, 1990).

As estruturas familiares podem ser diversas, por exemplo, podem ser monoparentais, se a criança é cuidada por uma pessoa principal (geralmente vive com a mãe ou com o pai - seja por questões de divórcio, mães solteiras, viúva/o entre outros) ou pode ser biparental (com dois pais), se a criança vive com dois cuidadores principais (em geral com o pai e a mãe).

Estudos anteriores à pandemia (ex. Thomson et al 1994) demonstraram que crianças que convivem com os dois pais desfrutam mais da sensação de segurança, conforto e tranquilidade do que aquelas monoparentais. Isso muito provavelmente se deve à estrutura familiar, uma vez que ela auxilia nas proteções emocionais e nos recursos financeiros disponíveis da família. Entretanto, independentemente das estruturas familiares, todas as famílias respondem às suas funções internas e externas. A família é sempre um esquema de referência para os seus membros (Minuchin, 1990). E as funções internas, valores produzidos por essas famílias, são determinantes para o desenvolvimento saudável de uma criança.

As famílias possuem uma responsabilidade cultural, respondendo às necessidades que os membros de uma sociedade esperam (Stanhope, 1999), como ensinar as regras. Por exemplo, é importante que uma criança aprenda a atravessar uma rua na faixa de segurança, seguindo as regras de trânsito ou aprenda a esperar sua vez, utilizando-se de filas quando houver. Mas são as funções internas as que formam valores.

De acordo com o dicionário, valores familiares consistem em princípios morais e éticos defendidos e transmitidos dentro de uma família. São valores, como fé, gratidão, honestidade, fidelidade que são ensinados e transmitidos às crianças de uma família, mesmo de forma não deliberada ou pensada. As crianças aprendem vendo, ouvindo, sentindo o ambiente em que convivem, e os adultos, principalmente, são suas principais referências.

Idealmente, essas normas e acordos que orientam os membros das famílias visam uma convivência harmoniosa, fluida e equilibrada. Nesse ponto, entramos com um questionamento: **O que seria o modelo de família ideal?**

Sempre estamos em busca da família ideal, da família modelo, com base em estereótipos desenvolvidos e aprendidos culturalmente. Os modelos mais sonhados, são aqueles em que o casal está alinhado à educação da criança, no qual o amor prevalece, em que a criança é sempre respeitada, em que o ambiente possui recursos suficientes para que nada lhe falte.

Independentemente do que você imagina como modelo de família perfeita, ela não existe. Tente esquecer a ideia de estrutura familiar, e pense nos valores - funções internas que você pretende ensinar e promover na sua família. "Como descreveria o que você modela nessa família?". Agora, pense no seu parceiro (a), como ele (a) modela essa família ideal? Quais valores deseja ensinar a sua criança?

Vocês pensaram na ideia de gerar segurança para o desenvolvimento natural da criança, proporcionar sentimento de utilidade (pertencimento) desse membro, de aceitação pessoal (promovendo sentimentos positivos) dessa criança nessa família, asseguraram uma continuidade de relações, ou pensaram apenas nas atividades do dia a dia?

Quando o amor é a base das relações, buscam-se juntos um crescimento mútuo, respeito, solidariedade e empatia. Os valores vão orientar as atitudes, os pensamentos e o desenvolvimento da criança. Mas, e quando há discórdia e discussão dos adultos da família? E quando os valores transmitidos não são claros para a criança, e cada adulto dessa família age de uma forma, ou o discurso não condiz com as atitudes, onde as experiências das crianças surgem de conflitos e discordâncias em como educar?

Quando falamos em valores e crenças em família, de certa forma, já estamos falando em divergências. Cada família traz uma forma diferente de educar, de socializar e de viver. Todas têm suas crenças parentais, muitas delas até implícitas, de acordo com o seu contexto, sua história. Essas crenças são bases de alguns valores que funcionam como guias no comportamento humano, e influenciam, assim, diretamente, em nossas tomadas de decisões. Então, podemos entender que nossas crenças e valores fazem de nós quem somos e podem influenciar na nossa maneira de educar, em nossos sentimentos, pensamentos, decisões e ações.

