

# FORTALECER A FAMÍLIA



GUIA DO INSTRUTOR



# FORTALECER A FAMÍLIA

GUIA DO INSTRUTOR

Publicado por  
A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias  
Salt Lake City, Utah



“ORAI AO PAI NO SEIO DE VOSSA FAMÍLIA,  
SEMPRE EM MEU NOME, A FIM DE QUE  
[VOSSA FAMÍLIA SEJA ABENÇOADA].”

3 NÉFI 18:21





# SUMÁRIO

“A Família: Proclamação ao Mundo” .....	iv
Diretrizes para o Instrutor .....	v
1. Princípios e Métodos para os Pais .....	1
2. Compreender o Desenvolvimento Infantil .....	13
3. Comunicar-se com Amor .....	23
4. Educar os Filhos .....	33
5. Promover a Autoconfiança .....	47
6. Vencer a Ira .....	57
7. Resolver Conflitos .....	71
8. Ensinar um Comportamento Responsável.....	81
9. Aplicar as Conseqüências .....	91
Apêndice .....	103

## CRÉDITOS DAS FOTOGRAFIAS

---

Exceto quando indicado abaixo, todas as fotografias são de Robert Casey. © Robert Casey. Reprodução proibida.

Página xii: Christina Smith.

Página 12 (no alto): © Superstock. Reprodução proibida.

Página 24 (no alto): Matt Reier.

Página 46 (no alto): © Steve Bunderson. Reprodução proibida.

Página 46 (em baixo): © Dynamic Graphics, Inc.

---

## A FAMÍLIA

---

# PROCLAMAÇÃO AO MUNDO

### A PRIMEIRA PRESIDÊNCIA E O CONSELHO DOS DOZE APÓSTOLOS DE A IGREJA DE JESUS CRISTO DOS SANTOS DOS ÚLTIMOS DIAS

*N*ÓS, A PRIMEIRA PRESIDÊNCIA e o Conselho dos Doze Apóstolos de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, solenemente proclamamos que o casamento entre homem e mulher foi ordenado por Deus e que a família é essencial ao plano do Criador para o destino eterno de Seus filhos.

TODOS OS SERES HUMANOS—homem e mulher— foram criados à imagem de Deus. Cada indivíduo é um filho (ou filha) gerado em espírito por pais celestiais que o amam e, como tal, possui natureza e destino divinos. O sexo (masculino ou feminino) é uma característica essencial da identidade e do propósito pré-mortal, mortal e eterno de cada um.

NA ESFERA PRÉ-MORTAL, os filhos e filhas que foram gerados em espírito conheciam e adoravam a Deus como seu Pai Eterno e aceitaram Seu plano, segundo o qual Seus filhos poderiam obter um corpo físico e adquirir experiência terrena a fim de progredirem rumo à perfeição, terminando por alcançar seu destino divino como herdeiros da vida eterna. O plano divino de felicidade permite que os relacionamentos familiares sejam perpetuados além da morte. As ordenanças e os convênios sagrados dos templos santos permitem que as pessoas retornem à presença de Deus e que as famílias sejam unidas para sempre.

O PRIMEIRO MANDAMENTO dado a Adão e Eva por Deus referia-se ao potencial de tornarem-se pais, na condição de marido e mulher. Declaramos que o mandamento dado por Deus a Seus filhos, de multiplicarem-se e encherem a Terra, continua em vigor. Declaramos também que Deus ordenou que os poderes sagrados de procriação sejam empregados somente entre homem e mulher, legalmente casados.

DECLARAMOS que o meio pelo qual a vida mortal é criada foi estabelecido por Deus. Afirmamos a santidade da vida e sua importância no plano eterno de Deus.

O MARIDO E A MULHER têm a solene responsabilidade de amar-se mutuamente e amar os filhos, e de cuidar um do outro e dos filhos. “Os filhos são herança

do Senhor.” (Salmos 127:3) Os pais têm o sagrado dever de criar os filhos com amor e retidão, atender a suas necessidades físicas e espirituais, ensiná-los a amar e servir uns aos outros, guardar os mandamentos de Deus e ser cidadãos cumpridores da lei, onde quer que morem. O marido e a mulher—o pai e a mãe—serão considerados responsáveis perante Deus pelo cumprimento dessas obrigações.

A FAMÍLIA foi ordenada por Deus. O casamento entre o homem e a mulher é essencial para Seu plano eterno. Os filhos têm o direito de nascer dentro dos laços do matrimônio e de ser criados por pai e mãe que honrem os votos matrimoniais com total fidelidade. A felicidade na vida familiar é mais provável de ser alcançada quando fundamentada nos ensinamentos do Senhor Jesus Cristo. O casamento e a família bem-sucedidos são estabelecidos e mantidos sob os princípios da fé, da oração, do arrependimento, do respeito, do amor, da compaixão, do trabalho e de atividades recreativas salutares. Segundo o modelo divino, o pai deve presidir a família com amor e retidão, tendo a responsabilidade de atender às necessidades de seus familiares e de protegê-los. A responsabilidade primordial da mãe é cuidar dos filhos. Nessas atribuições sagradas, o pai e a mãe têm a obrigação de ajudar-se mutuamente, como parceiros iguais. Enfermidades, falecimentos ou outras circunstâncias podem exigir adaptações específicas. Outros parentes devem oferecer ajuda quando necessário.

ADVERTIMOS que as pessoas que violam os convênios de castidade, que maltratam o cônjuge ou os filhos, ou que deixam de cumprir suas responsabilidades familiares, deverão um dia responder perante Deus pelo cumprimento dessas obrigações. Advertimos também que a desintegração da família fará recair sobre pessoas, comunidades e nações as calamidades preditas pelos profetas antigos e modernos.

CONCLAMAMOS os cidadãos e governantes responsáveis de todo o mundo a promoverem as medidas designadas para manter e fortalecer a família como a unidade fundamental da sociedade.



ministre a primeira sessão, “Princípios e Métodos para os Pais” como aula inaugural do curso. A fim de serem abordados a contento, alguns assuntos poderão exigir duas ou mais sessões.

Leve em conta as sugestões abaixo para administrar o curso:

- Siga as diretrizes da agência ao cobrar taxas quando o curso for promovido por uma agência dos *LDS Family Services* (Serviços Familiares SUD). Quando o curso for patrocinado por uma estaca ou ala, a taxa deve cobrir apenas o custo dos materiais. Como incentivo à frequência, os participantes devem pagar a taxa no início do curso.
- Incentive os casais a assistirem às sessões juntos se possível. Os princípios que aprenderem serão mais proveitosos quando tanto o pai como a mãe os compreenderem e aplicarem juntos. Os princípios podem tornar-se um motivo de desentendimentos se um dos cônjuges não se envolver nem apoiar o outro. Quando apenas um dos pais participar, tente certificar-se de que o outro apóie o envolvimento do cônjuge no curso e seja receptivo às novas idéias sobre a criação dos filhos.
- Controle a frequência dos participantes fazendo a chamada em cada sessão (ver a página 106 do apêndice).
- Entre em contato com a agência mais próxima dos *LDS Family Services* (Serviços Familiares SUD) se você tiver dúvidas quanto à maneira de ministrar o curso. O endereço e o telefone das agências estão alistados em [www.ldsfamilyservices.org](http://www.ldsfamilyservices.org).

## ANÚNCIO DO CURSO

Ao divulgar informações sobre o curso, indique como os pais podem beneficiar-se da frequência. Uma lista de benefícios do aprendizado de princípios e habilidades preciosos para os pais — tais como maior união e melhor comunicação na família ou maior capacidade de resolver conflitos sem ira — servirá melhor como motivação para os pais do que uma lista dos assuntos a serem tratados.

Os pais aprenderão a ouvir os filhos de modo a convidá-los a externarem sentimentos pessoais. Aprenderão a exprimir seus próprios sentimentos de modo adequado, mesmo quando estiverem aborrecidos com os filhos. Os pais também aprenderão a ensinar um comportamento responsável aos filhos, a resolver conflitos e a promover autoconfiança e um desenvolvimento saudável. Aprenderão a impor medidas disciplinares que ajudarão os filhos a comportarem-se com responsabilidade. Valorizarão ainda mais o caráter eterno dos relacionamentos familiares e entenderão o que significa ter sucesso como pai ou mãe.

Os pais que aplicarem os princípios e métodos ensinados neste curso criarão um melhor ambiente no lar, no qual o Espírito do Senhor poderá habitar. Terão um relacionamento mais feliz e harmonioso.

Se julgar útil, use a folha de informações da página 104 do apêndice para divulgar o curso.

## QUALIFICAÇÕES PARA MINISTRAR ESTE CURSO

Este curso pode ser ministrado por qualquer adulto que tenha bons conhecimentos sobre os relacionamentos e a criação dos filhos. Algumas chaves para lecionar este curso a contento incluem a sensibilidade no trato com as pessoas, um bom conhecimento do evangelho e gratidão pela santidade da vida familiar.



A qualificação mais importante para ministrar este curso é a preparação pessoal para receber a orientação do Espírito Santo. O Senhor ensinou: “O Espírito ser-vos-á dado pela oração da fé; e se não receberdes o Espírito, não ensinareis” (D&C 42:14). A maioria das pessoas já passou pela experiência de estar numa aula na qual os pensamentos parecem desconexos e a mensagem não é compreendida por um público desinteressado. Contraste essas experiências com as ocasiões em que o Espírito estava presente, quando informações e impressões lhe vieram à mente, quando palavras fluíam com prontidão e o Espírito transmitia a verdade ao coração e à mente dos presentes.

## O ENSINO EFICAZ

Você será mais eficaz como professor ao buscar inspiração e ao trazer seu próprio conhecimento, idéias, experiências e personalidade para a classe. Reserve algum tempo para refletir sobre sua vida e pense em maneiras de usar suas experiências para ensinar e reforçar os princípios deste curso. Dedique todo o seu esforço e amor no ensino e encontrará grande alegria em sua interação com os alunos.

As experiências de cada participante serão de grande valia para você no decorrer do curso. Reconheça a responsabilidade de cada pessoa pela própria família e compartilhe seu conhecimento e vivência conforme for guiado pelo Espírito. Entenda que seu papel é abrir portas para novas possibilidades e não ditar o curso para os participantes. Cada aula é um esforço conjunto no qual você e os alunos trocam idéias, conceitos e oferecem apoio e auxílio.

Ao partilhar seu conhecimento, suas experiências e seu discernimento, incentive os alunos a pensar nas experiências e pontos fortes deles. Ajude-os a identificar princípios que podem ajudá-los a melhorar e incentive-os a desenvolver habilidades para aplicar tais preceitos. Ao praticar essas mesmas habilidades, você aumentará sua eficácia como professor.

Organize sua apresentação depois de avaliar o que os alunos necessitam aprender sobre o assunto a ser tratado. Pergunte a si mesmo: “O que os alunos precisam aprender hoje?” É provável que lhe venha à mente uma ou duas idéias principais. Em seguida, pense em quais idéias secundárias ajudarão os alunos a compreender as idéias fundamentais. Depois de identificar a idéia principal e as secundárias, determine a melhor maneira de apresentá-las. As estratégias didáticas a seguir podem auxiliá-lo no planejamento.

### Uso de Histórias para Ilustrar um Princípio

Para começar uma sessão, você pode escrever a idéia ou o princípio mais importante no quadro-negro e depois contar uma história que ilustre o preceito. As histórias são eficazes porque podem tocar o coração das pessoas e mudar-lhes a vida; podem ilustrar princípios abstratos e facilitar o entendimento. A vida é feita de histórias, e as pessoas lembram-se facilmente das histórias e dos princípios que elas ensinam.

O Salvador ensinava de modo contundente usando parábolas. Tente manter suas histórias o mais curtas e simples possível. Tenha o cuidado de não contar um número excessivo de histórias pessoais. Pode ser que elas constituam invasão da privacidade de sua família e ofendam outras pessoas.

Os alunos terão dificuldade para identificar-se com histórias pessoais se sua família parecer perfeita demais. Um número demasiado de relatos dessa natureza pode desestimular os alunos em seu próprio empenho para mudar. Se lhe parecer conveniente, conte algumas histórias sobre dificuldades e problemas que você enfrentou, bem como experiências bem-sucedidas. Ao fazer tais relatos, explique o que aprendeu com essas

experiências. Seja positivo e explique o que você fez para melhorar. Se suas histórias revelarem problemas demais, você correrá o risco de perder a credibilidade e os participantes poderão ter a impressão de que os princípios que você ensina não funcionam.

### **Dramatização**

Depois de ensinar aos alunos a aplicar um determinado princípio, você pode reforçá-lo por meio da dramatização. Em geral, a melhor maneira de fazê-lo é começar dizendo: “O que costuma acontecer neste tipo de situação?” Peça que alguém faça uma encenação. Então, a classe poderá discutir os erros que os pais tendem a cometer nessas circunstâncias. Depois de discutirem um pouco, você pode dizer: “Vamos encenar a situação de novo, desta vez aplicando o princípio que discutimos. Em seguida, veremos o que funcionou e os aspectos que ainda precisam melhorar”.

Esse método de treinamento costuma ser uma maneira eficaz de ajudar os pais a modificar seu comportamento.

- Ensine um princípio e como ele pode aplicar-se a uma situação na criação dos filhos.
- Peça a alguém que encene uma maneira típica de lidar com a situação.
- Discuta a dramatização e como os pais poderiam aplicar o princípio na situação e em outras semelhantes.
- Peça a alguém que encene como aplicar o princípio à situação, usando as mudanças sugeridas.
- Discuta a dramatização e como o princípio poderia ser aplicado de modo mais eficaz.
- Continue o processo de dramatização e discussão até que os alunos se familiarizem com maneiras eficazes de aplicar o princípio.<sup>4</sup>

Não se deve esperar a perfeição dos participantes nesse tipo de exercício. Pode ser que eles descubram que fazem algumas coisas bem, mas precisam melhorar em outras áreas. Também verão que não têm de ser perfeitos instantaneamente, mas podem melhorar com o passar do tempo. Ao observar coisas que fizeram bem, saliente os pontos fortes. Outros alunos podem desejar encenar a mesma situação no decorrer da sessão ou talvez prefiram criar outra. Os participantes podem continuar a praticar a aplicação de um princípio até compreenderem as habilidades que necessitam aprender.

Se os alunos não se sentirem à vontade com a dramatização, envolva-os numa discussão sobre a forma de aplicar o princípio em diversos contextos, seja em situações pessoais ou em situações que envolvam casais que eles conheçam (sem fazer mexericos ou divulgar informações que revelem a identidade das pessoas em questão).

### **Propor e Guiar Discussões em Classe**

A discussão em classe é um instrumento didático valioso. Quando você abre espaço para debates, mostra que valoriza as opiniões e experiências alheias e que não se estima detentor de resposta para todos os problemas. Demonstra ainda que as dificuldades podem ser resolvidas de muitas maneiras. Confie no auxílio do Espírito para ensinar e reconheça que Ele também inspirará outras pessoas. Peça sugestões aos alunos. Ouvir várias idéias diferentes será benéfico para todos.

Alguns alunos se mostrarão à vontade desde o início para participar das discussões em classe. Já outros são mais reservados e tendem a não externar suas opiniões e sentimentos. O curso será mais significativo para as pessoas caso tenham a oportuni-

de de participar. Os demais alunos também tirarão proveito das experiências delas. Faça das aulas um ambiente seguro demonstrando respeito por todos os participantes. Mostre que valoriza a opinião e experiência de cada um e não permita que ninguém zombe dos comentários alheios.

As diretrizes abaixo o ajudarão a convidar e guiar a participação em classe e a transformar as aulas num ambiente em que todos os alunos se sintam à vontade.

1. Estabeleça regras básicas para ajudar cada pessoa a sentir-se em segurança para participar. Inclua as seguintes regras:
  - **Sigilo.** Os assuntos pessoais comentados em classe não devem sair dali.
  - **Concisão.** Os comentários dos participantes devem ser breves.
  - **Equilíbrio.** Os alunos podem expressar-se com a frequência que desejarem, contanto que permitam que os demais tenham oportunidades iguais.
  - **Paciência e bondade.** Os participantes precisarão de tempo para aprender e assimilar novas habilidades. Os pais devem ser pacientes e bondosos uns com os outros e consigo mesmos.
  - **Incentivo.** Os participantes devem incentivar uns aos outros a aplicar os princípios do curso em sua vida.
  - **Perdão.** Todos cometem erros, mesmo depois de terem aprendido novas maneiras de agir. Cada aluno deve compreender a importância de perdoar a si mesmo e aos outros.\*
2. Faça perguntas que abram espaço para opiniões e não para uma única resposta correta. Você pode, por exemplo, perguntar: “A seu ver, quais são algumas das qualidades mais importantes de um bom pai ou de uma boa mãe?” E não: “Qual é a qualidade mais importante (...)?” As pessoas estarão mais dispostas a expor suas idéias se souberem que você não está à espera de uma resposta única.
3. Respeite a contribuição de todos. Se desejar, faça no quadro-negro um breve resumo de cada comentário, mostrando que dá importância ao que foi dito. Procure oportunidades de fazer elogios sinceros, como: “São ótimas idéias”. Agradeça aos que se manifestarem, ainda que determinado comentário seja questionável.
4. Sutilmente, faça perguntas para outras pessoas quando alguém tender a dominar uma discussão. Esse tipo de intervenção nem sempre é fácil, pois alguns participantes desejarão discorrer detalhadamente sobre seus problemas. Ainda que as intenções deles sejam boas, não permita que esgotem o tempo da aula ou privem outras pessoas da chance de contar suas experiências. Ouça com cuidado e agradeça pelos sentimentos expressos, mas volte a atenção para outros alunos. Você poderia dizer algo como: “Parece que isso foi um grande desafio para você. Estou interessado em saber como os princípios e habilidades que vocês aprenderam nesta sessão podem ajudá-los. Quem mais tem uma situação ou dificuldade a relatar?” ou “Você levantou algumas questões difíceis que poderão ser melhor abordadas em sessões futuras”.
5. Pode ser que alguns participantes recomendem comportamentos inaceitáveis. Em vez de condenar a sugestão e causar constrangimento, ajude a pessoa a examinar novas idéias. Diga, por exemplo: “Isso parece mesmo difícil. Mais adiante vou citar algumas idéias sobre esse assunto que vocês acharão particularmente úteis. A classe também terá algumas idéias”. Não entre em debates com os alunos sobre abordagens conflitantes.

\* O texto colorido indica que se trata de informações que constam de Fortalecer a Família: Guia de Recurso para os Pais.

6. Quando os participantes se sentem seguros, valorizados e respeitados, você pode ajudá-los a ter mais deferência pelos sentimentos uns dos outros. Quando relatarem experiências que tiveram, faça perguntas como: “Se você fosse seu filho nessa situação, o que acha que teria sentido?”, “O que seu filho poderia estar pensando” ou “Por que essa situação deve ter sido difícil para ele?” Faça essas indagações num tom que não seja acusador. Quando as pessoas fizerem a ligação entre os sentimentos dos filhos com suas próprias experiências, poderão começar a compreender melhor seus filhos.
7. Faça perguntas que o ajudem a avaliar as necessidades dos alunos. Guie a discussão de modo a corresponder às expectativas deles. Adapte o programa e atividades de aprendizado às habilidades dos participantes.
8. Ajude os pais a identificar situações nas quais se comportam de maneira inadequada ou ineficaz. Oriente-os a discutir e redigir um plano para reagir de modo diferente em circunstâncias semelhantes.
9. Use o humor de modo adequado e demonstre entusiasmo e energia.
10. Alterne a leitura com atividades variadas — proponha discussões com a classe, conte histórias ou realize atividades que mantenham um ritmo dinâmico.
11. Após cada sessão, agradeça aos participantes.