Por isso, é absolutamente normal que tenhamos divergências e não só com relação à educação dos filhos. É comum ouvirmos: "Mas, minha mãe não fazia assim" ou "no meu tempo" se referindo a uma discordância em certas atitudes suas ou do casal. Isso ocorre por crenças e valores limitantes. As mudanças na forma de educar ocorrem e geram diversos conflitos entre as gerações. E então o que fazer?

**A regra mais importante é: tenham um horário e um local determinado para alinharem suas condutas em relação à educação da (s) criança (s), pois conflitos sempre existirão.**

Nesse momento, procure lembrar que quando um casal se forma, unem-se duas histórias de criações diferentes. A criança tem neurônios espelhos e irá aprender com ambos os pais. O comum acordo nem sempre acontece. Mas somos nós, pais adultos, que devemos, com calma, resolver os conflitos, em um momento oportuno. Cada um deve encontrar a sua paz, e, a calma deve se fazer presente. Lembre-se "Não se mexe no leite enquanto está fervendo!" "Desligue o fogo antes de mexer na leiteira!" Os valores que ambos trouxemos de nossas famílias não conseguirão ser dominantes. Logo, o casal, deve conversar e alinhar os novos valores e aprendizados adquiridos para que sejam passados para a nova família que se formou.

## **Fortaleça o vínculo e a conexão ouvindo a sua família.**

A escuta é uma importante ferramenta no processo de comunicação. Ouvir a sua família e estar atento aos menores sinais de desconforto reduz os conflitos. Você se considera um bom ouvinte? Procure perceber o que você sente quando alguém te procurar para uma conversa, um desabafo. Observe se você consegue ouvir até que tenha concluído a história, sem interromper e sem expor a sua opinião. Faça o teste e depois descreva o que isso causou em você. Caso tenha sentido dificuldade, irritabilidade e impaciência é sinal de que precisa treinar a escuta. Feito esse exercício de se perceber como ouvinte, agora observe como foi para seu interlocutor, qual era o semblante no início e no final da conversa. A pessoa te procurou novamente para conversar?

Se o seu (sua) companheiro (a) tem uma visão diferente da sua em relação à educação dos filhos, você pode ouvir a opinião sem julgar. Se você interromper discordando, ao invés de vocês terem uma conversa assertiva, isso poderá evoluir para uma discussão. Conseqüentemente, pode acarretar mágoas que poderiam ter sido evitadas, apenas ouvindo com respeito.

Você acredita que com uma escuta atenta e respeitosa poderia ter um resultado melhor na educação dos seus filhos e ter menos divergência ao educar?

Os filhos espelham o nosso comportamento e replicam as ações em suas relações dentro e fora de casa. Agora que já sabe disso, voltamos a te perguntar: como você gostaria que fosse a sua relação com seu filho? Quer que ele te ouça com atenção?

Independentemente da estrutura familiar e da presença de conflitos ao educar, o valor da família será aprendido. O importante não é a ausência de conflitos e, sim, como vamos conduzi-los para resolvê-los.

Para uma melhor compreensão de que a sua família é única, deixaremos, aqui, uma lista de perguntas para que vocês reflitam e respondam. A escrita pode ajudar a ter uma visão mais clara quando ler as suas respostas. De onde veio a ideia de que essa família é modelo? Será que não existe uma idealização ou viés de informação? Quanto você conhece dessa família? Quais os problemas dessa família?

Descreva como é a sua família.

O que representa família para você?

O que você mudaria?

Quanto você conhece da sua própria família?

Quanto você conhece da família do seu parceiro/a?

O que você lembra da sua infância?

O que era parâmetro na sua "antiga" família é parâmetro para hoje? O que ocorria de forma oposta? E o que você reproduz automaticamente?

## O BEM-ESTAR DOS FILHOS COMO FOCO PRINCIPAL DO CASAL

---

As crianças são **COMPETENTES** e elas estão em posição de nos ensinar o que precisamos aprender sobre elas e sobre nós mesmos (Juul, 2002). Elas dão respostas que nos possibilitam recuperar nossa competência perdida e nos ajudam a descartar nossos padrões de comportamento sem amor e autodestrutivos. Podemos estabelecer um diálogo aberto e pessoal, que leva em consideração os desejos, sonhos e as necessidades das crianças, e dos adultos. Agir dessa maneira é mostrar a liderança verdadeira.