### **Respeitar o Programa**

Às vezes as discussões são tão agradáveis e interessantes que você pode ter dificuldade para passar para a atividade seguinte. Quando a classe tiver compreendido um princípio e souber aplicá-lo, discussões adicionais podem representar o desperdício de um tempo necessário para outras atividades. Redirecione o debate ou passe para o tópico seguinte quando chegar a hora.

Um programa anotado no quadro-negro poderá ajudá-lo a manter um bom ritmo. Pode ser detalhado ou geral, conforme julgar útil. Você pode escrever:

19h às 19h15:	Rever conceitos e atividades anteriores
19h15 às 19h30:	Necessidade de educar e maneiras de fazê-lo
19h30 às 19h45:	Passos para ajudar os pais na educação dos filhos
19h45 às 20h30:	Prática de habilidades ligadas à educação dos filhos <sup>5</sup>

Se você estiver pronto para passar para o assunto seguinte, mas os alunos quiserem continuar no mesmo tópico, aponte para o programa e diga: “Vocês têm idéias e comentários excelentes. Talvez possamos discuti-los depois. Por ora, passemos ao assunto seguinte”. Contudo, se sentir que os alunos tirarão proveito de discussões adicionais sobre determinado tema, altere o programa.

### **Uso de Recursos Audiovisuais**

Quando julgar adequado, selecione segmentos curtos de CDs, DVDs ou vídeos para ajudá-lo a ensinar conceitos e atrair a atenção dos alunos. Recomenda-se o uso de recursos aprovados pela Igreja. Trechos curtos são melhores que os longos para manter o interesse dos participantes. Tenha o cuidado de não violar os direitos autorais. Caso tenha dúvidas sobre o uso de determinado material, ligue para o *Intellectual Property Office* (Escritório de Propriedade Intelectual) da Igreja, telefone 1-801-240-3959.

## Ser um Exemplo do Que Ensina

A meta deste curso é ensinar habilidades eficazes e incentivar os pais a usá-las para criar um ambiente seguro e caloroso para os filhos. As aulas constituem uma boa oportunidade para você, além de ensinar, servir de exemplo dos princípios, atitudes e habilidades de um bom pai ou uma boa mãe. Ensine os participantes a ser bondosos e gentis tratando-os com bondade. Seja sensível, demonstre empatia e tato, principalmente quando precisar mudar o rumo das discussões. Use boas técnicas de comunicação. Algumas pessoas raramente têm a oportunidade de encontrar alguém que as escute com atenção. O modo de interagir com elas é tão significativo quanto as informações fornecidas. Seu exemplo positivo pode ajudá-las a mudar a maneira de relacionar-se com os familiares.

Alguns alunos podem, em certas ocasiões, ficar frustrados ou mesmo demonstrar raiva e hostilidade. A reação que você tiver fará toda a diferença no proveito que os alunos tirarem do curso. Se você reagir com bondade, demonstrará boa capacidade de escuta e resolução de problemas. Não permita que alguém irado assuma o controle das interações em classe.

## INICIAR E TERMINAR O CURSO

As sugestões a seguir o ajudarão a iniciar e terminar o curso de modo eficaz.

### Iniciar

Para iniciar bem a primeira aula, você pode fazer o seguinte:

- Se os alunos não conhecerem bem a capela ou o prédio, afixe cartazes para indicar o caminho para a sala de aula e o banheiro.
- Traga exemplares de *Fortalecer a Família: Guia de Recursos para os Pais* para os participantes. Você pode trazer também crachás em branco e marcadores ou canetas para que os alunos preparem seus próprios crachás e os usem até conhecerem uns aos outros pelo nome.
- Se o curso for promovido por uma agência dos *LDS Family Services* (Serviços Familiares SUD), dê aos alunos o número de telefone da agência a fim de entrar em contato caso tenham perguntas.

No início de cada aula, certifique-se de usar de 15 a 30 minutos para revisar os conceitos e atividades de aprendizado da sessão anterior.

### Acompanhamento e Avaliação

Na última sessão, você pode fazer o seguinte:

- Distribua exemplares do Formulário de Avaliação do Programa (ver a página 103 do apêndice) e peça a cada participante que o preencha.
- Reconheça o empenho e progresso dos participantes. (A página 107 do apêndice traz um certificado que você pode conferir-lhes se desejar.)

### NOTAS

1. "A Família: Proclamação ao Mundo", *A Liahona*, outubro de 2004, p. 49.
2. *A Liahona*, janeiro de 1988, p. 80.
3. "Parent Educator Training: A Guide for Instructors", *Principles of Parenting*, Circular HE-711, Alabama Cooperative Extension Service, Universidade Auburn, Alabama.
4. Esboço adaptado de "Parent Educator Training", página 8.
5. Adaptado de "Parent Educator Training", página 6.



“OS PAIS TÊM O SAGRADO DEVER DE CRIAR OS  
FILHOS COM AMOR E RETIDÃO (...) ENSINÁ-LOS  
A AMAR E SERVIR UNS AOS OUTROS.”

“A FAMÍLIA: PROCLAMAÇÃO AO MUNDO”





# PRINCÍPIOS E MÉTODOS PARA OS PAIS

## OBJETIVOS DA SESSÃO

Nesta sessão, ajude os pais a:

- Compreender seu papel sagrado na criação dos filhos;
- Entender os princípios do evangelho que constituem a base dos métodos empregados pelos pais;
- Identificar as teorias da sociedade sobre as crianças, que, muitas vezes, confundem os pais e prejudicam os filhos;
- Compreender como os convênios ajudam os pais a salvar seus filhos.
- Conhecer os ensinamentos doutrinários sobre a forma de avaliar o sucesso dos pais.

## PROTEÇÃO CONTRA A DESINTEGRAÇÃO FAMILIAR

A necessidade de pais amorosos e competentes nunca foi tão premente. O Presidente Gordon B. Hinckley observou que a família está “sendo enfraquecida em todo o mundo. Os antigos laços que uniam o pai, a mãe e os filhos estão sendo quebrados em toda parte. (...) Corações são partidos, os filhos choram.”<sup>1</sup>

Satanás ataca a família porque ela é vital para o plano de Deus, para a felicidade e salvação de Seus filhos. O Senhor prescreveu Seu antídoto contra as investidas do inimigo: “Ordenei que criásseis vossos filhos em luz e verdade” (D&C 93:40), pois “a luz e a verdade rejeitam o ser maligno” (D&C 93:37).

O Presidente Hinckley ressaltou a urgência de pais capazes de fortalecer, amar e proteger os filhos: “Meu apelo — e quisera ser mais eloqüente para proclamá-lo — é para salvar as crianças. Muitíssimas delas vivem subjugadas pelo medo e pela dor, em solidão e desespero. Elas precisam da luz do sol. Precisam de felicidade. Necessitam de amor e cuidado. Carecem de bondade, reconforto e afeto. Todos os lares, por mais pobres que sejam, podem criar um ambiente amoroso propício à salvação.”<sup>2</sup>

Um lar feliz e harmonioso é uma bênção para os pais e os filhos; um lar assim também constitui preparação para a vida eterna. Afinal, “a vida eterna é a vida familiar com um Pai Celestial amoroso, com nossos progenitores e nossa posteridade”.<sup>3</sup>

## ATITUDES DA SOCIEDADE SOBRE O PAPEL DOS PAIS

O comportamento de muitos pais é influenciado por atitudes e teorias da sociedade, que acham que as crianças (1) são intrinsecamente más; (2) são intrinsecamente boas; (3) são como uma página em branco; (4) são moldadas por fatores biológicos;

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ou (5) são capazes de tirar suas próprias conclusões sobre o ambiente, determinar seu próprio comportamento e adaptar ou abandonar os valores dos pais.

- **Intrinsecamente Más.** Algumas pessoas acham que as crianças são intrinsecamente más devido à queda de Adão e Eva. Assim, crêem que devem punir as crianças duramente para expulsar o mal delas. Os pais que acreditam nessa idéia raramente demonstram afeto pelos filhos e podem até mesmo considerar a ternura algo prejudicial. É possível que uma variante dessa mentalidade esteja por trás das atitudes violentas dos pais que maltratam os filhos.<sup>4</sup>
- **Intrinsecamente Boas.** Outra idéia é que as crianças são boas por natureza e bem-intencionadas, “que só se tornam corruptíveis por causa da sociedade adulta corrupta”. O filósofo francês Jean-Jacques Rousseau afirmou que, se as crianças fossem “entregues à própria sorte, alcançariam todo o seu potencial”. Conseqüentemente, os pais tentam deixá-las aprender com a experiência e ser guiadas por seus próprios impulsos. Psicólogos humanistas como os americanos Carl Rogers e Abraham Maslow defenderam idéias semelhantes.<sup>5</sup>
- **Página em branco.** O filósofo inglês John Locke promovia a idéia de que as crianças são como uma página em branco: nem boas nem más. Achava que são moldadas principalmente por suas experiências. Psicólogos behavioristas como os americanos John B. Watson e B.F. Skinner tendiam a concordar, afirmando que os pais podem condicionar ou transformar um filho em qualquer tipo de pessoa que desejarem se controlarem e alterarem o ambiente.<sup>6</sup>
- **Moldadas por fatores biológicos.** Essa teoria, que ganhou destaque no século XX, inclui aspectos biológicos e ligados à evolução e a predisposições pessoais. Afirma que as crianças são mais do que uma página em branco ao nascer e que as diferenças que se manifestam desde cedo entre as pessoas podem ser explicadas até certo ponto por fatores biológicos. Muitas versões dessa corrente são deterministas e tendem a diminuir o papel do arbítrio individual.
- **Teoria Construtivista.** Essa perspectiva, advogada pelo psicólogo suíço Jean Piaget e outros, centra-se na capacidade das pessoas de interpretar — ou mesmo construir — seu ambiente. Reconhece o arbítrio mais do que outras teorias e defende a possibilidade de as pessoas modificarem o efeito de influências biológicas e ambientais. Contudo, não é capaz de explicar de onde vem essa capacidade nem ajuda os pais e a criança a saberem o que é certo ou errado. Os partidários dessa teoria crêem que as crianças aplicam sua própria interpretação ao que lhes é ensinado. Assim, costumam afirmar que as crianças podem natural e inevitavelmente abandonar ou adaptar os valores ensinados pelos pais e outros.

A maioria dessas posições tem um fundo de verdade. Por exemplo, embora as crianças sejam puras e inocentes, os homens têm uma natureza decaída, e o ambiente, a biologia e o arbítrio pessoal são todos fatores que influenciam nossa vida terrena. Contudo, sem o conhecimento que vem de Deus cada uma dessas teorias — ou o conjunto delas — não contém a plenitude da verdade.

E o mais importante é que nenhuma dessas correntes oferece diretrizes estáveis para um comportamento pautado por princípios morais sólidos. Os pais que consideram seus filhos maus por natureza procurarão e acharão o que há de pior neles, até mesmo interpretando mal e condenando atos inocentes. Esses pais podem sentir-se no direito de portar-se como desejarem, mesmo de modo violento, por sentirem-se moralmente



superiores. Os pais que acham que seus filhos são como uma página em branco não só ignoram o arbítrio do filho ao acharem que ele é um mero produto do ambiente, mas abstêm-se também de oferecer direção moral. Os pais que consideram os filhos intrinsecamente bons podem sentir pouca necessidade de guiá-los e discipliná-los, aceitando qualquer comportamento que surgir naturalmente. Com essa perspectiva, os pais podem acabar permitindo e aprovando comportamentos que antes eram considerados inaceitáveis ou inadequados.

Os pais que acreditam que fatores biológicos ditam o comportamento podem terminar instaurando um clima no qual os filhos não se sentem responsáveis por seus atos. Os pais adeptos da visão construtivista reconhecem a capacidade dos filhos de fazer escolhas conscientes, mas não são capazes de fornecer parâmetros para o certo e o errado além do que é considerado aceitável pela sociedade. Além disso, quando os filhos abandonam os valores dos pais em favor de outros propostos por amigos, começam a achar que eles estão raciocinando num nível mais elevado. Com essa perspectiva, qualquer grupo de amigos pode definir seus próprios padrões de certo e errado.

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: IDENTIFICAR TEORIAS SOBRE AS CRIANÇAS

*Peça aos alunos que examinem algumas de suas opiniões e crenças que influenciam seu modo de pensar sobre as crianças e de relacionar-se com elas. Instrua-os a escrever como tratam seus filhos (atitudes positivas e negativas), incluindo métodos que gostariam de mudar. Em seguida, peça que anotem as crenças e teorias que podem estar servindo de propulsores desses atos.*

## A LUZ DA VERDADE DO EVANGELHO

Por meio de revelação, os santos dos últimos dias conhecem a natureza divina da humanidade e a maneira como os pais devem criar os filhos. Na proclamação da família, a Primeira Presidência e o Quórum dos Doze declararam:

“Todos os seres humanos — homem e mulher — foram criados à imagem de Deus. Cada indivíduo é um filho (ou filha) gerado em espírito por pais celestiais que o amam e, como tal, possui natureza e destino divinos. (...)

‘Os filhos são herança do Senhor’ (Salmos 127:3). Os pais têm o sagrado dever de criar os filhos com amor e retidão, atender a suas necessidades físicas e espirituais, ensiná-los a amar e servir uns aos outros, guardar os mandamentos de Deus e ser cidadãos cumpridores da lei (...). O marido e a mulher — o pai e a mãe — serão considerados responsáveis perante Deus pelo cumprimento dessas obrigações.”<sup>7</sup>

As escrituras indicam que as crianças são puras e inocentes em virtude da Expição de Jesus Cristo. O profeta Mórmon ensinou que “as criancinhas são sãs, por serem incapazes de cometer pecado; portanto a maldição de Adão é delas removida” (Morôni 8:8). Contudo, quando “começam a crescer, concebe-se o pecado em seu coração” (Moisés 6:55). O Presidente David O. McKay observou: “O homem tem uma natureza dual — uma está ligada à vida terrena ou animal; a outra é a vida espiritual, próxima da divindade. O corpo do homem é apenas o tabernáculo onde habita o espírito”.<sup>8</sup> Os pais têm a responsabilidade de reconhecer o caráter divino dos filhos e de ensiná-los a viver em retidão e escolher o bem (ver D&C 68:25).

Cada filho espiritual de Deus é único. Cada espírito entra num corpo mortal igualmente único em sua composição genética. Conseqüentemente, cada criança exhibe

interesses, talentos, personalidade, desejos e capacidades ímpares. Os pais, irmãos e outros também influenciam cada criança que se desenvolve.

As pesquisas científicas indicam que as características biológicas afetam “a índole e o temperamento das crianças”, incluindo “tendências para (...) a timidez, a sociabilidade, a impulsividade, (...) o nível de atividade, (...) [e] a emotividade”. Além disso, as crianças, até certo ponto, “selecionam, modificam e até mesmo criam seu próprio ambiente segundo suas predisposições biológicas”.<sup>9</sup> Uma criança extrovertida, por exemplo, buscará oportunidades de interagir com amiguinhos, ao passo que uma criança tímida pode evitar contatos sociais; ambas consolidam na infância padrões de comportamento que podem prolongar-se até a idade adulta.

Embora fatores ambientais e biológicos influenciem o desenvolvimento infantil, todos os filhos de Deus têm o arbítrio. O Élder Neal A. Maxwell, do Quórum dos Doze, observou: “É claro que nossos genes, circunstâncias e ambiente desempenham um papel considerável e nos moldam de modo significativo. Contudo, resta-nos uma esfera interior na qual somos soberanos, a menos que abduquemos dela. Nessa esfera reside a essência de nossa individualidade e responsabilidade pessoal”.<sup>10</sup>

As diferenças entre os filhos podem exigir que os pais lancem mão de toda uma gama de estratégias. Crianças irrequietas podem provocar preocupações nos pais e levá-los a criar regras adicionais e aumentar a supervisão ou atenção. Já as crianças tímidas podem exigir menos vigilância e cuidado. Além do mais, os filhos reagem a modos de criação semelhantes de acordo com sua percepção única. Uma criança ansiosa, por exemplo, pode encarar uma ordem dos pais como uma ameaça. Ela obedecerá por respeito, mas se sentirá desamparada e assustada. Já outra criança pode encarar a mesma ordem como uma afronta e desafiá-la ou descumpri-la.

Os pais devem usar de sabedoria na maneira de lidar com os filhos. Brigham Young incentivou os pais pais a “observarem o gênio e o temperamento de seus [filhos] e a tratarem-nos de modo condizente”.<sup>11</sup>

## O ESTILO FIRME DE CRIAÇÃO DOS FILHOS

Assim como a índole e o temperamento dos filhos variam de uma criança para outra, os pais têm estilos de criação diferentes. Alguns métodos funcionam melhor que outros. É proveitoso para os pais estudar em espírito de oração diferentes abordagens de criação e determinar o que funciona melhor para eles e o que surte menos efeito.

### Três Estilos de Criação dos Filhos

Os métodos empregados pelos pais tendem a encaixar-se numa das seguintes categorias: autoritário, permissivo e firme.<sup>12</sup>

**Autoritário.** “Os pais autoritários tentam mudar, controlar e avaliar o comportamento e a atitude dos filhos segundo um padrão fixo de conduta”. Em sua tentativa de guiar o comportamento dos filhos, esses pais não os convidam para participar da discussão das regras e expectativas “por acharem que os filhos devem aceitar o que os pais dizem ser certo”. Esses pais valorizam o controle rígido dos atos dos filhos e costumam mostrar pouco carinho. É raro que incentivem os filhos a externar seus sentimentos ou pontos de vista, principalmente no que tange à disciplina.<sup>13</sup>

**Permissivo.** Os pais permissivos, em geral, demonstram amor e carinho pelos filhos, mas não oferecem muita orientação ou direção. “Tentam portar-se de modo

não punitivo, tolerante e positivo. (...) Apresentam-se como recursos a serem utilizados ao bel-prazer dos filhos, não como agentes ativos e responsáveis por moldar ou alterar seu comportamento atual ou futuro. Permitem que os filhos determinem suas próprias atividades tanto quanto possível, eximem-se de exercer controle e não insistem para que os filhos obedeçam a padrões externos". Esses pais "evitam demonstrações ostensivas de poder", mas podem tentar regular o comportamento dos filhos de maneira menos visível. Evitam confrontos.<sup>14</sup>

**Firme.** Os pais firmes manifestam as mesmas expectativas elevadas para os filhos que os pais autoritários, mas demonstram também alto grau de calor humano e sensibilidade. São amorosos e apóiam os filhos. Ao guiarem os filhos, em geral "incentivam o diálogo e mostram-lhes a lógica que permeia suas regras". Além disso, "exercem firme controle em pontos de divergência com os filhos, mas não criam restrições excessivas. Os pais firmes são exigentes ao supervisionarem as atividades dos filhos com rigor e coerência e ao fazerem-nos contribuir para o bom funcionamento da família ajudando nas tarefas domésticas. Não se esquivam de confrontos com os filhos para conseguir obediência, expõem seus valores com clareza e esperam que os filhos respeitem seus padrões". Em estudos realizados ao longo de várias décadas, a psicóloga Diana Baumrind verificou que os filhos criados por pais firmes têm maior probabilidade de tornarem-se confiantes no trato social, amistosos e de desenvolverem autodisciplina, espírito de cooperação e o desejo de transpor obstáculos e vencê-los.<sup>15</sup>

Os princípios propostos aos pais neste curso estão mais próximos do estilo de criação firme. Esse modelo é o que está mais em conformidade com as escrituras e os ensinamentos dos líderes da Igreja.

De acordo com esse padrão, os pais devem ensinar e guiar os filhos pela persuasão, paciência e amor (ver D&C 121:41–44). Estão dispostos a discutir suas decisões com os filhos e explicam os motivos delas. Também estão prontos a repreender os filhos quando inspirados pelo Espírito e a dar-lhes a orientação de que necessitem.

#### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: IDENTIFICAR SEU ESTILO DE CRIAÇÃO

*Peça aos pais que reflitam sobre seu estilo de criação dos filhos. Será que corresponde a um dos três estilos descritos acima (autoritário, permissivo ou firme) ou é uma mistura dos três? É sensível às características únicas de cada filho? Entra em conflito com os princípios do evangelho? Precisa ser modificado de alguma forma? Peça-lhes que escrevam quaisquer mudanças que porventura sejam necessárias e se esforcem para melhorar seu estilo de criação dos filhos.*

### Princípios para a Criação Bem-Sucedida dos Filhos

A Primeira Presidência e o Quórum dos Doze ensinaram nove princípios para guiar os pais e as mães em suas responsabilidades para com os filhos: "O casamento e a família bem-sucedidos são estabelecidos e mantidos sob os princípios da fé, da oração, do arrependimento, do perdão, do respeito, do amor, da compaixão, do trabalho e de atividades recreativas salutaras".<sup>16</sup> Os pais podem ensinar e aplicar esses princípios de várias maneiras.

- **Fé.** Os pais devem ensinar os filhos a ter fé em Jesus Cristo e usar sua fé crescente nos princípios do evangelho para governar sua própria vida (ver Mateus 17:20; Hebreus 11:6; 3 Néfi 18:20; D&C 68:25).

- **Oração.** Os filhos devem aprender a orar individualmente e em família. Devem aprender desde pequenos sobre o poder da oração (ver Enos 1:1–5; Mosias 27:8–14; Alma 34:17–27; 37:37; 3 Néfi 18:21).
- **Arrependimento.** Os pais devem reconhecer, confessar e abandonar seus pecados a fim de desfrutarem a influência e orientação do Espírito Santo. Podem ajudar os filhos a compreender e aplicar esses princípios em sua vida (ver Alma 34:33; 3 Néfi 9:22; Morôni 10:32–33; D&C 6:9; 58:42–43).
- **Perdão.** Os pais poderão ser um exemplo de perdão se perdoarem a si mesmos, ao cônjuge e aos filhos por suas falhas (ver Mateus 6:14–15; Efésios 4:32; Mosias 26:29–31; D&C 64:8–10).
- **Respeito.** Os membros da família devem aprender a respeitar-se mutuamente. Os pais e filhos podem aprender a tratar uns aos outros com cortesia e carinho, dedicando-lhes a mais elevada estima (ver Marcos 9:42; D&C 121:41–46). Os pais devem tentar eliminar os pensamentos e palavras críticas entre os filhos e não devem tampouco os nutrir.
- **Amor.** Os pais devem amar os filhos do modo descrito por Paulo, Alma e Mórmon: com paciência, bondade, ternura, abnegação e humildade (ver I Coríntios 13; Alma 7:23–24; Morôni 7:45–48).
- **Compaixão.** Os pais podem mostrar compaixão um pelo outro e pelos filhos. Devem condoer-se das adversidades enfrentadas pelos familiares e tentar compreendê-los e apoiá-los em momentos difíceis (ver Rute 1:11–17; Zacarias 7:8–10; Lucas 15:11–32).
- **Trabalho.** O trabalho em família dá aos filhos a oportunidade de valorizarem a industriiosidade e de sentirem a satisfação do dever cumprido (ver D&C 42:42; 58:27–28), principalmente quando os pais e filhos trabalharem juntos. As tarefas devem estar adaptadas à idade e capacidade das crianças, a fim de que isso promova o senso de sucesso e confiança.
- **Atividades Recreativas Salutares.** A família é fortalecida e revitalizada quando os familiares participam juntos de atividades salutares e agradáveis.

O maior desses princípios é o amor (ver Mateus 22:36–40, I Coríntios 13:13, Morôni 7:46). A coisa mais importante que os pais podem fazer por seus filhos é amá-los de modo cristão. Quando os filhos sentem amor e têm consciência disso, é mais provável que dêem ouvidos aos ensinamentos dos pais, sigam seu exemplo e aceitem a disciplina exercida. O amor deve motivar e guiar todas as atitudes dos pais.

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: NOVE PRINCÍPIOS PARA A CRIAÇÃO BEM-SUCEDIDA DOS FILHOS

Peça aos pais que pensem em seu grau de sucesso ao seguirem esses nove princípios em sua vida pessoal e familiar. O que parece estar funcionando em sua forma de agir? Que princípios eles podem seguir para fortalecer a si mesmos e sua família? Peça-lhes que escolham um princípio e identifiquem como podem segui-lo melhor. Quando começarem a aplicar esse princípio com êxito, podem escolher outro que ajudará a família. Recomende que continuem esse processo durante o tempo que for necessário.

## O Padrão do Evangelho para a Influência dos Pais

Por meio do Profeta Joseph Smith, o Senhor estipulou os padrões para a influência dos pais:

“Nenhum poder ou influência pode ou deve ser mantido em virtude do sacerdócio, a não ser com persuasão, com longanimidade, com brandura e mansidão e com amor não fingido;

Com bondade e conhecimento puro, que grandemente expandirão a alma, sem hipocrisia e sem dolo —

Reprovando prontamente com firmeza, quando movido pelo Espírito Santo; e depois, mostrando então um amor maior por aquele que repreendeste, para que ele não te julgue seu inimigo;

Para que ele saiba que tua fidelidade é mais forte que os laços da morte” (D&C 121:41–44).

De acordo com esse padrão, os pais ensinam e guiam seus filhos pela persuasão, paciência e amor. Estão dispostos a discutir suas decisões com os filhos e explicar os motivos. Dão aos filhos a orientação de que necessitam e repreendem-nos quando guiados pelo Espírito. Depois de repreenderem, os pais devem mostrar maior amor pelos filhos, para que não restem dúvidas de seus sentimentos.

## O PODER DOS CONVÊNIOS

Os pais não estão sós em seu empenho de salvar os filhos. O Pai Celestial concedeu convênios sagrados por meio dos quais Seus filhos podem receber bênçãos. Quando um casal assume o convênio do casamento eterno e cumpre sua parte, o Pai Celestial promete-lhes a vida eterna (ver D&C 132:20). Joseph Smith, Brigham Young e Joseph Fielding Smith ensinaram que são derramadas bênçãos adicionais sobre os filhos cujos pais são selados no convênio do casamento no templo, o que ajuda os filhos a regressarem à presença do Pai Celestial.<sup>17</sup> Brigham Young ensinou que os filhos nascidos no convênio matrimonial tornam-se “herdeiros legais do reino e de todas as suas bênçãos e promessas”.<sup>18</sup>

Às vezes os filhos se desencaminham. O Élder Orson F. Whitney, do Quórum dos Doze Apóstolos, instou os pais a não perderem as esperanças pelos filhos desobedientes:

“Pais que têm filhos obstinados e desobedientes, não desistam! Não os rejeitem. Eles não estão totalmente perdidos. O Pastor achará Suas ovelhas. Elas eram Dele antes de tornarem-se suas — muito antes de Ele confiá-las a seus cuidados; e vocês nem sequer têm a capacidade de amá-las como Ele as ama. Esses filhos apenas se desviaram do caminho correto por ignorância, e Deus é misericordioso com a ignorância. Somente a plenitude do conhecimento traz a plenitude da responsabilidade. Nosso Pai Celestial é muito mais misericordioso e infinitamente mais caridoso do que o melhor de Seus servos, e o evangelho eterno é mais poderoso para salvar do que nossa mente limitada e finita é capaz de conceber.

O Profeta Joseph Smith declarou — e nunca ensinou doutrina mais consoladora — que o selamento eterno dos pais fiéis e as promessas divinas que lhes foram feitas por seu valente serviço pela causa da verdade salvariam não apenas eles próprios mas também sua posteridade. Embora algumas ovelhas venham a desgarrar-se, o olhar do Pastor está sobre elas, e mais cedo ou mais tarde sentirão os braços da Providência Divina estendendo-se para elas e trazendo-as de volta ao redil. Quer nesta vida ou na

vida futura, elas voltarão. Terão que quitar sua dívida para com a justiça, sofrerão por seus pecados e talvez precisem percorrer um caminho espinhoso; mas se Ele as conduzir, tal como o penitente filho pródigo, ao coração e lar de um pai amoroso e desejoso de perdoar, a experiência dolorosa não terá sido em vão. Orem por seus filhos insensatos e desobedientes, apeguem-se a eles com sua fé. Continuem a ter esperança e confiança até verem a salvação de Deus.”<sup>19</sup>

O Presidente James E. Faust, da Primeira Presidência, fez os seguintes comentários elucidativos sobre esse ensinamento do Élder Whitney:

“Um princípio dessa declaração ao qual freqüentemente se dá pouca atenção é o de que [os filhos desobedientes] terão de arrepender-se totalmente e ‘sofrer por seus pecados’ e ‘pagar sua dívida para com a justiça’. (...)

(...) O poder de selamento dos pais fiéis somente terá efeito sobre os filhos rebeldes sob a condição de seu arrependimento e da Expição de Cristo. Os filhos rebeldes que se arrependerem desfrutarão da salvação e de todas as bênçãos que a acompanham, mas a exaltação é muito mais que isso. Ela precisa ser plenamente merecida. Saber quem será exaltado é uma questão que deve ser deixada para o Senhor em Sua misericórdia.

Há bem poucos cuja rebelião e más ações são tão grandes que ‘pecaram além da capacidade de arrependerem-se’ (Alonzo A. Hinckley, em Conference Report, outubro de 1919, p. 161). Esse julgamento também deve ser deixado para o Senhor. Ele disse: ‘Eu, o Senhor, perdoarei a quem desejo perdoar, mas de vós é exigido que perdoeis a todos os homens’ (D&C 64:10).”<sup>20</sup>

O Presidente Faust indicou no mesmo discurso que os mortais não são capazes de compreender “quão duradouros são os laços do selamento de pais fiéis a seus filhos”. Ensinou que “pode ser que haja mais fontes de auxílio agindo do que temos conhecimento” para atrair os filhos rebeldes de volta ao Pai Celestial, incluindo a influência de antepassados amados do outro lado do véu.<sup>21</sup> As declarações dos profetas mostram que o poder de salvar os filhos é maior quando os pais assumem e guardam as promessas ligadas aos convênios.

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: EXAMINAR OS CONVÊNIOS

*Os convênios constituem um importante guia para o comportamento. Os membros da Igreja fazem convênios quando são batizados e confirmados, quando são ordenados ao sacerdócio, quando recebem a investidura e quando se casam. Cada convênio, quando guardado, fortalece as pessoas em seu relacionamento com os familiares. Quando os membros da Igreja guardam, por exemplo, seu convênio batismal de “chorar com os que choram (...) e consolar os que necessitam de consolo” (Mosias 18:9), o egoísmo desaparece e a importância das imperfeições alheias diminui.*

*Peça aos pais que escrevam quais convênios fizeram com o Senhor e como esses convênios devem afetar sua interação com os filhos. (A página 11 traz uma lista que pode ser fotocopiada e distribuída aos participantes.)*

### MEDIR O SUCESSO DOS PAIS

Alguns pais buscam indicadores de seu sucesso. O Presidente Howard W. Hunter fez a seguinte observação: “Um pai bem-sucedido é aquele que amou e ensinou um filho, sacrificou-se por ele, cuidou dele e atendeu a suas necessidades. Se você tiver feito tudo isso e ainda assim seu filho se desencaminhar, causar problemas ou trilhar as

sendas do mundo, isso não o impede de ser um pai bem-sucedido. É possível que existam filhos que vêm ao mundo com a capacidade de desafiar quaisquer pais em quaisquer circunstâncias. Da mesma forma, talvez existam outros que abençoariam a vida de praticamente qualquer pai ou mãe e trariam grande alegria”.<sup>22</sup>

O Presidente Faust ensinou que os bons pais são os “que com amor, fervor e sinceridade procuraram ensinar seus filhos por exemplo e por preceito a ‘orar e a andar em retidão perante o Senhor’ (D&C 68:28). Isso é verdade, mesmo que alguns de seus filhos sejam desobedientes ou mundanos. (...) Os pais bem-sucedidos são aqueles que se sacrificaram e se esforçaram para fazer o melhor que podiam em suas próprias condições familiares”.<sup>23</sup>

Os pais que tiveram êxito na criação dos filhos devem ser sensíveis e ter tato ao lidar com os que acham que fracassaram. Os pais que se sentirem bem-sucedidos devem ser gratos, mas não se vangloriar de modo a causar tristeza em outros pais. O Presidente Faust aconselhou-nos:

“É muito injusto ou rude julgar pais conscienciosos e fiéis porque um de seus filhos se rebelou ou se desviou dos ensinamentos e do amor de seus pais. Felizes são os casais que têm filhos e netos que lhes proporcionam consolo e satisfação. Devemos ter consideração por aqueles pais dignos e justos que têm problemas e sofrem com seus filhos desobedientes.

Um de meus amigos costumava dizer: ‘Se você nunca teve problemas com seus filhos, espere mais um pouco’.”<sup>24</sup>

No tocante aos pais que acham estar fracassando, o Presidente Spencer W. Kimball observou: “Quando houver desafios [com membros da família], vocês só fracassarão se deixarem de enfrentá-los!”<sup>25</sup> Os pais não devem condenar a si mesmos quando surgirem problemas e cometerem erros, mas tentar aprender com eles, empenhando-se para melhorar. A responsabilidade dos pais não termina nunca, mesmo quando os filhos saírem de casa e criarem seus próprios filhos. Os pais nunca devem perder as esperanças com os filhos. Devem continuar a amá-los, a orar por eles e a usar todas as oportunidades para ajudá-los.

O Presidente Faust deu o seguinte conselho: “Para os pais inconsoláveis que foram justos, diligentes e fervorosos ao ensinar seus filhos desobedientes dizemos que o Bom Pastor está zelando por eles. Deus conhece e compreende seu profundo sofrimento. Há esperança. Sejam reconfortados pelas palavras de Jeremias: ‘Há galardão para o teu trabalho’ e seus filhos ‘voltarão da terra do inimigo’ (Jeremias 31:16)”.<sup>26</sup>

## NOTAS

1. *A Liahona*, janeiro de 1998, p. 80.
2. Conference Report, outubro de 1994, pp. 74–75; ou *Ensign*, novembro de 1994, p. 54.
3. Dallin H. Oaks, Conference Report, abril de 1995, p. 115; ou *Ensign*, maio de 1995, pp. 86–87.
4. Ver Craig Hart e outros, “Proclamation-Based Principles of Parenting and Supportive Scholarship”, em *Strengthening Our Families: An In-Depth Look at the Proclamation on the Family*, ed. David C. Dollahite (Salt Lake City: Bookcraft, 2000), p. 101.
5. Ver “Proclamation-Based Principles”, p. 103.
6. Ver “Proclamation-Based Principles”, p. 102.
7. “A Família: Proclamação ao Mundo”, *A Liahona*, outubro de 2004, p. 49.
8. Conference Report, abril de 1967, p. 6; ou *Improvement Era*, junho de 1967, pp. 24–25.
9. “Proclamation-Based Principles”, pp. 104–105.

10. Conference Report, outubro de 1996, p. 26; ou *Ensign*, novembro de 1996, p. 21.
11. *Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe (Salt Lake City: Deseret Book, 1954), p. 207.
12. Ver Diana Baumrind, "Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior", em *Child Development*, dezembro de 1966, pp. 889–892.
13. Diana Baumrind, "Rearing Competent Children", em *Child Development Today and Tomorrow*, ed. William Damon (San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1989), p. 353.
14. Baumrind, "Rearing Competent Children," pp. 354, 356.
15. Baumrind, "Rearing Competent Children", pp. 353–354.
16. "A Família: Proclamação ao Mundo", *A Liahona*, outubro de 2004, p. 49.
17. Ver Conference Report, abril de 1929, p. 110; *Discourses of Brigham Young*, p. 208; *Doctrines of Salvation*, comp. Bruce R. McConkie, 3 volumes. (Salt Lake City: Publishers Press, 1954–1956), vol. 2, p. 90.
18. *Discourses of Brigham Young*, p. 195.
19. Conference Report, abril de 1929, p. 110.
20. *A Liahona*, maio de 2003, p. 62.
21. *A Liahona*, maio de 2003, p. 62.
22. Conference Report, outubro de 1983, p. 94; ou *Ensign*, novembro de 1983, p. 65.
23. *A Liahona*, maio de 2003, p. 61.
24. *A Liahona*, maio de 2003, p. 67.
25. Conference Report, outubro de 1980, p. 5; ou *Ensign*, novembro de 1980, p. 5.
26. *A Liahona*, maio de 2003, p. 68.



# COMO OS CONVÊNIOS GUIAM O COMPORTAMENTO

Os membros da Igreja fazem muitos convênios com o Senhor. A lista a seguir mostra o que os santos dos últimos dias se comprometem a fazer quando assumem convênios com o Senhor. Aqueles que guardam os convênios recebem bênçãos, entre elas a companhia do Espírito Santo, para fortalecê-los no cotidiano.

O impacto que esses convênios podem exercer é tremendo. Se guardarem somente o convênio batismal, os pais já conseguirão resolver a maior parte dos problemas que surgirem em sua família.

## **Batismo**

(Ver 2 Néfi 31:17–21; Mosias 18:8–10; D&C 20:37; Regras de Fé 1:4.)

- Tomar sobre si o nome de Jesus Cristo.
- Servir de testemunha de Jesus Cristo.
- Guardar sempre os mandamentos.
- Carregar os fardos uns dos outros; chorar com os que choram; consolar os que necessitam de consolo.
- Mostrar disposição de servir a Deus no decorrer de toda a vida.
- Manifestar arrependimento dos pecados.

## **Sacramento**

(Ver 3 Néfi 18:28–29; Morôni 4, 5; D&C 20:75–79; 27:2; 46:4.)

- Renovar os convênios batismais.
- Reassumir o compromisso de tomar sobre si o nome de Cristo, recordá-Lo sempre e guardar Seus mandamentos.

## **Juramento e Convênio do Sacerdócio**

(Ver Jacó 1:19; D&C 84:33–44; 107:31.)

- Magnificar os chamados cumprindo fielmente as responsabilidades do sacerdócio.
- Ensinar a palavra de Deus e trabalhar com diligência para levar avante os desígnios do Senhor.
- Ser obediente, adquirir conhecimento do evangelho e viver de acordo com esse conhecimento.
- Servir ao próximo e empenhar-se para abençoar sua vida.