O autor ressalta que respeito é algo que devemos ter uns pelos outros, simplesmente porque existimos, especialmente em relação às crianças, como seres competentes que são. O respeito e a aceitação são pré-requisitos para o amor, ou consequência dele? Ele nos faz pensar na importância desses valores para a harmonia de nossa vida familiar.

Os pais podem apoiar o desenvolvimento da autoestima saudável de suas crianças, desde que estejam preparados para fazer um esforço ativo e consciente de desenvolver a sua própria autoestima, mesmo após o nascimento dos filhos. O desenvolvimento da autoestima da criança é importante não em termos de como ela notará seus pais, mas o quanto ela gostará de si mesma.

Diante disso, divergir em alguns pontos não é o problema, a grande questão é como acontecem as divergências e como agir diante delas. Se ocorrem na frente das crianças, podem impactar de forma negativa, pois presenciar as discussões entre os pais, pode deixá-las confusas, inseguras e fazê-las sentirem-se culpadas. Saiba ouvir.

Não culpe seus filhos pelos erros que cometerem, tampouco pelas situações de conflito que forem criadas. As crianças não podem lidar com esta responsabilidade. Elas precisam que os adultos responsáveis tomem a liderança e organizem os fatos para elas.

Evite punições, elas gradualmente destroem seu relacionamento com suas crianças e as tornam como parte culpada. Este padrão de tratamento corrói não apenas a confiança com seus filhos, mas também a autoestima deles.

Não desautorize o outro na frente do filho. Ao perceberem que cada membro do casal tem opiniões diferentes sobre o modo de criação, conversem em particular. É possível que cada um tenha justificativas plausíveis e, que possam, a partir de uma escuta ativa, rever seus pontos de vista e chegar a um acordo. Nesse momento, é importante demonstrar disposição para entender o outro lado. A empatia e a consciência de que, mesmo pensando diferente, o casal procura o bem-estar de seu filho, torna esse momento mais fácil.

Quando se trata da educação dos filhos, saber o momento em que cada um precisa ceder é questão de maturidade. A flexibilidade sobre o que pensamos e a forma como achamos que as coisas devem ser, estão muito relacionadas ao respeito que temos pelo outro. No entanto, conseguir expressar as próprias opiniões e necessidades também é um comportamento esperado, e é preciso haver espaço para os dois fazerem isso. Avalie como vocês lidam com tudo e, se identificarem um desequilíbrio, não hesitem em procurar ajuda.

Evite frases como “da última vez, eu cedi; agora é com você” Não se trata de uma disputa de casal para ver quem vence a argumentação, mas sim de buscar o bem-estar do filho. Além disso, evite comentar na frente da criança ou do adolescente algo como “eu bem que deixaria, mas ele (a) não quer deixar” Isso joga o parceiro contra o filho, o que não é nada saudável para a família.

Para deixar o ambiente familiar mais leve crie no dia a dia, oportunidades de diversão com toda a família. Isso traz mais senso de união e ajuda, e, reacende na memória a razão de estarem juntos. Jogos ou um momento de leitura com todos são boas ideias.



Foto de [Edi Libedinsky](#) on [Unsplash](#)

## A IMPORTÂNCIA DA SEGURANÇA EMOCIONAL DA CRIANÇA

---

Ter um filho é, realmente, a melhor forma de aprendermos que os seres humanos primeiro sentem, e depois passam a ser capazes de raciocinar. E a forma como respondemos e reagimos aos sentimentos dos nossos filhos é muito importante, porque ter os sentimentos reconhecidos e compreendidos pelas pessoas que lhes transmitem segurança é uma necessidade fundamental para que as crianças consigam se organizar emocionalmente. Confie nos seus filhos, valide e atenda às necessidades deles. Confiar que eles realmente sentem as necessidades que demonstram é a base para o desenvolvimento da autoestima e autoconfiança das crianças.

A criança está sempre certa ao expressar suas necessidades. Se a criança está errada em seu comportamento é porque nós, adultos, já a fizemos se desconectar dela mesma, interferindo de forma errada nas experiências de vida dela. As pessoas que fazem parte da vida de uma criança compõem o seu mundo. Pode ser um mundo de amor e prosperidade, ou um campo de batalha, e se lutamos contra algo que não podemos controlar em nossos filhos, aumentamos o sofrimento deles, pois fazemos eles sentirem que nunca serão bons o bastante.