## **Investidura do Templo**

“As ordenanças da investidura envolvem certas obrigações por parte da pessoa, como o convênio e promessa de observar a lei de estrita virtude e castidade, ser caridosa, benevolente, tolerante e pura; dedicar tanto os seus talentos quanto seus recursos materiais para a propagação da verdade e o engrandecimento da humanidade; permanecer dedicada à causa da verdade; e buscar de todas as maneiras contribuir para a grandiosa preparação da Terra para receber seu Rei: o Senhor Jesus Cristo” (James E. Talmage, *The House of the Lord* [1968], p. 84).

## **Casamento Celestial**

- Amar o cônjuge e permanecer fiel a ele e a Deus por toda a eternidade.
- Viver de modo a contribuir para uma vida familiar feliz e esforçar-se para abençoar o cônjuge e os filhos.
- “Frutificai e multiplicai-vos, e enchei a terra” (Gênesis 1:28).



O PROGRESSO GRADUAL É ESSENCIAL PARA  
O DESENVOLVIMENTO INFANTIL SAUDÁVEL.  
COMO PAI OU MÃE VOCÊ PODE AJUDAR  
CRIANDO UM AMBIENTE SEGURO E SALUTAR.





As pesquisas indicam que as capacidades físicas e mentais tendem a desenvolver-se em certas fases; contudo, cada criança é única. Fatores biológicos, o temperamento, a educação dos pais e o ambiente são todos elementos que influenciam o desenvolvimento de uma criança. Os pais não devem preocupar-se caso um filho demore um pouco mais para aprender certas coisas e não devem empolgar-se demais se uma criança parecer um pouco adiantada. Tais diferenças costumam ser temporárias e têm pouco a ver com a capacidade da criança a longo prazo. Uma estratégia mais sensata é acompanhar e desfrutar o desenvolvimento gradual de cada filho.

### **Estar Preparado para Aprender**

A preparação é um conceito-chave a se ter em mente à medida que as crianças crescem e se desenvolvem. Os pais evitarão muitos problemas se lhes permitirem adquirir habilidades no próprio ritmo delas. Os pais devem tentar adaptar-se às necessidades de cada criança, em vez de fazê-la ajustar-se a suas expectativas.

A criança está pronta para andar, por exemplo, por volta da idade de um ano. Os pais devem observar indícios de que ela esteja pronta para caminhar. Pode ser que a criança se apóie em móveis e fique de pé ou ande agarrada neles. Os pais podem brincar com a criança segurando-a em posição ereta e deixando-a dar um ou dois passos. Com esse tipo de brincadeira, a criança poderá andar mais rápido do que se não receber incentivo. Por outro lado, se uma criança não estiver em condições físicas de suportar seu próprio peso, esse exercício não será útil e pode deixá-la frustrada e até causar danos físicos. As crianças não ganham nada ao aprender a andar prematuramente; começarão a caminhar quando estiverem prontas.

O uso do banheiro deve começar quando a criança estiver preparada emocional e fisicamente. Esperar que ela esteja totalmente treinada para isso antes dos dois anos pode constituir uma exigência descabida e impossível para ela. As crianças começam a mostrar-se prontas para controlar suas funções intestinais e urinárias quando conseguem compreender pedidos simples dos pais, quando começam a tentar tirar fraldas sujas e quando imitam o comportamento que vêem seus pais usar no banheiro.<sup>3</sup> Algumas crianças de três anos de idade ou mais ainda não estão prontas para dormir a noite inteira sem molhar a cama ou ir ao banheiro. Os pais que entenderem e aceitarem esse despreparo ficam menos incomodados quando as crianças urinam na cama. Quando os pais demonstram raiva ou ficam contrariados, correm o risco de reforçar o comportamento indesejável. Na verdade, devem ser calmos e pacientes, e a criança terminará aprendendo a controlar sua bexiga.

Da mesma forma, os pais não devem esperar que uma criança de quatro anos aprenda a andar de bicicleta sem as rodinhas de apoio. A maioria das crianças dessa idade ainda não tem coordenação motora suficiente para dispensar esse suporte. Aos seis ou sete anos, a maioria das crianças consegue andar de bicicleta do tamanho que lhes corresponda e sem as rodinhas de apoio.

Os pais terão mais sucesso para ensinar as crianças a ajudarem nas tarefas domésticas quando elas mesmas demonstrarem interesse em ajudar, a lançarem uma bola quando elas manifestarem vontade de jogar ou a arrumarem o cabelo quando elas começarem a querer fazê-lo sozinhas. Os pais também terão mais êxito se tentarem tornar essas experiências de ensino agradáveis. Devem dar muito incentivo e reconhecimento pelos esforços dos filhos. Se os pais tiverem expectativas altas demais muito cedo, os filhos tenderão a desanimar e a perder o interesse em aprender novos comportamentos.

## FASES DE DESENVOLVIMENTO

O desenvolvimento social e emocional pode ser visto como uma série de fases que ocorrem em certas idades. Passar por cada fase de modo bem-sucedido é importante para o desenvolvimento infantil saudável. As informações sobre o desenvolvimento contidas nesta sessão são apenas diretrizes gerais. As crianças avançam em seu próprio ritmo, e o progresso precoce em certos aspectos não constitui garantia de sucesso futuro na vida. Os pais que conhecerem seus filhos e os amarem como pessoas estarão mais aptos a transformá-los em adultos maduros e competentes.<sup>4</sup>

### Aprender a Confiar (Primeiros Meses de Vida)

Os pais atenciosos atendem às necessidades de seu bebê recém-nascido. Reconhecem sinais de fome e dor. O pedido de socorro mais freqüente é o choro. Os pais podem ajudar segurando a criança, dando afeto e suprimo suas necessidades físicas e emocionais. Devem consolar o bebê o tempo necessário para acalmá-lo e transmitir-lhe segurança.

Quando os pais reconhecem as manifestações de fome e dor do recém-nascido e respondem a elas com amor, ele aprende a confiar e desenvolve a certeza de que os pais atenderão a suas necessidades no futuro. O bebê criará um elo com os pais e se sentirá seguro em seu ambiente. O amor dos pais pela criança também aumentará.

Quando os pais deixam de suprir as necessidades da criança, ela sente-se insegura e ansiosa e tem dificuldade para aprender a confiar nos outros. Um pai que sempre passa a criança que chora para a mãe (ou vice-versa) terá menos chance de formar um laço forte com o bebê.

Os filhos de pais desatentos tendem a sentir que não são desejados ou amados e são incapazes de aceitar a si mesmos como pessoas de valor. As crianças que crescem sentindo-se assim costumam ter dificuldade em relacionamentos e são demasiado dependentes da aprovação dos outros. Às vezes, recorrem a outras maneiras de gratificação, como ver televisão demais, comer em excesso, entregar-se compulsivamente ao sexo ou usar drogas.

### Desenvolver Independência (De 1 a 3 anos de idade)

A agitada idade de dois anos é conhecida como um período marcado pelas tentativas impetuosas de ganhar independência por parte das crianças. (O comportamento independente não costuma manifestar-se antes dos dois anos.) A essa altura, as crianças começam a aprender autodomínio, o que inclui o controle das funções intestinais e urinárias e a maneira de lidar com o mundo. Nesse estágio, as crianças aprendem a correr, comer sozinhas, beber usando um copo, arrastar brinquedos, abrir portas, subir em móveis e lavar e secar as mãos. Aos dois anos, são bastante obstinadas e exigentes e têm dificuldade para adaptar-se ou esperar para receber o que desejam. A maioria das crianças passa por essa fase, seja qual for o estilo de criação.

Durante essa fase do desenvolvimento, as crianças tendem a manifestar seu desejo de independência na hora de comer, dormir e usar o banheiro. Costumam demonstrar curiosidade sobre as partes do corpo, o que é normal. É um bom momento para os pais ensinarem nomes adequados para os órgãos genitais.

A fase turbulenta dos dois anos pode ser agradável se os pais tiverem a atitude correta. Podem ajudar sendo pacientes, permitindo que a criança aja de modo independente dentro de limites aceitáveis e oferecendo opções (ver a oitava sessão) como forma de evitar disputas pelo poder. Devem ter em mente que essa fase é temporária,

mas significativa para a criança. Com auxílio e compreensão, ela adquirirá um senso de autodomínio que pode levar a um sentimento durável de auto-respeito e boa vontade.

Os pais devem arrumar a casa de modo que os filhos tenham espaço para correr e explorar o local sem se machucarem ou quebrarem nada. Os pais devem desfrutar a presença deles, passar tempo a seu lado, ensiná-los a jogar com os outros e ler para eles antes de dormirem. Devem ser firmes, porém amorosos, ao exercerem disciplina. Dizer “não” não exige uma explicação. Para as crianças nessa fase, “Porque eu disse” costuma bastar.

Quando os pais disciplinam os filhos nessa fase do desenvolvimento, ignorar o mau comportamento ou impor as devidas conseqüências em geral funcionam bem.

Esses primeiros anos de formação são o momento ideal para iniciar um ensino espiritual mais conseqüente.

### **Guiar as Iniciativas (De 3 a 6 anos de idade)**

Nessa fase, as crianças têm excesso de energia e tentam aprender e dominar tarefas que lhes trarão a sensação de competência e conexão com seu mundo. As fantasias infantis costumam ser exageradas, envolvendo temas de poder e agressão, e podem levar a criança a sentir-se mal. Quando não há meios construtivos de extravasar esses impulsos, a criança pode sentir-se impotente, infeliz e ansiosa.

Com a idade de quatro anos, a maioria das crianças consegue saltar, manter-se ereta com um pé só, andar de triciclo, chutar uma bola e subir e descer escadas sem precisar de ajuda. Começam a brincar de modo cooperativo, fazem muitas perguntas e brincam de faz-de-conta.

As crianças dessa idade tendem a inventar histórias improváveis e até a acreditar no que imaginarem. Às vezes se comportam mal e desafiam seus pais; podem bater, chutar, quebrar coisas, usar linguagem vulgar ou sair correndo. Costumam ser surpreendentemente compreensivas quando os pais externam suas expectativas com clareza sem serem rígidos demais, oferecendo certa liberdade de ação.

Aos seis anos, a maioria das crianças consegue andar de bicicleta, amarrar os cadarços, fazer saltar uma bola e rebatê-la e contar até 100. Em geral, são agitadas e estão sempre ávidas por atividade. Suas emoções às vezes são oscilantes, e elas exprimem variações consideráveis de amor e ressentimento. Tendem a gostar de estar no centro das atenções, mas não têm uma idéia clara de quem são. Gostam de impor sua vontade. Podem ser insolentes e questionadoras ao receberem ordens.

Muitas crianças nessa fase têm pesadelos. Às vezes não conseguem escolher entre duas coisas porque querem ambas. Fazer prevalecer sua vontade é importante para elas.

Os pais podem ajudar sendo pacientes e amorosos, usando de firmeza e ao mesmo tempo permitindo que os filhos testem a si mesmos dentro de limites definidos com precisão. Os pais devem estabelecer regras para criar uma estrutura para assistir à televisão, cumprir tarefas domésticas, fazer a lição de casa e ir para a cama. Devem administrar a disciplina de modo amoroso e carinhoso, oferecendo escolhas e conseqüências ao lidarem com problemas de comportamento. Os pais devem passar o máximo de tempo possível com os filhos, ler para eles e mostrar interesse por suas atividades em casa e na escola. Devem planejar tempo para as crianças fazerem descobertas, correrem ao ar livre e brincarem com outras crianças.

## Aprender a Trabalhar (De 6 a 12 anos de idade)

Essa fase começa quando a criança entra na escola e continua até o início da adolescência. A criança sente prazer e desenvolve autoconfiança ao aprender, tirar boas notas e desenvolver habilidades. Integra uma cultura social mais ampla e se sente aceita e produtiva quando se considera à altura das pessoas a sua volta. Ao comparar-se com os outros e achar que não é tão boa quanto eles, costuma sentir-se inferior. O impacto dessa fase é significativo. Aquelas que se tornarem empreendedoras em geral enfrentarão as dificuldades da vida com otimismo. Já as que não se tornarem se entregarão, em alguns casos, a comportamentos destrutivos.

Aos oito anos, as crianças em geral sabem escrever e costumam ter senso de humor. Têm noção do certo e do errado. Tendem a ser muito ativas e sociáveis e têm um melhor amigo. Querem abarcar e desafiar o mundo.

Nessa idade, a maioria das crianças gosta de ajudar nas tarefas domésticas, o que lhes traz uma sensação de importância e realização. Não gostam de receber ordens, mas em geral atendem às solicitações dos pais.

Aos dez anos, começa a pré-adolescência. As crianças tendem a ser calmas, dóceis e de fácil convívio. Em geral, são comunicativas, solícitas, diligentes e prestativas em casa. Valorizam os pais e a opinião dos amigos. Gostam de atividades em grupo na Igreja e na escola.

Aos doze anos, muitas meninas entram na puberdade. De modo geral, essas crianças convivem bem no lar e na escola, mas algumas passam por alterações bruscas nas emoções e comportamento, comportando-se ora como crianças, ora como adolescentes, alternando comportamentos responsáveis e irresponsáveis, desafiando regras e seguindo-as. A aparência ganha importância. As amizades podem mudar abruptamente.

As transformações físicas são importantes, sinalizando para essas crianças que estão tornando-se como seus amigos que também passam pela fase de crescimento. A preocupação com a aparência leva algumas delas, principalmente as meninas, a desenvolver distúrbios alimentares (anorexia ou bulimia). A maioria dessas crianças continua a fazer amizades com membros do mesmo sexo. Contudo, mudanças bruscas na amizade costumam causar mágoa.

Os pais podem ajudar os filhos a ter o desejo de superar-se e atingir seu potencial quando se interessam pelas atividades deles e reconhecem o que fazem bem. Devem participar de projetos e atividades com as crianças e ajudá-las a concluírem-nos com sucesso. Devem reservar tempo para ouvi-las, ajudá-las a resolver problemas e ensiná-las a solucionar conflitos. Sempre que possível, devem assistir aos eventos de que os filhos participarem.

Os pais devem envolver os filhos na criação das regras familiares, com plena consciência das expectativas, limites e conseqüências. Devem dar aos filhos responsabilidades de trabalho cada vez maiores e limitar o tempo passado em frente à televisão.

Os pais precisam ter um cuidado especial com a influência dos meios de comunicação sobre os filhos nesta fase. Revistas de moda podem transmitir uma idéia errônea de beleza às meninas e os *videogames* podem induzir as crianças à violência e à imoralidade. Os pais devem conversar com os filhos sobre as idéias que estão recebendo da mídia e fornecer ensinamentos que corrijam os equívocos. Os pais também devem procurar conhecer os amigos dos filhos e incentivar os filhos a convidarem-nos a brincar em casa. Os pais não devem criticar os amigos dos filhos.

Durante essa fase, os filhos estão mais propensos a aceitar o auxílio dos pais do que em fases posteriores. Os pais devem encarar os problemas e desafios como oportunidades para ajudar. (Os conselhos da quarta sessão serão úteis.) Os pais devem expressar amor pelos filhos com frequência, encorajá-los e elogiar suas vitórias. Embora devam incentivá-los a serem trabalhadores, devem protegê-los para que não cometam excessos. As metas devem ser realistas e alcançáveis e não devem interferir nas metas e expectativas familiares.

Os pais devem incentivar os filhos a terem interesses proveitosos e fazerem amizades fora de casa. Devem respeitar a privacidade dos filhos e ter expectativas realistas quanto à observância das regras.

### **Buscar Independência e Identidade (De 12 a 18 anos de idade)**

Com a chegada da puberdade, o corpo das crianças muda rapidamente. Surgem impulsos sexuais. Elas querem estar em igualdade com os outros e tornar-se independentes, principalmente em relação aos pais; ao mesmo tempo, valorizam a segurança e o conforto de um lar estável.

Durante essa fase, as crianças vêem a si mesmas tornarem-se adultas e começam a questionar-se sobre como e onde se encaixarão na sociedade. O principal objetivo nessa fase de desenvolvimento é estabelecer a noção de identidade e achar um lugar no mundo dos adultos.

Aos 14 anos, os jovens, na maioria dos casos, sentem-se inseguros consigo mesmos, com seu corpo e com a atitude dos outros em relação a eles. Tendem a ser idealistas, impulsivos, excessivos e imediatistas. Costumam ser egocêntricos, temperamentais e polêmicos, entrando em conflito com os pais, a quem consideram antiquados.

A essa altura, a puberdade está em curso para quase todos e já concluiu o ciclo no caso de algumas meninas. Os jovens dessa idade miram-se nos amigos para determinar o comportamento socialmente aceitável. Embora em geral não gostem de ser vistos em público com os pais, no fundo ainda os amam e sentem-se ligados à família.

Aos 16 anos, os adolescentes, em sua maioria, tendem a estar mais descontraídos e à vontade na presença dos familiares. Em geral, estão mais seguros em relação a sua identidade, mas continuam vacilantes quanto aos valores e crenças a seguir, buscam um autoconhecimento mais profundo. São sensíveis a regras sociais e tendências de grupo. Pode ser que continuem a desafiar as regras e questionar a autoridade.

Às vezes os pais se sentem ameaçados quando os filhos adolescentes buscam independência. Em vez de sentirem-se intimidados, devem tentar sentir gratidão pelo desejo de auto-suficiência dos filhos. Devem abrir mão do controle gradualmente, permitindo que os adolescentes passem pouco a pouco a tomar decisões relativas a sua própria vida. Os pais ainda podem fazer uso de limites e conseqüências quando o comportamento for inaceitável.

Os pais devem incentivar os filhos a pensarem por si mesmos. Devem esforçar-se para aceitar suas peculiaridades sem ficar na defensiva nem demonstrar rejeição. Devem manter a calma e a coerência ao confrontarem-se com a impetuosidade e dramaticidade deles.

Os pais devem estar sempre à disposição para escutar quando os filhos se mostrarem propensos a conversar, oferecendo sugestões para ajudá-los a pôr sua vida em ordem. Devem prestar atenção a sinais de tristeza e depressão nos filhos. Devem ouvir



as dificuldades e desafios que eles enfrentarem e ensiná-los a lidar com a pressão dos amigos.

Os pais não devem ficar ofendidos se os filhos não quiserem sua companhia. Contudo, devem demonstrar que esperam obediência às regras da família, sem esperar a perfeição. Devem usar de sabedoria ao determinarem quais normas fundamentais devem ser seguidas à risca, impondo as conseqüências quando necessário.

Nessa fase do desenvolvimento, os adolescentes, antes inseguros, tornam-se jovens adultos confiantes, com uma noção clara de sua identidade, propósito e direção pessoal. A autoconfiança costuma surgir quando os adolescentes se sentem aceitos, capazes e preparados para o futuro.

Os adolescentes que não se sentem capazes nem aceitos tendem a sentir-se confusos e inseguros consigo mesmos e em relação a seu papel e valor na sociedade. Pode ser que encarem seus pais como um obstáculo à independência que começa a despontar. Podem tornar-se desrespeitosos, ingratos, rebeldes e hostis. Alguns buscam o sentimento de aceitação identificando-se com círculos exclusivos, gangues ou heróis juvenis.

### SINAIS DE PROBLEMAS SOCIAIS, EMOCIONAIS OU NO DESENVOLVIMENTO

Os sinais de advertência a seguir indicam a possibilidade de problemas sociais, emocionais ou no desenvolvimento. Um filho que manifestar qualquer um desses sinais ou sintomas pode precisar do auxílio especializado de um pediatra ou conselheiro profissional.

Aos dois anos

- Não sabe andar.
- Não consegue fazer frases com duas palavras ou usar pelo menos 15 palavras.
- Não sabe usar objetos comuns, como pente, copo ou colher.
- Não consegue empurrar um brinquedo com rodas.

Aos quatro anos

- Manifesta um sinal de advertência ou sintoma da faixa etária anterior.
- Baba constantemente.
- Fala de modo confuso.
- Não consegue compreender instruções simples.
- Mostra pouco interesse pelos outros.
- Tem grande dificuldade para separar-se da mãe.
- Não participa de jogos de faz-de-conta.

Aos seis anos

- Manifesta um sinal de advertência ou sintoma de uma faixa etária anterior.
- Não sabe andar de bicicleta.
- Não consegue lançar uma bola na altura do ombro.
- Chora e agarra-se aos pais quando eles se afastam.
- Não mostra interesse algum em interagir e brincar com outras crianças.
- É incapaz de controlar-se quando zangado ou aborrecido.

- Recusa-se a vestir-se, ir dormir ou usar o banheiro.
- É hiperativo a ponto de comprometer o desempenho escolar.
- Não se relaciona com outras crianças; não tem amigos.
- Urina ou defeca na cama.
- É obeso.
- Tem pesadelos constantes.
- Apresenta excesso de agressividade (discute ou briga).
- Demonstra medo exagerado.

Aos oito anos

- Manifesta um sinal de advertência ou sintoma de uma faixa etária anterior.
- Não consegue ler as horas.
- Tenta evitar a escola ou tira notas ruins.
- Desobedece, insurge-se e é insolente.

Em qualquer idade

- É incapaz de falar no nível esperado (tem vocabulário limitado ou comete erros nos tempos verbais; não consegue recordar palavras ou fazer frases nem usar os sons corretos; gagueja).
- Não consegue cuidar de si mesmo no nível esperado.
- É incapaz de manter relacionamentos com as pessoas (não mantém contato visual, não faz expressões faciais e não partilha interesses — a base dos relacionamentos sociais).
- Não tem um bom desempenho escolar.
- É incapaz de cumprir tarefas ou participar de atividades de lazer no nível esperado.
- Não consegue seguir a contento práticas necessárias para uma boa saúde e segurança.
- Não consegue ler, escrever ou fazer contas no nível esperado.
- Não consegue andar, engatinhar, sentar-se, segurar objetos ou correr no nível esperado.
- Tem dificuldade para concentrar-se, parece não ouvir, não consegue seguir instruções, tem problema para organizar-se, desconcentra-se facilmente ou tem memória fraca.
- Agita-se, inquieta-se, não consegue ficar sentado na cadeira na escola, corre ou salta excessivamente, fala demais, responde a perguntas abruptamente, interrompe, intromete-se.
- Perde a calma ou inicia altercações; resiste aos pedidos dos pais.
- Está sempre zangado e ressentido; culpa os outros por seus erros.
- Intimida e ameaça os outros ou envolve-se em brigas.
- Destrói objetos alheios, rouba ou quebra regras.
- É cruel com os animais e com as pessoas.

- Força os outros a atividades sexuais.
- Não come adequadamente e não ganha peso ou sofre uma perda significativa de peso.
- Apresenta tiques (movimentos corporais involuntários ou sons recorrentes, rápidos ou repentinos).
- Preocupa-se ou mostra-se angustiado quando se distancia de casa ou dos pais ou quando prevê uma separação iminente.
- Está deprimido (os sintomas incluem tristeza ou desânimo, incapacidade de achar prazer nas atividades, isolamento, sentimento de culpa e inutilidade, apatia, dificuldade para pensar e concentrar-se, falta de energia, pensamentos e sentimentos suicidas).
- Demonstra ansiedade (parece nervoso, tenso, amedrontado, assustado, atemorizado; pressente perigos; tem dificuldade para respirar ou dor no peito).

**EXPECTATIVAS REALISTAS**

A Primeira Presidência e o Quórum dos Doze ensinaram: “Na esfera pré-mortal, os filhos e filhas que foram gerados em espírito (...) aceitaram [o plano de Deus], segundo o qual Seus filhos poderiam obter um corpo físico e adquirir experiência terrena a fim de progredirem rumo à perfeição, terminando por alcançar seu destino divino como herdeiros da vida eterna”.<sup>5</sup> Para a maioria das pessoas, esse progresso inclui as fases da primeira infância, infância, adolescência e idade adulta. Os pais podem ajudar seus filhos a passarem sem sobressaltos por essas fases, preparando-os para os desafios da vida. Nesse processo, as expectativas realistas e o progresso gradual devem ser os princípios-chave. Os pais devem procurar conhecer seus filhos e valorizá-los como seres únicos. Ao fazerem isso, mostram-lhes o amor que o Pai Celestial tem por todos nós.

**Reação ao Comportamento**

Os pais que amarem seus filhos e procurarem conhecê-los como pessoas estarão mais aptos a reagir de modo adequado ao comportamento deles. São mais capazes de ensinar-lhes princípios corretos.

Muitas vezes, os filhos comportam-se de maneira que desagrade aos pais, como chupar o dedo, subir onde não devem e exagerar ao falar. Esses comportamentos às vezes estão ligados a fases de desenvolvimento e são abandonados à medida que as crianças amadurecem. Ao saberem que os filhos crescem e se desenvolvem, os pais se sentirão menos culpados e preocupados diante desses atos. Os pais também poderão reagir de modo mais eficaz.

Os pais às vezes reforçam comportamentos indesejáveis ao punirem, ridicularizarem ou recriminarem o filho. Esse tratamento de forte carga emocional chama uma atenção indevida para o comportamento, o que pode levar a criança sentir-se mal, hostil ou excessivamente curiosa quanto ao comportamento. Uma resposta extrema à criança que chupa o dedo, por exemplo, às vezes leva o filho a persistir na prática. Contudo, quando os pais reagem de modo natural ou mesmo ignoram o comportamento, é mais provável que a criança o abandone quando ele não mais tiver razão de ser.

Uma ênfase excessiva no comportamento adequado para cada idade também pode ser contraproducente, incentivando a criança a repetir o comportamento em excesso, mesmo de modo inseguro. Os pais que, por exemplo, se empolgam demais quando

uma criança tenta subir pelos móveis (“Que gracinha!”) podem incentivar um comportamento potencialmente perigoso.

Os adolescentes tendem a esquivar-se do convívio familiar e criticam muito os pais. Os pais que levarem essas atitudes para o lado pessoal, sentirem-se rejeitados e tentarem impor controle podem levar o filho a rebelar-se, prejudicando assim seu progresso nessa fase. No entanto, quando os pais encaram o comportamento do filho com serenidade e sem se preocuparem indevidamente o permitem passar sem atropelos pela fase da adolescência. Em geral, os filhos aceitam melhor os pais ao aproximarem-se da idade adulta.

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: MUDAR EXPECTATIVAS IRREALISTAS

*Usando as informações fornecidas nesta sessão, peça aos pais que discutam com o cônjuge ou com outro pai ou mãe sobre a relação entre suas expectativas e o nível atual de desenvolvimento de seus filhos. Oriente-os a anotar quaisquer expectativas que possam provocar problemas. Peça-lhes que discutam como podem lidar com os filhos de modo a melhor contribuir para seu desenvolvimento. Instrua-os a anotar as mudanças que pretendem efetuar. Incentive-os a pôr as mudanças em prática no decorrer da semana e a relatar suas experiências na sessão seguinte.*

### Procurar Conhecer Cada Filho

A melhor maneira de os pais conhecerem os filhos — seus gostos e aversões, esperanças e temores — é passar algum tempo ao lado deles. Podem estar juntos todos os dias na oração familiar e no estudo das escrituras. Podem trabalhar em conjunto e ter conversas simples e agradáveis. Os pais podem envolver os filhos em atividades de grupo como ir ao parque, construir uma casa no alto de uma árvore, dar um passeio de carro, fazer uma caminhada, plantar uma horta e cuidar dela e participar de jogos. Muitas vezes, as atividades mais agradáveis são as menos dispendiosas.

Os pais devem passar algum tempo individualmente com cada filho, permitindo quase sempre que ele escolha as atividades que farão juntos. Os diálogos travados nessas ocasiões devem girar em torno dos interesses do filho.

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: PLANEJAR ATIVIDADES A SEREM REALIZADAS EM CONJUNTO

*Peça aos pais que façam uma lista bem ampla das atividades salutares que podem realizar com toda a família e com alguns filhos em particular. Oriente-os a anotar tudo que lhes vier à mente, enumerando o máximo possível de atividades. Desafie-os a escolherem uma ou duas atividades dessa lista para realizar em cada semana do mês seguinte.*

### NOTAS

1. *A Liahona*, janeiro de 2000, p. 7.
2. Conference Report, outubro de 1977, p. 64; ou *Ensign*, novembro de 1977, p. 43.
3. Ver William Sears e Martha Sears, *The Baby Book: Everything You Need to Know about Your Baby from Birth to Age Two* (New York: Little, Brown & Company, 1993), p. 536.
4. Algumas informações desta sessão foram adaptadas de Erik H. Erikson, *Childhood and Society* (New York: Norton, 1963), pp. 247–263; Frances L. Ilg e outros, *Child Behavior* (New York: Harper & Row, 1981), pp. 12–46; e Louise Bates Ames e outros, *Your Ten-to-Fourteen-Year-Old* (New York: Dell, 1988), pp. 21–180, 318–323.
5. “A Família: Proclamação ao Mundo”, *A Liahona*, outubro de 2004, p. 49.



# COMUNICAR-SE COM AMOR

## OBJETIVOS DA SESSÃO

Nesta sessão, ajude os pais a:

- Compreender o valor das boas práticas de comunicação e os efeitos negativos da má comunicação;
- Identificar e interromper maneiras de comunicação destrutiva com os filhos;
- Aprender habilidades e práticas que fortaleçam o relacionamento familiar.

## A IMPORTÂNCIA DA BOA COMUNICAÇÃO

A comunicação inclui todos os pensamentos, sentimentos, atos ou desejos transmitidos de modo verbal ou não-verbal entre pais e filhos. É impossível não se comunicar. Como observou o Presidente Spencer W. Kimball, “Nossas expressões faciais, o tom de voz, nossos gestos e até nossos pensamentos nos traem”.<sup>1</sup> Nossos atos e palavras revelam quem somos, como nos sentimos e o que nos tornamos. Até mesmo a recusa de falar transmite uma mensagem para os outros, quer a mensagem seja compreendida corretamente ou não.

A má comunicação é tanto um sintoma como uma causa de problemas familiares. Pais e filhos irritados e frustrados costumam comunicar-se de maneira destrutiva: estão menos dispostos a ouvir e mais propensos a fazer comentários negativos e ofensivos. Da mesma forma, quando tratados com palavras depreciativas e injuriosas, os pais e filhos tendem a responder da mesma forma. Em certos casos, uma pessoa precisa mudar sua atitude em relação à vida antes de conseguir comunicar-se de modo positivo.

Os pais podem romper os ciclos de comunicação destrutiva ao mudarem sua maneira de ouvir e reagir, criando assim um ambiente salutar que pode suscitar uma mudança de coração nos filhos.

## PRÁTICAS NOCIVAS

Entre as práticas de comunicação comuns que afugentam os filhos, podemos citar:

- Dar sermões e lições de moral, repreender, interrogar.

“Eu já lhe disse isso mil vezes. Será que nunca vai entrar nessa cabecinha oca? (...)”

“Você deveria ter vergonha de si mesmo. Veja o que fez.”

“Por que você fez isso?”



AS PALAVRAS E O COMPORTAMENTO TÊM O  
PODER DE MAGOAR OU AJUDAR, DE PROVOCAR  
DOR E SOFRIMENTO OU APAZIGUAR, DE SUSCITAR  
DÚVIDAS E TEMOR OU INSTILAR FÉ E CORAGEM.



- Demonstrar pouco caso, não dar importância, tranquilizar de modo vazio e insincero.

“Acalme-se. Não há motivo nenhum para se aborrecer.”

“Está bem, faça do jeito que quiser.”

“Tudo vai acabar bem. Muitas pessoas já passaram por coisas bem piores.”

- Julgar, condenar, ameaçar.

“O problema com você é que...”

“Você nunca vai chegar a lugar nenhum na vida.”

“Se você fizer isso novamente vai apanhar tanto que não poderá sentar-se por uma semana.”

- Culpar, criticar, ridicularizar.

“É tudo culpa sua.”

“Como você é irritante!”

“Não suporto quando você fica choramingando desse jeito.”

- Falar de seus próprios sentimentos quando o filho precisa externar os dele.

“Sei exatamente como você se sente. Quando tinha a sua idade, eu...”

## ATIVIDADE DE APRENDIZADO: CESSAR AS PRÁTICAS DE COMUNICAÇÃO NOCIVAS

Peça aos pais que reflitam sobre como as escrituras a seguir se aplicam a eles:

- “O que sai da boca, procede do coração, e isso contamina o homem” (Mateus 15:18). Pergunte aos pais quais pensamentos, atitudes e desejos afetam sua maneira de comunicar-se com os familiares.
- “Se alguém não tropeça em palavra, o tal é perfeito, e poderoso para também refrear todo o corpo” (Tiago 3:2). Peça aos pais que avaliem seu grau de sucesso ao controlarem os sentimentos a fim de evitarem ataques, principalmente quando os filhos fazem coisas que eles consideram ofensivas.

Peça aos participantes que anotem as práticas de comunicação inadequadas utilizadas. Essa lista os ajudará a lembrar-se de não as reproduzir. Diga-lhes que o primeiro passo para melhorar a comunicação é reconhecer que agiram mal e depois parar de dizer e fazer coisas destrutivas. Incentive-os a serem persistentes ao efetuarem essa mudança, mesmo que os filhos continuem a comportar-se mal.

## A Comunicação Cristã

Os pais que se comunicam de modo cristão podem cumprir com mais facilidade seu “sagrado dever de criar os filhos com amor e retidão” e “ensiná-los a amar e servir uns aos outros e ser cidadãos cumpridores da lei, onde quer que morem”.<sup>2</sup>

É pouco provável que os pais consigam transmitir valores e crenças corretos sem estabelecerem diálogos atenciosos e sensíveis. Em geral, a disposição dos filhos para ouvir e falar depende do clima de comunicação que os pais criam no lar.

Como Salvador e Redentor, Jesus é nosso exemplo: “Eu sou o caminho e a verdade, e a vida; ninguém vem ao Pai, senão por mim” (João 14:6). Na condição de única pessoa perfeita a ter vivido na Terra, Ele deixou o exemplo supremo de como as pessoas devem ser e comunicar-se entre si.

As escrituras indicam que Jesus:

- **Era lento para condenar**, como no caso da mulher pega em adultério (ver João 8:3–11).
- **Estava sempre pronto a perdoar**, como na ocasião em que pediu o perdão do Pai para os crucificadores (ver Lucas 23:33–34).
- **Era compassivo**, como ilustra o episódio em que chorou com Maria e Marta pela morte de Lázaro (ver João 11:33–36).
- **Era atencioso com Sua família**, como no momento em que pediu que cuidassem de Sua mãe quando estava na cruz (ver João 19:25–27).
- **Pagava o mal com o bem**, como quando restituiu a orelha decepada de um de Seus capturadores (ver Lucas 22:50–51).
- **Amava as crianças**, como ficou evidente quando as abençoou (ver Mateus 19:14–15; 3 Néfi 17:21–24).
- **Era grato**, como quando elogiou a mulher que o ungiu com óleo (ver Lucas 7:44–48).
- **Estava sempre ávido por servir**, como quando lavou os pés de Seus discípulos, ensinando-os a servir uns aos outros (ver João 13:4–17).
- **Estava disposto a sacrificar-Se**, como mostra Sua Expição pelos pecados do mundo (ver Mateus 26:35–45).

A comunicação eficaz é o que decorre naturalmente quando homens e mulheres desenvolvem os atributos cristãos da fé, da esperança, da caridade, do amor, dos olhos fitos na glória de Deus, da virtude, do conhecimento, da temperança, da paciência, da bondade fraternal, da piedade, da humildade e da diligência (ver D&C 4:5–6). O Presidente David O. McKay ensinou: “Ninguém pode sinceramente querer aplicar no cotidiano os ensinamentos de Jesus de Nazaré sem sentir uma mudança em sua natureza. A expressão ‘nascido de novo’ tem um significado mais profundo do que muitas pessoas pensam”.<sup>3</sup> Ao seguirem os ensinamentos de Cristo, os pais vencerão qualquer tendência de comunicação ineficaz e nociva que porventura tiverem. Ao adquirirem atributos divinos, lidarão melhor com seus sentimentos pessoais e reagirão melhor ao comportamento alheio; estarão também mais aptos a responder de maneira adequada quando os filhos forem desrespeitosos e indisciplinados.

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: AVALIAR A QUALIDADE DE SUA COMUNICAÇÃO

Peça aos alunos que pensem em como responderiam às perguntas abaixo (sem revelar as respostas aos colegas):

- Seus filhos acreditam que você está interessado no que dizem?
- Você se interessa pelas atividades, metas e vitórias deles?
- Eles sentem-se seguros e à vontade para conversar com você sobre problemas e necessidades pessoais?
- Eles podem fazer-lhe perguntas sensíveis sem serem criticados ou repreendidos?

Se as respostas dos participantes foram todas afirmativas, é bem provável que os filhos ouçam e aceitem os valores e crenças corretos que os pais lhes ensinam. Sugira aos pais que discutam as respostas em casa para ver se o cônjuge ou os filhos concordam com elas.



*Assumir um compromisso tende a aumentar a motivação de uma pessoa para cumprir um plano. Peça aos pais que anotem uma ou duas coisas que farão de modo diferente para seguirem o exemplo do Salvador ao comunicarem-se com os filhos. Oriente-os a dizer ao cônjuge e aos filhos o que pretendem fazer.*

## MELHORAR A COMUNICAÇÃO

Os problemas de comunicação desenvolvem-se com o tempo. Em geral, é difícil determinar quando começam os problemas e quem os iniciou; e culpar alguém tende a fazer mais mal do que bem. Em vez de atribuírem a responsabilidade a alguém, os pais devem empenhar-se para melhorar sua capacidade de comunicação.

Os princípios e técnicas de comunicação ensinados nesta sessão são úteis principalmente quando os filhos estão contrariados e podem beneficiar-se ao conversar com alguém. Conforme ressaltou o psicólogo John Gottman, os pais que interagem com os filhos de modo positivo em momentos difíceis exercerão uma influência capaz de mudar a vida dos filhos, ajudando-os a aprender a controlar melhor suas emoções e a administrar seus relacionamentos com as pessoas.<sup>4</sup> Os pais podem aprender e aplicar com êxito princípios e técnicas eficazes de comunicação. Ao fazerem-no com o desejo genuíno de ouvir e compreender, a qualidade e a frequência de suas interações com os filhos tenderá a aumentar. Os princípios a seguir ajudarão os pais a melhorar a comunicação um com outro e com os filhos.