O que vai contribuir para a sensação de segurança das crianças será o amor, o carinho, a disposição e o respeito entre os pais. Claro que pode haver conflitos no relacionamento de casais com filhos, principalmente no que diz respeito à forma de educação. A vida nunca é estática. E ser capaz de aceitar a mudança e trabalhar com ela é mais benéfico do que resistir. Essas mudanças também podem contribuir para o ressentimento que nós, pais, tenhamos um pelo outro e por nossos filhos. É melhor admitir qualquer ressentimento, nem que seja apenas para nós mesmos. Caso contrário, corremos o risco de criar justificativas para momentos em que agimos por conta desse sentimento, em vez de assumirmos a responsabilidade por nossas ações e emoções.

O importante é nós, pais, sempre fazermos referência ao nosso (a) companheiro (a) de forma respeitosa, reconhecendo seus pontos positivos, ao invés de destacar seus defeitos. Isso é muito importante para os nossos filhos: eles se veem como parte integrante de cada um de nós. Se uma metade da parceria que os trouxe à vida é sempre citada como uma pessoa “ruim”, nossos filhos internalizam essas palavras muitas vezes de tal forma que também passam a se ver como uma pessoa “ruim”, além de ficarem divididos pela pressão de ser leal aos dois. Os filhos se sairão melhor se os pais tiverem uma boa comunicação e cooperarem entre si.

Nem sempre entendemos tudo o que nossos filhos sentem, principalmente se ainda forem bebês. Um bebê é puro sentimento! Muitas vezes precisamos confortá-los até se acalmarem. E é dessa forma, com esse acolhimento amoroso, que vamos criar as bases para sua futura saúde emocional. Nossos filhos passam a aprender que seus sentimentos estão sendo levados a sério, e, que às vezes as coisas parecem ruins, mas vão melhorar. Esta atitude em relação aos sentimentos dos nossos filhos vai ensiná-los a ter uma relação saudável com os próprios sentimentos, desde extremos de raiva e luto até contentamento, sensação de calma, tranquilidade, picos de alegria e generosidade... essa é a base da boa saúde mental.

Ignorar ou negar os sentimentos de uma criança pode ser prejudicial para a saúde mental dela no futuro. Os bebês choram enquanto não têm suas necessidades biológicas atendidas, à medida que ele vai crescendo, as formas de mostrar suas necessidades vão ficando mais claras

e começam a ameaçar as necessidades dos adultos que por egoísmo priorizam suas próprias necessidades, e vão destruindo a autoestima da criança. Quando nossos filhos estão infelizes, por exemplo, negar esses sentimentos difíceis, às vezes, pode parecer a coisa certa, pois não queremos que as pessoas que amamos sejam infelizes, porém a tristeza é padecer por mim, é ter empatia por mim e pelo que está acontecendo comigo, é me acolher. Recalcar emoção é desenhar um futuro desorganizado emocionalmente.

Sentimentos não acolhidos são guardados para a etapa posterior da vida, se eu não acolho os sentimentos da criança eu não permito que ela passe pelas emoções e ela adoce, pois, apenas passando por todas as emoções nos permitimos viver em harmonia com elas. Não se sinta mal pela forma como pode ter reagido aos sentimentos dos seus filhos no passado, a partir de agora, saiba que é vital reconhecer, levar a sério e validar os sentimentos deles.

A causa mais comum de depressão na vida adulta não é o que está acontecendo no momento, a neurociência explica que “somos construídos” na infância, pois “tudo” é gravado nos neurônios que nos acompanham a vida toda. Doenças psíquicas vêm da proibição de expressar o sofrimento e a dor que me gera frustração, uma pessoa que não sente, não organiza seus sentimentos, emoções e sensações, logo não consegue viver em sociedade pois está sempre concentrada em dissimular suas sensações e não consegue se conectar com ninguém. Imagine o quão difícil é esse processo para uma criança.