### Pagar o Mal com o Bem

Uma maneira eficaz de interromper maneiras de comunicação destrutivas é seguir o exemplo de Jesus de pagar o mal com o bem. Os pais devem usar um tom de voz sereno, mesmo quando os filhos gritarem com eles; falar de maneira respeitosa mesmo que os filhos se mostrem impertinentes; agir de modo ponderado ainda que os filhos se exaltem; com amor, fazer com que os filhos sofram as conseqüências de seus atos caso violem as regras da família (ver a nona sessão).

Possuir atributos cristãos não significa ceder a exigências descabidas dos filhos. Pelo contrário, significa abordar os problemas, em vez de evitá-los. Quando os pais são pacientes e amorosos, a maioria das crianças acaba por reagir de modo positivo. Em alguns casos, as mudanças de comportamento só ocorrerão quando o filho se convencer de que os pais desejam genuinamente um relacionamento melhor. Assim, os pais precisarão persistir em seu esforço para comunicar-se adequadamente, a despeito do como agirem os filhos.

### Procurar o que Há de Bom nos Filhos

Os pais devem prestar atenção a seus filhos, principalmente quando se comportarem bem. A atenção é um grande estímulo. Se você os ouvir e conversar com eles nos bons momentos, incentivará comportamentos saudáveis. É provável que eles repitam os comportamentos que chamaram a atenção dos pais. Os pais devem ignorar os comportamentos desagradáveis e inconvenientes quando forem inofensivos. Quando se tratar de uma conduta ofensiva, inadmissível ou destrutiva, os pais devem tomar atitudes que impeçam o filho de receber atenção indevida (ver a nona sessão).

### Escutar os Filhos

Os filhos tendem a comportar-se bem quando se sentem valorizados e respeitados. Os pais ajudam-nos a sentirem-se assim ao escutarem-nos e aceitarem seus sentimentos.

Em certos casos, os filhos manifestarão sentimentos que talvez não sejam de seu agrado. No entanto, os sentimentos indesejáveis tendem a mudar quando os filhos têm a oportunidade de falar a respeito deles.

A raiva de um filho dirigida ao pai ou à mãe costumam transformar-se rapidamente em amor quando o filho tem a oportunidade de falar sobre esses sentimentos sem ser condenado. Escutar os diferentes sentimentos dos filhos é uma maneira de prestar os primeiros socorros emocionais. Os filhos ficam frustrados e confusos quando seus sentimentos são menosprezados ou negados; podem até mesmo passar a desconfiar do que sentem. As crianças pequenas, em particular, dependem da ajuda dos pais para compreender suas emoções.

O Élder Russell M. Nelson, do Quórum dos Doze, deu o seguinte conselho: “A hora de escutar é quando alguém precisa ser ouvido. As crianças são naturalmente dadas a expressar suas experiências, que vão do ápice da alegria às profundezas da angústia. Será que temos a mesma avidez para ouvir? Quando eles tentam externar sua tristeza, será que conseguimos ouvir abertamente uma experiência chocante sem entrarmos nós mesmos em estado de choque? Somos capazes de ouvir sem interromper e sem fazer julgamentos precipitados que fecham as portas do diálogo? Elas podem permanecer abertas quando transmitimos a certeza tranqüilizante de que acreditamos em nossos filhos e compreendemos seus sentimentos”.<sup>5</sup>

Os princípios a seguir ajudarão os pais a ouvirem de modo mais eficaz:

**Mostrar-se interessado e disposto a escutar.** Se as palavras dos pais manifestarem interesse no que o filho está dizendo, mas seus atos revelarem descaso ou impaciência, o filho acreditará na linguagem corporal. Os pais devem deixar de lado as outras atividades que estiverem realizando e dar total atenção aos filhos. Em vez de ficarem de pé, olhando o filho do alto — o que dá impressão de poder e superioridade — devem comunicar-se olhando nos olhos. Devem prestar atenção à linguagem corporal; os atos falam mais alto do que as palavras.

**Fazer perguntas que induzam o filho a falar.** O pai pode, por exemplo, dizer: “Parece que algo o incomoda. Gostaria de falar a respeito?”, “Qual é sua opinião sobre isso?” ou “Fale mais”. As perguntas devem ser feitas de modo compreensivo e sensível, e não agressivo ou insistente, a fim de que os filhos não se sintam interrogados.

**Identificar e nomear os sentimentos do filho.** Os filhos se sentirão à vontade quando os pais forem capazes de identificar os sentimentos deles e dar-lhes nome. Eles saberão que outra pessoa os compreende. O pai ou a mãe poderia dizer: “Você ficou magoado quando o João não o convidou para a festa, não é?” Algumas crianças crescem sem ouvir as palavras que descrevem seus sentimentos desagradáveis. (Na quarta sessão há mais informações sobre como identificar e nomear sentimentos.)

**Escutar atentamente e parafrasear o que o filho disser.** Quando um filho angustiado deseja falar, alguns pais ouvem uma ou duas palavras, supõem ter entendido o problema e então interrompem o filho e começam a dar conselhos. Quando os pais não ouvem integralmente, o filho costuma ficar frustrado.

Os pais devem escutar cuidadosamente sem interromper. Durante as pausas, podem reformular o que julgam ter compreendido o que o filho está dizendo e sentindo, deixando o filho corrigi-los caso tenham entendido mal. Devem ser respeitosos, demonstrar empatia e resistir à tentação de distorcer a mensagem do filho ou adicionar idéias.

Parafrasear dessa forma já foi chamado de escuta reflexiva ou ativa. É uma maneira eficaz para os pais mostrarem aos filhos que se importam com eles e compreendem o que pensam e sentem, como nos dois exemplos abaixo:

*Um menino entra na sala, joga um livro na mesa e encara a mãe.*

Mãe: “Você está zangado comigo. Fiz algo que o aborreceu.”

*Uma menina chega da escola com ar triste.*

Menina: “Fui muito mal na prova de química hoje. Foi difícilíssima”.

Pai: “Então você está preocupada por achar que não vai passar na prova.”

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: ESCUTAR ATENTAMENTE E PARAFRASEAR

*Peça aos pais que pratiquem com o cônjuge ou com outro pai ou mãe as técnicas de escuta descritas acima. Uma pessoa fará o papel do filho e a outra, do pai ou da mãe. O principal objetivo é aprender a parafrasear ou ouvir atentamente. Oriente os pais a praticarem de 5 a 10 minutos e depois inverterem os papéis. Peça-lhes que digam como se sentiram quando alguém os escutou dessa forma. Instrua-os a avaliarem uns aos outros e fazerem comentários voltados para a melhora das técnicas. Peça que se comprometam a continuar praticando em casa até se sentirem à vontade com o uso dessas técnicas e até que elas soem naturais para os filhos.*

**Não ficar na defensiva se um filho estiver contrariado.** Os pais tem dificuldade para ouvir principalmente quando um filho está com raiva deles. Na maioria dos casos, os pais desejam a aprovação dos filhos e sentem-se ameaçados, acossados e rejeitados quando criticados.

Em vez de ficarem na defensiva, os pais devem reagir naturalmente, ouvindo para compreender. Além disso, devem reconhecer as verdades que o filho disser a seu respeito. Mesmo quando as acusações forem altamente exageradas, costumam ter um fundo de verdade. (Um pai pode, por exemplo, dizer: “Cometi um erro, e você está zangado comigo. Eu não deveria ter...”) Se a preocupação do pai for defender-se, é provável que comece uma alteração. Mesmo que o pai vença a discussão, o relacionamento poderá sair abalado, e o pai perderá a oportunidade de ajudar. **Em geral, os sentimentos de ira dos filhos costumam desaparecer quando eles têm a oportunidade de exprimi-los e conversar com um pai que os escuta de verdade.**

O conselho do Élder H. Burke Peterson, dos Setenta, pode ser proveitoso: “Escutem para compreender, não para necessariamente concordar”.<sup>6</sup>

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: NÃO FICAR NA DEFENSIVA

*Peça aos participantes que pratiquem com o cônjuge ou com outro pai ou mãe boas técnicas de escuta. Um deles fará o papel do filho e o outro, do pai ou da mãe. O objetivo do exercício é reagir sem ficar na defensiva. Oriente-os a praticar de 5 a 10 minutos e depois a inverter os papéis. Peça que discutam qual foi a sensação de ser ouvido por alguém que não ficava na defensiva. Instrua-os a avaliarem uns aos outros e fazerem comentários voltados para a melhora das técnicas. Peça aos pais que continuem praticando em casa até se sentirem à vontade com o uso dessas técnicas e que seu modo de reagir soe natural para os filhos.*

## Externar os Sentimentos de Modo Adequado Quando Estiver Aborrecido

Os maiores erros cometidos pelos pais costumam acontecer quando estão furiosos. Palavras proferidas sob a influência da ira deixam feridas de difícil cicatrização. As manifestações inadequadas de irritação costumam vir na forma de frases cujo sujeito é o pronome “você”. Um exemplo: “Você não consegue fazer nada direito?” Essas acusações tendem a depreciar e condenar e levam o filho a ficar na defensiva.

Uma estratégia mais produtiva é os pais mostrarem como o comportamento do filho os afeta: “Fico frustrado quando as tarefas que designei não são realizadas”. Frases como essa focalizam o problema, sem menosprezar o filho. São frases na primeira pessoa do singular, com o pronome “eu”, e convidam uma melhor resposta do filho. Os filhos que são tratados com respeito costumam ter o desejo de comportar-se de maneira respeitosa.

As frases com o pronome “eu” são mais justas do que as com “você” porque se trata da simples expressão de sentimentos pessoais sobre o comportamento de uma pessoa. (“Fico frustrado quando...”) É mais difícil para o filho questionar um pai que diz: “Fico aborrecido e decepcionado quando o carro é usado sem permissão”. Contudo, se o pai disser: “Você é desonesto e dissimulado” (uma frase cujo sujeito é “você”), o filho poderá achar que o pai está sendo injusto e exagerado. Pode ser que o filho queira contender com o pai ou, pior ainda, que acabe acreditando no que o pai disser e passando a agir de acordo com os rótulos recebidos.

As frases com o pronome “eu” ensejam uma melhor reação por parte do filho. Se um filho ouvir o pai ou a mãe dizer com emoção: “Estou de coração partido ao ver meu vaso favorito em estilhaços no chão”, é mais provável que sinta contrição e tenha o desejo de fazer a restituição do que se o pai disser: “Seu idiota desajeitado! Olhe só o que fez”. Os filhos que são tratados com respeito tendem a querer conservar esse respeito. Os filhos que são maltratados costumam sentir rancor, achar que são inúteis e importar-se pouco com os sentimentos dos pais.

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: PRATICAR FRASES COM O PRONOME “EU”

Peça aos alunos que pratiquem o uso de frases cujo sujeito seja o pronome “eu” com o cônjuge ou com outro pai ou mãe. Uma maneira de estruturar a frase com o pronome “eu” é dividi-la em três partes. O pai pode: (1) externar seus sentimentos (zangado, irritado, nervoso e assim por diante); (2) explicar por que está aborrecido; e (3) descrever como o comportamento o afeta. Por exemplo: “**Eu** fico aborrecido **com** o suco derramado no chão da sala **porque** agora terei que mandar lavar o tapete, e vai custar caro”. Um aluno fará o papel do filho e o outro, do pai. Podem praticar como externar uma preocupação que têm com o comportamento de um dos filhos. Depois de praticarem de 5 a 10 minutos, devem inverter os papéis e praticar mais 5 ou 10 minutos. Oriente-os a avaliarem uns aos outros e fazerem comentários voltados para melhorar as técnicas.

## Deixar Bem Claras as Expectativas em Relação aos Filhos

Os pais costumam ficar surpresos quando descobrem que seus filhos não têm uma idéia clara do que se espera deles. Além de usar frases cujo sujeito seja o pronome “eu”, os pais devem deixar bem claro o que desejam. Por exemplo: “Sinto-me explorada quando a levo de carro para cima e para baixo e nunca recebo uma palavra de agradecimento. Quando alguém faz algo para nós, convém sempre dizer ‘obrigado’.

Como todo mundo, tenho necessidade de ouvir isso. Pode agradecer quando as pessoas fizerem algo para você, por favor?”

A mãe que fez esse pedido relatou posteriormente que a filha, agora adulta, até hoje agradece sempre que a mãe faz algo por ela. É claro que nem todos os filhos reagem tão bem. Pode ser preciso repetir as expectativas, bem como aplicar outras medidas adequadas que serão descritas nas próximas sessões.

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: INFORMAR AS EXPECTATIVAS RELATIVAS AO COMPORTAMENTO

Peça aos pais que pratiquem frases com o pronome “eu” com o seguinte acréscimo: depois da frase, os pais devem informar aos filhos claramente suas expectativas relacionadas ao comportamento deles. Um pai pode, por exemplo, dizer a um filho que não limpou bem a garagem: “Fico frustrado quando você diz que limpou a garagem, mas encontro com tudo em desordem. Isto está uma bagunça e é perigoso. Alguém pode tropeçar em objetos deixados no chão. Quero que faça o seguinte: pegue as ferramentas e coloque-as nas prateleiras, no lugar certo; em seguida, tire o cortador de grama e outros objetos do chão, passe a vassoura e depois ponha tudo em seu devido lugar”. Um aluno fará o papel do filho e o outro, do pai. Podem praticar como externar uma preocupação que têm com o comportamento de um de seus filhos. Depois de praticarem durante 5 minutos, oriente-os a inverterem os papéis e pratiquem por mais 5 minutos. Oriente-os a avaliarem uns aos outros sobre como se saíram nessas frases e se elas pareciam adequadas.

### RESOLVER PROBLEMAS QUE PREJUDICAM A CAPACIDADE DE OUVIR

Alguns pais têm atitudes e idéias nocivas e irrealistas que interferem em sua capacidade de ouvir, como as seguintes:

- Sentir-se responsáveis por resolver todos os problemas enfrentados pelos filhos. As crianças pequenas costumam precisar da ajuda dos pais para resolver seus problemas. As crianças mais velhas também podem vir a necessitar de auxílio, ocasionalmente. Contudo, todos os filhos devem aprender a solucionar alguns problemas sozinhos. Ao enfrentarem e resolverem as dificuldades e problemas da vida, adquirirão confiança. Os pais devem colocar-se à disposição quando os problemas estiverem além da capacidade dos filhos.
- Sentir a responsabilidade de criar filhos bem-sucedidos, em vez de empenhar-se para ser pais bem-sucedidos. (Rever a definição de um pai bem-sucedido na primeira sessão.)
- Querer controlar os filhos.
- Ser demasiado distantes e permissivos, dando aos filhos grande liberdade sem nenhuma supervisão, diretriz ou limite.
- Temer o fracasso e a humilhação pública.
- Achar que eles (os pais) têm sempre razão.
- Precisar sentir-se amados pelos filhos e temer a rejeição deles.

Se os pais precisarem de ajuda para qualquer um desses problemas, devem conversar com o cônjuge, jejuar e orar pedindo orientação, freqüentar o templo e, se necessário, conversar com o bispo e informar-se sobre como conseguir auxílio profissional.

## O PODER DA COMUNICAÇÃO EFICAZ

O Apóstolo Paulo exortou-nos: “Sê o exemplo dos fiéis, na palavra, no trato, no amor” (I Timóteo 4:12). Em sua epístola aos Filipenses, ensinou também: “Somente deveis portar-vos dignamente conforme o evangelho de Cristo” (Filipenses 1:27). As palavras e o comportamento têm o poder de magoar ou ajudar, de provocar dor e sofrimento ou apaziguar, de suscitar dúvidas e temor ou instilar fé e coragem. Ao melhorarem sua forma de comunicar-se, os pais exercerão uma influência extremamente positiva sobre os filhos.

O Élder L. Lionel Kendrick, dos Setenta, ensinou a importância dos atributos cristãos na comunicação:

“Ao comunicarmo-nos, nosso semblante também reflete o que nos vai na mente. Assim, devemos ter cuidado não só com *o que* comunicamos, mas também com a forma *como* o fazemos. Podemos fortalecer ou destruir a alma das pessoas com nossas mensagens e nossa maneira de transmiti-las. (...)”

(...) A comunicação pautada pelos atributos cristãos dá-se em tom de amor e não em alta voz. Tem por objetivo ajudar e não magoar. Procura aproximar as pessoas em vez de distanciá-las. (...)

O verdadeiro desafio (...) consiste em condicionar nosso coração a ter sentimentos cristãos por todos os filhos do Pai Celestial. Ao desenvolvermos essa preocupação pelo bem-estar dos outros, conseguiremos comunicar-nos com eles como o Salvador o faria. Então, aqueceremos o coração dos que estiverem sofrendo em silêncio. (...) Conseguiremos assim tornar sua jornada mais luminosa com nossas palavras”.<sup>7</sup>

### NOTAS

1. Conference Report, abril de 1954, p. 106.
2. “A Família: Proclamação ao Mundo”, *A Liahona*, outubro de 2004, p. 49.
3. Conference Report, abril de 1962, p. 7; ou *Improvement Era*, junho de 1962, p. 405.
4. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, de John Gottman, Ph.D., e Joan DeClaire. Prefácio de Daniel Goleman. Todos os direitos reservados © 1997 por John Gottman. Reimpresso com a permissão de Simon & Schuster, Inc., NY. Páginas 16–17.
5. Conference Report, abril de 1991, p. 27; ou *Ensign*, maio de 1991, p. 22.
6. Conference Report, abril de 1990, p. 107; ou *Ensign*, maio de 1990, p. 84.
7. Conference Report, outubro de 1988, pp. 28–30; ou *Ensign*, novembro de 1988, pp. 23–24.





“CUIDEM DE SEUS PEQUENINOS,  
RECEBAM-NOS EM SEU LAR E AMEM-NOS  
DE TODO O CORAÇÃO.”

PRESIDENTE GORDON B. HINCKLEY





com o Profeta Joseph Smith: “Ordenei que criásseis vossos filhos em luz e verdade” (D&C 93:40).

Os profetas modernos reafirmaram esta verdade das escrituras. A Primeira Presidência e o Quórum dos Doze proclamaram solenemente: “Os pais têm o sagrado dever de criar os filhos com amor e retidão, atender a suas necessidades físicas e espirituais, ensiná-los a amar e servir uns aos outros, guardar os mandamentos de Deus e ser cidadãos cumpridores da lei (...). O marido e a mulher — o pai e a mãe — serão considerados responsáveis perante Deus pelo cumprimento dessas obrigações”.<sup>2</sup>

Os pais nunca devem perder de vista sua responsabilidade sagrada de cuidar dos filhos. O Presidente Gordon B. Hinckley aconselhou-os: “Continuem a cuidar de seus filhos e a amá-los. (...) Entre todos os seus bens, não há nada tão valioso quanto os filhos”.<sup>3</sup>

## Maneiras de Educar os Filhos

A educação deve assumir várias maneiras, incluindo:

- Ensinar aos filhos as verdadeiras doutrinas de salvação. O Presidente Ezra Taft Benson ressaltou que os pais dignos da época do Livro de Mórmon ensinavam aos filhos “‘o grande plano do Deus Eterno’ — a Queda, o renascimento, a Expição, o Juízo Final e a vida eterna (ver Alma 34:9). Enos disse que seu pai era um homem justo: ‘Pois instruiu-me em seu idioma e também nos preceitos e na admoestação do Senhor (...)’ (Enos 1:1)”.<sup>4</sup>
- Promover o desenvolvimento espiritual por meio do estudo das escrituras, da oração, da noite familiar e da participação nas atividades da Igreja.
- Prover alimentos, roupas e moradia aos filhos.
- Falar com os filhos e ouvi-los de modo cristão.
- Ensinar um comportamento adequado.
- Impor conseqüências para o mau comportamento.
- Demonstrar amor, respeito e dedicação.
- Dar bom exemplo.
- Ensinar o valor do trabalho e proporcionar oportunidades de serviço.
- Ensinar disciplina financeira e bons princípios de administração do dinheiro, incluindo pagar o dízimo e poupar.
- Proporcionar divertimento e atividades recreativas salutares.

Uma das maiores oportunidades para educar os filhos surge quando eles enfrentam problemas ou dificuldades.

## AJUDAR OS FILHOS EM MOMENTOS DIFÍCEIS

Quando as pessoas enfrentam problemas, às vezes precisam de ajuda: um ouvido atento, uma mão amiga ou uma sugestão de um amigo confiável. O Presidente Spencer W. Kimball explicou que “em geral é por meio de outra pessoa que [Deus] atende a nossas necessidades”.<sup>5</sup> Quando passam por dificuldades, os filhos mais do que nunca precisam do auxílio dos pais, pois os pais, mais do que ninguém, desejam o melhor para eles. Os pais devem ser os principais aliados dos filhos, seus amigos nos momentos de necessidade. Os pais têm a oportunidade e obrigação de atender às necessidades dos filhos. A maneira como os pais o fazem em geral influencia a impressão que os filhos têm do Pai Celestial e Sua disposição de amá-los e ajudá-los.

No tocante ao papel da mãe, o Élder Russell M. Nelson, do Quórum dos Doze, afirmou: “Quando (...) os filhos voltarem para casa ao fim do dia, frustrados com a dura realidade do mundo, uma mãe amorosa pode dizer: ‘Venham a mim. Vou dar-lhes repouso’. Seja onde for, ela poderá transformar seu lar num lugar santificado, protegido das tempestades da vida. Lá, os filhos encontrarão refúgio, em virtude de capacidade materna de acolhê-los e amá-los incondicionalmente”.<sup>6</sup> Isso se aplica também ao pai.

Num estudo realizado com 119 famílias ao longo de 20 anos, o psicólogo John Gottman, da Universidade de Washington, verificou que os casais que tinham mais sucesso como pais eram os que conseguiam ajudar os filhos quando mais precisavam: quando angustiados e aflitos. Os pais bem-sucedidos faziam cinco coisas — todas ligadas à educação — que concediam aos filhos um melhor alicerce para a vida.

Gottman usou a expressão “treinamento emocional” para descrever as atitudes desses pais. Verificou que os filhos que recebiam uma boa educação aprendiam a compreender seus sentimentos e a lidar melhor com eles, a conviver bem com as pessoas e a resolver problemas satisfatoriamente. Tinham também melhor saúde física, melhor desempenho escolar, melhores relacionamentos com os amigos, menos problemas comportamentais, mais sentimentos positivos e melhor equilíbrio emocional.<sup>7</sup> O processo de treinamento emocional — constituído de cinco passos<sup>8</sup> — está resumido abaixo.

### **Primeiro Passo: Estar Atento às Emoções dos Filhos**

Os pais bem-sucedidos conseguiam reconhecer os sentimentos dos filhos e reagir de modo condizente. Os sentimentos são parte integrante e essencial da vida. Os pais que reconhecem e aceitam seus próprios sentimentos acham mais fácil reconhecer e aceitar os sentimentos dos filhos. Os filhos que vêem os pais lidar com sentimentos difíceis de maneira eficaz tendem a aprender a administrar bem suas próprias emoções.

As crianças e jovens costumam emitir sinais quando algo os incomoda. Podem, por exemplo, mostrar problemas comportamentais, sofrer mudanças de apetite, isolar-se, tirar notas ruins na escola ou apresentar uma fisionomia triste.

Ao conseguirem reconhecer quando um filho está desorientado e sentirem profunda preocupação por ele, os pais dão provas de empatia. A capacidade de ter empatia aumentará a eficácia dos pais na educação dos filhos.

#### LUCAS

*Lucas, de quatro anos, entrou na sala para ver televisão com a mãe e dois irmãos. Antes de sentar-se, ficou de pé por alguns momentos em frente a uma cadeira, conversando com Carina, sua irmã. Durante a conversa, Mateus, um irmão mais velho, entrou na sala, afastou a cadeira de Lucas e sentou-se. Sem se dar conta disso, Lucas abaixou-se para sentar-se, mas caiu no chão. O pequeno acidente foi engraçado. Todos riram, com exceção de Lucas. Humilhado, correu para seu quarto, trancou-se no armário e começou a chorar. Alguns instantes depois, sua mãe bateu à porta suavemente e abriu-a. Ajoelhou-se ao lado dele, deu-lhe um beijo no rosto e disse: “Sei que você está com vergonha e com raiva. Desculpe por ter rido. Amo você”. Em seguida, ela levantou-se e saiu.*

*Anos depois, Lucas continuava a recordar esse acontecimento como um dos momentos mais significativos de sua infância. As expressões de afeto eram raras em sua família, mas naquela ocasião, ele sentiu-se compreendido e amado — num momento em que de fato precisava disso. Foi inesquecível.*

## ATIVIDADE DE APRENDIZADO: IDENTIFICAR SENTIMENTOS

Peça aos pais que mantenham um registro no decorrer da semana dos sentimentos que tiverem em vários momentos do dia. Isso os ajudará a aguçarem a consciência dos vários sentimentos que vivenciarem. Podem manter o registro fazendo um retrospecto dos acontecimentos ao fim de cada dia ou anotando os sentimentos à medida que aflorarem no decorrer do dia. Outra possibilidade é registrar os sentimentos em momentos preestabelecidos, como depois de cada refeição. Além de registrarem os sentimentos, devem anotar a intensidade deles e os pensamentos e eventos correlatos. Ao aprenderem a reconhecer, externar e resolver seus sentimentos, os pais aumentarão sua capacidade de ajudar os filhos a fazerem o mesmo.

### Segundo Passo: Encarar as Emoções como Oportunidades de Aproximação

Às vezes os pais evitam falar com um filho quando ele está aborrecido, talvez por temerem ser rejeitados ou devido ao receio de terem, de alguma forma, uma parcela de culpa. Muitos pais esperam que as emoções conturbadas dos filhos voltem ao normal sozinhas. Em inúmeros casos, essas emoções não se alteram sem algum tipo de ajuda. Os pais devem encarar esse estado emocional difícil do filho como uma oportunidade de aproximarem-se e crescerem juntos. Ajudar a apaziguar os sentimentos atormentados de um filho é uma das coisas mais gratificantes que os pais podem fazer. Os filhos sentem-se compreendidos e revigorados quando pais bondosos e amorosos reconhecem e compreendem seus sentimentos.

#### CARLOS

Era uma bela e quente manhã de sábado. Oscar sentia-se de bem com a vida e não via a hora de passar o dia em companhia da família. Ao término das tarefas domésticas, pretendia levar os filhos a um piquenique num parque da cidade. A família gostava desses passeios porque sempre havia inúmeras opções de lazer. Quando Oscar pediu que os filhos terminassem o trabalho o mais rápido possível, percebeu que Carlos, o filho de 11 anos, parecia zangado. Carlos lançou um olhar desafiador para o pai, virou as costas e saiu andando. Carlos era um menino muito responsável. Oscar perguntou se poderiam conversar por alguns instantes.

Oscar: Parece que você ficou com raiva quando toquei no assunto das tarefas. Algo o incomoda?

Carlos: (Bruscamente.) Não. Vou terminar minhas designações. Não se preocupe.

Oscar: Parece que você está aborrecido. Qual é o problema? (Escutar ativamente, convidar o filho para falar.)

Carlos: Desde quando você se importa? Você só quer ver o trabalho terminado, não é mesmo? Então vou acabar.

Oscar: É verdade que desejo que as tarefas sejam concluídas, mas não é minha única preocupação. Também me importo com seus sentimentos e com o que o está incomodando. Você está com raiva por causa de alguma coisa. E tudo leva a crer que tenho algo a ver com isso. Eu gostaria de saber do que se trata. (Ouvir sem ficar na defensiva, pedir esclarecimentos.)

Carlos: Não gosto do seu quadro idiota de tarefas — é isso que me irrita. Por que meu nome sempre aparece na lista para as piores tarefas, mais do que todos os outros? Não é justo.

Oscar: Seu nome não aparece mais vezes. Fiz o quadro justamente para que todos recebam um número igual de designações, com exceção da Júlia e da Ana, que são pequenas demais para as tarefas fora de casa.

Carlos: Você está enganado. Recebo mais designações do que os outros.

Oscar: Então você acha que estou sendo injusto com você propositalmente. (Ouvir sem ficar na defensiva.)

Carlos: Exatamente.

Oscar: Dê-me um exemplo. (Carlos mostra ao pai que seu nome de fato aparece no quadro de tarefas mais vezes do que o dos dois irmãos. Oscar fica surpreso e incomodado.) Você tem razão. Cometi um erro. Desculpe. Vou corrigir agora mesmo. (Ouvir sem ficar na defensiva — reconhecer um erro.)

*Oscar modificou o quadro e deu ao filho uma folga das tarefas na semana seguinte. Carlos não estava mais com raiva e voltaram a fluir bons sentimentos.*

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: PERGUNTAR SOBRE SENTIMENTOS

*Na atividade de aprendizado do primeiro passo, os pais são instados a manter um registro dos sentimentos que tiverem ao longo da semana seguinte. Para este exercício, peça-lhes que registrem os sentimentos que virem nos filhos no mesmo período. Oriente-os a, quando julgarem conveniente, falarem de suas impressões aos filhos, para ver se correspondem à realidade. Diga a eles que devem empregar boas técnicas de comunicação. Peça-lhes que contem suas experiências na sessão seguinte.*

### **Terceiro Passo: Escutar com Empatia e Aceitar os Sentimentos do Filho**

Quando o filho expor seus sentimentos, os pais devem reformular com suas próprias palavras o que compreenderam do que foi dito, usando as técnicas de escuta ensinadas na terceira sessão e ilustradas na conversa entre Oscar e Carlos. Poderiam, por exemplo, dizer: “Então você está triste porque seu amigo se mudou”. Se tiver dúvidas sobre o que seu filho estiver dizendo ou sentindo, solicite esclarecimentos. Contudo, indagações intrusivas podem levar o filho a ficar na defensiva e a parar de falar. Em geral, as observações simples surtem melhor efeito. O pai poderia, por exemplo, dizer: “Notei que, quando você começou a falar de notas escolares, parece ter ficado tenso”. Então, o pai deve aguardar e deixar o filho prosseguir. É mais provável que os filhos continuem a falar ao sentirem que têm o controle da conversa e contam com um ouvinte que demonstra empatia e não os critica.

#### ANDRÉIA

*Valéria notou que Andréia, sua filha de sete anos, parecia aborrecida ao voltar para casa depois de um dia na escola. Valéria tentou compreender os motivos.*

Valéria: Parece que você está bastante contrariada. Qual é o motivo dessa carranca e desses ombros encolhidos?

Andréia: Não quero mais ir para a escola.

Valéria: Você está desanimada com a escola?

Andréia: Não é culpa da escola; o problema é a Lúcia e a Mariana. Elas não gostam de mim e me insultam quando me vêem. Nem sei por quê. Nunca fiz mal a elas.

Valéria: Então elas a magoaram e você nem entende os motivos.

Andréia: Eu sei que elas não gostaram quando fiz amizade com a Melissa. Elas não querem dividi-la com ninguém. Agora estão tentando afastar a Melissa de mim.

Valéria: Seria muito desagradável. Então você está preocupada que elas consigam destruir sua amizade com a Melissa.

Andréia: O que mais dói é elas não gostarem de mim. Por que elas ficam incomodadas se a Melissa é minha amiga? Ela pode continuar a brincar com elas também. Nunca fiz nada de mal para elas. (Começa a chorar.)

Valéria: (Abraça a filha por alguns instantes sem dizer nada e em seguida começa a falar.) Eu também ficaria magoada e triste. É sempre difícil sentir-se rejeitado por alguém.

Andréia: O que devo fazer?

Valéria: É uma boa pergunta. Vou ter que pensar a respeito. O que você acha que poderia fazer?

Andréia: Já tentei ser gentil com elas, mas só dão risadas e fazem caretas para mim. Talvez eu deva ignorá-las. A Melissa disse que seria melhor nem prestar atenção a elas, pois estão sendo muito cruéis. Ela disse que continua minha amiga, mas odeio quando alguém não gosta de mim.

Valéria: É difícil, não é?

Andréia: Eu queria que todos gostassem de mim.

Valéria: Algo que me ajudou é perceber que não posso agradar a todos. Por melhor que você seja e por mais que você faça, sempre haverá alguém que não gosta do que você está fazendo. O melhor é tentar agradar ao Pai Celestial fazendo o que você sente ser correto e o que acha ser a vontade Dele. Assim, o fato de as pessoas gostarem ou não de você terá menos importância.

Andréia: Então vou continuar a tratá-las bem, mas vou tentar não me incomodar tanto quando elas forem antipáticas comigo.

Valéria: Parece uma boa solução?

Andréia: Acho que sim. E sei que me sinto melhor só de poder falar sobre isso.

Valéria: Depois me diga como foi. Vou ficar torcendo por você.

Andréia: Obrigada, mãe.

Nesse exemplo, Valéria ajudou a filha a sentir-se melhor em relação a um problema na escola. Ainda que as colegas da Andréia continuem a tratá-la mal, é provável que ela encare a situação com outros olhos e fique menos magoada. Sentirá a compreensão e o apoio da mãe. Ao concentrar seus esforços para fazer o que sente ser certo, mais do que buscar a aprovação alheia, sua auto-estima tenderá a crescer.

## ATIVIDADE DE APRENDIZADO: TÉCNICAS DE ESCUTA

Peça aos participantes que pratiquem as técnicas de escuta ilustradas acima com o cônjuge ou com outro pai ou mãe. Uma pessoa fará o papel do filho e a outra, do pai ou da mãe. A criança deve apresentar um problema e o pai usará técnicas de escuta para compreendê-lo. Peça aos pais que pratiquem durante cinco minutos e depois invertam os papéis e prossigam usando o mesmo tempo. Em seguida, oriente-os a avaliarem uns aos outros e fazerem comentários sobre o uso das técnicas de comunicação.

### Quarto Passo: Ajudar o Filho a Identificar e Nomear as Emoções

Às vezes os pais supõem erroneamente que os filhos conhecem palavras para descrever seus sentimentos mais profundos. No entanto, as crianças e jovens nem sempre têm vocabulário suficiente para explicar suas emoções. Os pais que fornecem palavras aos filhos ajudam-nos a transformar sentimentos vagos, indefinidos e desagradáveis em palavras descritivas como “triste”, “zangado”, “frustrado”, “assustado”, “preocupado”, “tenso” e assim por diante. Os filhos começam a sentir que têm o controle de suas emoções quando aprendem palavras para nomeá-las.

O melhor momento para ensinar palavras relacionadas aos sentimentos é quando os filhos os vivenciam. A mãe que vê a filha chorar porque uma amiga está mudando-se pode dizer: “Você deve estar muito triste. Vocês eram amigas muito próximas”. Ao ouvir isso, a menina não só se sente compreendida, mas agora conhece uma palavra para descrever sua experiência.

Alguns estudos mostram que identificar e nomear emoções “pode exercer um efeito calmante sobre o sistema nervoso, ajudando os filhos a recuperar-se mais rapidamente de eventos desconcertantes”.<sup>9</sup> Os filhos que carecem de vocabulário relativo aos sentimentos acabam por vezes extravasando-os por meio de ações ou expressões como “cale a boca”, “deixe-me em paz” ou até piores, conforme ilustrado no estudo de caso a seguir.

#### PEDRO

*Os pais de Pedro, de sete anos, levaram-no a um psicólogo depois de seu último acesso de ira. Antes eles achavam que, com o passar dos anos, Pedro mudaria seu temperamento irritadiço. Contudo, na véspera, Pedro teve uma crise de fúria quando a mãe se recusou a levá-lo à casa de seu amigo Bruno. Pedro gritou a plenos pulmões, insultou a mãe de todos os nomes e chutou a parede. Quando o psicólogo perguntou o que estava sentindo quando a mãe recusou seu pedido, Pedro respondeu: “Não sei”. Quando perguntou como se sentia ao realizar suas atividades preferidas, deu a mesma resposta. Diante de outras indagações, ficou claro que Pedro não tinha vocabulário para exprimir suas emoções.*

A história de Pedro poderia ter sido diferente se ele soubesse descrever seus sentimentos de modo claro e preciso. Ajudar uma criança a aprender nomes que descrevem sentimentos não constitui garantia de que ela se comportará de maneira mais responsável. Contudo, é menos provável que as crianças dêem vazão a seus sentimentos negativos caso consigam falar sobre eles. Da mesma forma, quando os filhos discorrem sobre seus sentimentos, os pais podem aliviar as feridas emocionais com mais facilidade.

#### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: DAR NOME ÀS EMOÇÕES

*Peça aos participantes que, com o cônjuge ou com outro pai ou mãe, façam o exercício de dar nome às emoções. (Você pode fotocopiar a lista de palavras relativas a sentimentos da página 45 e distribuí-la aos pais.) Uma pessoa fará o papel do filho e a outra, do pai ou da mãe. O filho deve inventar um problema ou usar uma das situações abaixo. Os pais devem empregar boas técnicas de escuta, identificar os sentimentos e dar-lhes o devido nome. Depois de praticarem durante cinco minutos, peça aos participantes que invertam os papéis e repitam a atividade usando o mesmo tempo. Em seguida, oriente-os a avaliarem uns aos outros e fazerem comentários sobre seu sucesso ao identificarem e nomearem os sentimentos uns dos outros.*

**PRIMEIRA SITUAÇÃO:**

*Teresa, de dezesseis anos, volta para casa e procura os pais. Uma de suas amigas acusou-a de mentir sobre ela. Teresa não conseguiu convencê-la de sua inocência, e agora a amiga não quer mais contato com ela. Outros adolescentes presenciaram o confronto. Teresa sente-se só e rejeitada. Não entende o motivo desse mal-entendido.*

**SEGUNDA SITUAÇÃO:**

*Vicente, de doze anos, foi para a casa do pai no fim de semana. Na presença de Vicente, o pai passou boa parte do tempo criticando a ex-esposa, a mãe do Vicente. Também disse a Vicente que não deveria dar ouvidos à mãe nem fazer nada que ela pedisse. Vicente voltou para casa sentindo raiva, mágoa, tristeza e confusão. Ele ama tanto o pai como a mãe.*

### **Quinto Passo: Fixar Limites para Ajudar os Filhos a Aprender a Resolver Problemas**

A sensação de controle de um filho aumenta quando os pais o ajudam a aprender a enfrentar sentimentos desagradáveis. Um filho precisa aprender a lidar com pensamentos e sentimentos desmanteantes de modo construtivo e salutar do ponto de vista emocional. Talvez os pais precisem estabelecer limites no tocante a comportamentos inadequados e ajudar o filho a resolver problemas.