Quando nossos pais, acolhem nossos sentimentos na infância, maior é a chance de adotarmos uma visão confiante em relação a esses sentimentos, o que nos torna menos suscetíveis à depressão ou à ansiedade mais adiante na vida. Se souberem que serão vistos e reconfortados sem serem julgados, nossos filhos se tornarão mais propensos a compartilhar conosco o que está acontecendo. É disso que eles precisam, sentir que confiamos neles e que podem confiar que seremos seu ponto de apoio. A confiança torna as relações entre pais e filhos mais leves para quem é cuidado e para quem cuida.

Temos que estar atentos ao nosso próprio desconforto diante das necessidades da criança para que o que foi reprimido e negado em nós não seja descarregado em nossos filhos. Demonstramos preocupação, mas sem exagero, pois o excesso de preocupação é o oposto da confiança. É importante mantermos a calma para que, quando a criança perca o controle, não percamos o nosso e não a abandonemos chorando sozinha. Tome cuidado ao distrair seu filho das necessidades dele, ao tentar fazê-lo se calar, ou pedir que não sinta o que está sentindo. Depois de um tempo, ele pode encontrar uma atividade ou nós podemos sugerir uma, mas não enquanto ele estiver concentrado em seu sofrimento. A compulsão alimentar vem de outra etapa da vida na qual as necessidades foram distraídas com comida, assim como outras tantas doenças causadas pela atuação não consciente dos pais.

Precisamos atender nossas necessidades, mas devemos priorizar as dos nossos filhos. Nossos sentimentos são importantes, mas não devemos esperar que alguém nos acolha, somos adultos e precisamos atender nossas próprias necessidades sem anular as dos nossos filhos. É importante aceitar nossos próprios sentimentos em vez de negá-los, e é essencial aceitar nossos filhos com todos os sentimentos que possam vir a experimentar. Quando ajudamos uma criança a expressar seus sentimentos com palavras ou desenhos, nós também a ajudamos a processá-los e a encontrar maneiras aceitáveis de comunicar o que sentem.

Uma verdade que deveria ser universalmente conhecida é que quando tentamos bloquear um sentimento negativo, removemos os positivos também. Como o terapeuta Hyde

(2014) diz: “as emoções não têm console de mixagem - têm apenas um volume central. Você não pode diminuir a tristeza e a dor e aumentar a felicidade e a alegria. Se diminui uma, diminui todas”.

Quando uma criança tem seus sentimentos levados em consideração, em relações repletas de amor e caracterizadas pelo apoio, comporta-se muito melhor, pois quem se sente bem se comporta bem. E é uma obrigação nossa, pais, para com o mundo, amar mais que julgar e levar em consideração os sentimentos dos nossos filhos em vez de os desdenhar de forma automática como “bobos” ou “errados”. Desde o nascimento, os filhos precisam de afeto, aceitação, consideração, respeito, contato físico, presença dos pais, amor com limites, compreensão, brincadeiras, experiências relaxantes e de muita atenção e tempo dos pais.

Sérios problemas aparecem quando as famílias elogiam valores extrínsecos, tal como comer toda a comida do prato. Em tais famílias, a necessidade pessoal ou é desencorajada ou tolerada apenas quando as crianças são bem pequenas, conforme crescem a linguagem pessoal é substituída pela linguagem da etiqueta social, nos dissociando dos nossos valores pessoais tendo efeitos destrutivos nas relações interpessoais.

O perigo de reconhecer as crianças por meio de elogios ou críticas é o fato de que esta abordagem atrapalha a autoestima a longo prazo. Ao nos concentrarmos no elogio e na crítica, produzimos personalidades dependentes, controladas extrinsecamente. As crianças educadas neste método têm baixa autoestima e falta de habilidade de avaliar a si próprias, desperdiçam sua vitalidade, em tentativas de serem amadas e agem de acordo como o esperado pela sociedade. Além disso, elas tendem a se tornar extremamente autocentradas em sua constante busca por reconhecimento. A autoestima é considerada o mecanismo essencial de imunidade. Quando ela é bem desenvolvida, somos mais felizes, menos vulneráveis, temos mais relacionamentos satisfatórios e desfrutamos de uma qualidade de vida melhor.

Integridade e a autoestima estão relacionadas. Quanto mais preservamos a integridade dos nossos filhos, maiores serão as possibilidades de que desenvolvam uma autoestima saudável. Saibamos que violência é uma ruptura à integridade das crianças, portanto, prejudicial à autoestima delas. Temos que nos recordar que nossos filhos nos amam incondicionalmente, não importa como sejam tratados, o valor que eles recebem dos pais é o valor que eles atribuirão a si próprio.

## E SE NADA DER CERTO, COMO FAZER?

---

Tenha em mente que podemos errar ao tentar educar nossos filhos e tudo bem, estamos em processo de aprendizado, de evolução. Mas, busquemos sempre aprender com esses erros. Que eles possam nos impulsionar em busca do aprendizado, para nos tornarmos os pais que nossos filhos precisam.

Seguem algumas orientações diante das possíveis dificuldades que enfrentamos no dia a dia:

- Seja sempre verdadeiro com os seus filhos e com os seus parceiros. O melhor caminho é o diálogo aberto e respeitoso. Peça desculpa, converse, fale como você está se sentindo diante daquela situação.
- Saiba ouvir. A escuta ativa resolve muitas situações.
- Procure se autorregular. O que te faz acalmar quando você está muito irritado? Ouvir uma música? Se afastar e ficar em silêncio? Escrever? Fazer exercícios? Pense nisso e procure fazer quando estiver percebendo que está perdendo a paciência. Diga ao seu parceiro que não está bem para conversar e que, quando estiver mais tranquilo, irá procurar conversar para alinharem a situação.
- Envolve profissionais capacitados para te acolher neste momento: psicólogos e educadores parentais.
- Busque uma rede de apoio para ajudá-la na criação de uma criança”. Busque apoio para as suas dificuldades, pois elas existirão. Lembre-se de que não somos "super-heróis" e que precisaremos de apoio ao longo desse caminho.
- O filho não é a causa do bem-estar e nem o problema de um casal. Então, não hesite em procurar ajuda com uma terapeuta de casal, se for necessário.

Precisamos primeiro curar a nossa criança interior ferida e, ir ao encontro dessa dor pode ser difícil, mas é necessário. Caso deseje aprender mais a fundo sobre este assunto, recomendamos algumas leituras.

---

### LEITURAS SUGERIDAS

---

Parentalidade Consciente: Como o autoconhecimento nos ajuda a criar nossos filhos - de Daniel Siegel e Mary Hartzell, NVersos Editora (2020)

Por que o amor é importante - de Sue Gerhardt, Ed. Artmed.

Sua criança competente- Educação para a nova família. - Juul, Jesper. (2002) Tradução de Marco Antonio Castilho, Editora Novo Século

Uma civilização centrada na criança - de Laura Gutman, Ed Best Seller, 2014

Vivendo a Comunicação não Violenta- de Marshall Rosenberg, Sextante

## REFERÊNCIAS

---

- Gutman, Laura. (2014) Uma civilização centrada na criança. Rio de Janeiro; Ed Best Seller, 2021.
- Hyde, Jerry. (2014) apud Perry, Philippa. (2020) O livro que você gostaria que seus pais tivessem lido (e seus filhos ficarão gratos por você ler). São Paulo; Ed Fontanar.
- John DeFrain Sylvia M. Asay. (2007) Strong Families Around the World, *Marriage & Family Review*, 41(1-2), 1-10, [10.1300/J002v41n01\\_01](https://doi.org/10.1300/J002v41n01_01)
- Juul, Jesper. (2002) Tradução de Marco Antonio Castilho. Sua criança competente- Educação para a nova família. - Osasco; Editora Novo Século
- Minuchin, Salvador. (1990). Famílias: funcionamento e tratamento. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Perry, Philippa. (2020) O livro que você gostaria que seus pais tivessem lido (e seus filhos ficarão gratos por você ler). São Paulo; Ed Fontanar
- Sarah E. Martiny, Kjørsti Thorsteinsen, Elizabeth J. Parks-Stamm, Marte Olsen & Marie Kvalø (2022) Children's Well-being during the COVID-19 pandemic: Relationships with attitudes, family structure, and mothers' Well-being, *European Journal of Developmental Psychology*, 19(5), 711-731. [10.1080/17405629.2021.1948398](https://doi.org/10.1080/17405629.2021.1948398)
- Thomson, E., Hanson, T. L., McLanahan, S. S. (1994). Family structure and child well-being: Economic resources vs. parental behaviors. *Social Forces*, 73(1), 221–242. <https://doi.org/10.2307/2579924>