**RUBENS**

*Rubens, de doze anos de idade, perdeu uma oportunidade de ouro de marcar um gol, o que fez a equipe perder a partida e a vaga nas finais do campeonato. Ao sair do campo, um de seus companheiros gritou: “Parabéns, perna-de-pau!” Rubens, que já estava sentindo-se péssimo, correu até o menino, agarrou-o pelo pescoço e pelos ombros e tentou jogá-lo ao chão. O pai de Rubens desceu às pressas da arquibancada, puxou o filho, segurou-o com firmeza e disse: “Sei que você está aborrecido e magoado, mas não faça mal a ninguém. Vamos para casa conversar sobre uma maneira melhor de lidar com o problema”.*

Em vez de repreender e dar lições de moral, o pai mencionado nesse exemplo pode aproveitar a ocasião para aproximar-se do filho ao ouvi-lo com empatia, mostrar que compreende seus sentimentos e ajudá-lo a examinar outras maneiras de lidar com situações difíceis. Esse processo ajudará Rubens a sentir-se compreendido, valorizado e mais capaz de controlar seus sentimentos.

Se os pais desconhecem a causa do problema do filho, devem primeiro fazer perguntas para identificar o motivo, a fim de acharem uma solução. Os pais devem fazer perguntas como “O que leva você a sentir-se dessa forma?” Não devem deixar o filho acusar outras pessoas quando estiver claro que não é culpa delas.

Uma vez identificada a causa, os pais podem indagar: “A seu ver, o que resolverá o problema?” Devem ouvir cuidadosamente as respostas do filho. Podem oferecer também algumas sugestões a fim de ajudá-lo a levar em conta outras possibilidades. Com crianças menores, os pais terão que tomar a dianteira. Com filhos mais velhos, será útil enumerar em conjunto todas as soluções possíveis. Nesse processo exaustivo de alistar idéias, os pais não devem considerar nenhuma solução tola ou descabida; as críticas entram o processo criativo, e os pais e filhos podem escolher as soluções mais convenientes depois. Os pais devem expressar confiança na capacidade do filho de identificar uma solução adequada. Devem deixar o filho assumir o máximo de responsabilidade possível, ajudando-o a crescer e passar da dependência à auto-suficiência.

Em certos casos, pode ser útil para o filho recordar outros momentos de sua vida em que venceu problemas. O que ele fez nessas situações para superar as dificuldades? Será que pode empregar a mesma estratégia para solucionar o problema atual? Há mais sugestões para a resolução de problemas na sétima sessão.

A fase seguinte do quinto passo é avaliar as soluções possíveis. Talvez os pais precisem fazer ao filho perguntas do tipo:<sup>10</sup>

“Esta solução é justa?”

“Vai funcionar?”

“É segura?”

“Como acha que se sentirá?”

“Como a solução afetará outras pessoas?”

“A solução ajudará ou prejudicará alguém?”

“A solução mostra respeito a todos os envolvidos?”

Depois de examinarem as implicações de cada solução, os pais ajudarão o filho a decidir qual é a melhor. Os pais devem dar suas opiniões e orientação — os filhos precisam beneficiar-se de sua sabedoria e experiência. Os pais podem contar suas experiências ao revolverem problemas semelhantes, indicando aos filhos as escolhas que fizeram e o que aprenderam com elas.

Se um filho se mostrar determinado a experimentar uma solução que os pais considerarem fadada ao fracasso, eles podem permiti-lo se o resultado não for nocivo e não provocar problemas sérios ao filho. Com a derrota é que se aprendem algumas das maiores lições da vida. Depois, sem dizerem “Viu? Eu bem que avisei...”, os pais devem ajudar o filho a chegar a outra solução.

Os pais podem considerar sua relação com os filhos como uma conta bancária. Os pais investem no relacionamento tratando bem os filhos, respeitando seus limites, dando ouvidos a seus pensamentos e sentimentos, orientando-os em caso de problemas e disciplinando-os com amor. Cada ato de bondade, amor e respeito é um depósito na conta do relacionamento. Quando o empenho para resolver problemas fracassa, os pais podem fazer uma retirada de fundos caso os investimentos tenham sido suficientes. Essa retirada envolve pedir ao filho que faça algo importante para o pai ou para a mãe. Se um filho quiser, por exemplo, passar o fim de semana com amigos altamente questionáveis, os pais podem pedir-lhe que não vá. Será mais provável que ele obedeça se os pais tiverem feito depósitos suficientes na conta — na forma de amor, respeito e atenção.

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: APLICAR O PROCESSO DE CINCO PASSOS

*Peça aos participantes que pratiquem com o cônjuge ou com outro pai ou mãe o quinto passo do processo descrito nesta sessão (“Fixar Limites para Ajudar os Filhos a Aprender a Resolver Problemas”). Um dele fará o papel do filho e o outro, do pai. Eles podem usar uma das situações da atividade de aprendizado “Dar Nome às Emoções” da página 40 ou criar outra. Depois de praticarem por cinco minutos, oriente-os a inverter os papéis e repetir a atividade usando o mesmo tempo. Em seguida, peça que façam comentários sobre como se saíram e como podem melhorar.*



*Incentive os participantes a usar o processo de cinco passos com um de seus filhos no decorrer da semana. Peça-lhes que anotem depois o diálogo entre pai e filho com a maior exatidão possível. Convide-os para fazer um relato da experiência na sessão seguinte.*

### **Diretrizes para o Envolvimento nos Problemas dos Filhos**

Às vezes os pais não sabem até que ponto devem envolver-se quando um filho enfrenta um problema. Os princípios a seguir podem ser úteis.

- Os pais têm a responsabilidade de ajudar os filhos (ver Mosias 4:14–15; D&C 68:25; 93:40).
- Os filhos capazes de discernir o bem do mal são responsáveis pelo uso que fizerem de seu arbítrio (ver 2 Néfi 2:27; Morôni 7:12–17; D&C 58:27–29).
- Ao progredirem rumo à fase adulta, os filhos precisam aprender a cuidar de si mesmos. Como adultos, devem ser auto-suficientes e atender a suas próprias necessidades “sociais, emocionais, espirituais, físicas ou financeiras”.<sup>11</sup>

Uma parte importante do papel dos pais é ajudar os filhos a crescerem e fazerem a transição da dependência para a auto-suficiência. Os pais podem ajudar os filhos a desenvolver auto-suficiência ensinando-lhes princípios corretos, a fim de que aprendam a governar a si mesmos em retidão e com responsabilidade. Quando os pais se propõem a resolver os problemas dos filhos, sobrecarregam-se desnecessariamente e, ao mesmo tempo, privam os filhos da oportunidade de aprender sobre responsabilidade e auto-suficiência. Normalmente, os filhos acham a resposta para seus próprios problemas, frustrações, tédio e fracassos, tendo os pais como mentores e líderes conforme a necessidade.

Em certos casos, os pais terão que tomar a dianteira na resolução de problemas. Devem fazê-lo quando o filho for muito pequeno, inexperiente ou imaturo para lidar com determinada situação. Os pais também devem intervir quando os filhos os ameaçarem, quando subtraírem ou destruírem bens e objetos ou intimidarem outras pessoas. Nesses casos, os pais podem ajudar confrontando o mau comportamento. As frases com o pronome “eu” como sujeito descritas na terceira sessão são uma boa maneira de abordar o mau comportamento. (Se os dois pais estiverem presentes, devem usar frases com o pronome “nós”, e não “eu”.) Os pais também podem ajudar os filhos a assumirem responsabilidade ao proporem escolhas (discutidas na oitava sessão) ou aplicarem as devidas conseqüências (abordadas na nona sessão).

### **O VALOR ETERNO DA EDUCAÇÃO**

Os filhos agirão conforme o esperado se os pais os educarem com amor, bondade e sensibilidade, aplicando as sugestões dessa sessão conforme a necessidade. A educação deve começar bem cedo e continuar ao longo da vida do filho, de modo sábio e adaptado a suas necessidades.

O Presidente Gordon B. Hinckley salientou a necessidade de agirmos em harmonia com o Pai Celestial ao educarmos e amarmos os filhos: “Nunca se esqueçam de que esses pequeninos são filhos de Deus e que o relacionamento que vocês têm com eles é de guarda temporária. Deus foi o pai deles antes de vocês se tornarem pais e não abriu mão de Suas prerrogativas paternas nem perdeu o interesse por esses pequeninos”.<sup>12</sup>

**NOTAS**

---

1. Conferência da Estaca Salt Lake University III, 3 de novembro de 1996; *Church News*, 1º de março de 1997, p. 2.
2. “A Família: Proclamação ao Mundo”, *A Liahona*, outubro de 2004, p. 49.
3. *Church News*, 3 de fevereiro de 1996, p. 2.
4. Conference Report, outubro de 1985, p. 47; ou *Ensign*, novembro de 1985, p. 36.
5. “Small Acts of Service”, *Ensign*, dezembro de 1974, p. 5.
6. Conference Report, outubro de 1989, p. 27; ou *Ensign*, novembro de 1989, p. 22.
7. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, de John Gottman, Ph.D., e Joan DeClaire. Prefácio de Daniel Goleman. Todos os direitos reservados © 1997 por John Gottman. Reimpresso com a permissão de Simon & Schuster, Inc., NY. Páginas 16–17.
8. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, pp. 76–109.
9. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, p. 100.
10. Ver Gottman, *Raising an Emotionally Intelligent Child*, p. 108.
11. Spencer W. Kimball, em Conference Report, outubro de 1977, p. 124; ou *Ensign*, novembro de 1977, p. 77.
12. *Church News*, 1º de março de 1997, p. 2.

# PALAVRAS RELATIVAS AOS SENTIMENTOS

À vontade	Caloroso	Desprezado	Explorado	Inspirado	Provocado
Abalado	Cansado	Desprotegido	Extasiado	Inteligente	Radiante
Abandonado	Carinhoso	Desvalorizado	Extenuado	Interessado	Rancoroso
Abatido	Chateado	Digno	Exultante	Intrigado	Rebaixado
Abismado	Cheio de energia	Digno de confiança	Fascinado	Inútil	Regozijante
Aborrecido	Chocado	Digno de pena	Fatigado	Invejoso	Rejeitado
Aflito	Com fome	Distraído	Feliz	Irado	Relaxado
Afortunado	Com medo	Doente	Frustrado	Irritado	Ressentido
Agastado	Com remorso	Eficiente	Furioso	Isolado	Reticente
Agitado	Compassivo	Egoísta	Grato	Jovial	Retraído
Agoniado	Competente	Em pânico	Hesitante	Jubiloso	Reverente
Agradecido	Confiante	Em paz	Honrado	Lento	Ridículo
Alarmado	Confuso	Embaraçado	Horrorizado	Magoado	Satisfeito
Alegre	Consternado	Embrutecido	Hostil	Mais ou menos	Saudoso
Aliviado	Constrangido	Emocionado	Humilde	Mal	Sensível
Alvorçado	Contente	Empático	Humilhado	Manso	Sentimental
Amargurado	Contrariado	Empolgado	Impaciente	Maravilhado	Sereno
Amedrontado	Contrito	Encabulado	Importante	Maravilhoso	Sério
Angustiado	Corajoso	Encantado	Importunado	Melancólico	Sobrecarregado
Animado	Cordial	Enciumado	Impressionado	Menosprezado	Sobressaltado
Ansioso	Covarde	Encolerizado	Imprestável	Na defensiva	Solene
Apático	Culpado	Enjoado	Inapto	Necessário	Solidário
Apreensivo	Curioso	Enlevado	Incomodado	Nervoso	Solitário
Apressado	De coração partido	Enojado	Incompetente	Obstinado	Subestimado
Arrebatado	Decepcionado	Enraivecido	Inconsolável	Odioso	Subjugado
Arrependido	Dependente	Entediado	Indesejável	Ofendido	Submisso
Assoberbado	Deprimido	Entretido	Indiferente	Orgulhoso	Superior
Assustado	Desacreditado	Entusiasmado	Indignado	Otimista	Suscetível
Atônito	Desamparado	Envergonhado	Indigno	Paralisado	Tenso
Atordado	Desanimado	Esgotado	Indisposto	Pequeno	Tolerante
Atormentado	Desarmado	Espantado	Inexperiente	Perplexo	Tolhido
Atraído	Desassossegado	Esquisito	Infantil	Perseguido	Tolo
Aturdido	Desatento	Estarrecido	Infeliz	Pesaroso	Traído
Autocomiserativo	Descontente	Estranho	Ingênuo	Pessimista	Transtornado
Bem	Desfavorecido	Estúpido	Inibido	Péssimo	Triste
Bem-disposto	Desgostoso	Eufórico	Inquieto	Preguiçoso	Usado
Bem-humorado	Deslumbrado	Exaltado	Insatisfeito	Preocupado	Útil
Bobo	Desnordeado	Exasperado	Inseguro	Preparado	Valorizado
Boquiaberto	Desorientado	Exausto	Insensível	Preterido	Vazio
Calmo	Despreparado	Excluído	Insignificante	Protetor	Vingativo



A IMAGEM QUE OS FILHOS TÊM DE SI MESMOS EM GERAL DEPENDE DA MANEIRA COMO SÃO TRATADOS PELOS OUTROS, PRINCIPALMENTE SEUS PAIS E IRMÃOS. QUANDO SÃO AMADOS E ACEITOS, TENDEM A SENTIR-SE DIGNOS DE AMOR E ACEITAÇÃO.





# PROMOVER A AUTOCONFIANÇA

## OBJETIVOS DA SESSÃO

Nesta sessão, ajude os pais a:

- Compreender por que é importante que os filhos tenham autoconfiança;
- Entender como os filhos desenvolvem a autoconfiança;
- Saber como podem ajudar os filhos a desenvolver maior autoconfiança;

## A NECESSIDADE DE INSTALAR CONFIANÇA

As crianças confiantes saem-se melhor na vida. São mais saudáveis, mais otimistas, mais desvolatas no trato social e mais seguras emocionalmente do que as que não têm autoconfiança. As crianças que carecem de autoconfiança tendem a ser mais ansiosas, desconfiadas, inibidas, frustradas, medrosas e pessimistas.

Uma jovem profissional bem-sucedida de 24 anos foi criada num lar amoroso por pais que reconheciam suas realizações e habilidades. Ela foi excelente aluna, sempre teve muitos amigos e se envolveu em inúmeras atividades acadêmicas e na Igreja. Ao fazer um retrospecto de sua vida, disse: “Eu não tinha medo de experimentar coisas novas, pois sabia o valor que eu tinha para Deus, meus pais e meus amigos íntimos. Todos eles sempre me incentivaram a dar o melhor de mim. O reconhecimento que recebi em casa foi importante quando eu era mais nova, mas pesou menos com o passar do tempo porque compreendi, por mim mesma, que Deus me conhece e me ama. Sei que se viver em retidão, de acordo com Seu plano, as coisas de maior importância darão certo para mim”.

A maioria dos pais gostaria que seus filhos desenvolvessem o mesmo nível de autoconfiança demonstrado por essa jovem. Em geral, eles têm confiança em algumas áreas, mas lhes falta em outras. Um jovem pode sair-se bem na escola, mas sentir-se extremamente inseguro com seu físico ou retraído ao lidar com as pessoas. Já outros podem ter sucesso no esporte, mas menos êxito nos estudos. Os pais devem ajudar os filhos a ganhar confiança nas áreas importantes para seu bem-estar. Devem reconhecer e respeitar os interesses, talentos e habilidades dos filhos.

## AJUDAR OS FILHOS A DESENVOLVER AUTOCONFIANÇA

Os pais podem fazer muitas coisas para ajudar os filhos a adquirirem autoconfiança. Podem tratá-los com amor e respeito, ajudá-los a desenvolver fé em Deus e integridade pessoal, ajudá-los a adquirir competência em áreas importantes para seu bem-estar e envolvê-los no serviço ao próximo.

## Tratar os Filhos com Amor e Respeito

A imagem que os filhos têm de si mesmos em geral depende da maneira como são tratados pelos outros, principalmente por seus pais e irmãos. Quando são amados e aceitos, tendem a sentir-se dignos de amor e aceitação. Quando são amados de maneira condicional, tendem a sentir-se valorizados apenas quando agradam aos outros. Quando são maltratados, tendem a sentir-se inseguros e inúteis.

Às vezes os pais subestimam o impacto de seus atos sobre os filhos. Alguns deles, ainda que sejam amorosos a maior parte do tempo, fazem comentários insensíveis que enfraquecem profundamente a autoconfiança e auto-estima dos filhos. Uma mãe dada a críticas disse certa vez ao filho em idade pré-escolar: “Você tem um nariz bem estranho”. Quase meio século depois, esse filho revelou a seus irmãos numa reunião de família que se sentira complexado com o nariz durante toda a vida por causa desse comentário. Os irmãos ficaram surpresos, pois não viam nada de engraçado ou mesmo inusitado em seus traços faciais.

O Élder H. Burke Peterson, dos Setenta, ressaltou o poder do amor para transformar a vida das pessoas: “Montanhas impossíveis são escaladas por aqueles que têm a autoconfiança que surge quando são verdadeiramente amados. As prisões e outras instituições e até mesmo o lar de muitos de nós estão repletos de pessoas que foram cruelmente privadas de afeto”.<sup>1</sup>

As crianças desrespeitosas às vezes são difíceis de amar. Costumam dizer e fazer coisas que suscitam a ira dos pais e fazem-nos sentir-se fracassados. Os pais, por sua vez, costumam dizer e fazer coisas que só vêm a aumentar a sensação de inutilidade e o desejo de rebelião dos filhos.

Jesus Cristo conseguia influenciar as pessoas porque escolhia com sabedoria a maneira de dirigir-se a elas (ver João 8:11). Os líderes da Igreja e profissionais em geral conseguem ajudar pessoas aflitas quando ouvem sem interromper, dão orientação sem criticar e transmitem amor e apoio sem rejeitar. Os pais também podem demonstrar amor e respeito, mesmo quando os filhos forem desobedientes. Podem tratar um filho desrespeitoso com afeto, abrandando-lhe o coração e ajudando-o a encontrar paz e confiança num mundo conturbado.

Os relacionamentos negativos podem ser melhorados quando pelo menos uma das pessoas está disposta a romper o ciclo e desarmar a ira da outra com bondade e respostas inteligentes. Seguem algumas sugestões para os pais.

**Encontrar maneiras de transmitir amor e respeito.** Os pais devem encontrar maneiras de transmitir amor e respeito pelos filhos, mesmo quando eles forem desrespeitosos e desobedientes. Os pais podem fazê-lo sem dar aval a comportamentos inadequados. Na verdade, quando os pais amam os filhos, preocupam-se o bastante para intervir quando desobedecem. Outras sessões tratam mais detalhadamente sobre como os pais podem amar e disciplinar os filhos: ouvindo-os e conversando com eles, educando-os, ajudando-os a resolver problemas, expondo as expectativas, oferecendo-lhes escolhas e impondo conseqüências naturais e lógicas. Tudo isso deve ser feito por amor, não motivado pela ira. O amor é o princípio-chave que deve impulsionar e guiar todas as interações de pais e filhos. Os pais podem transmitir amor e respeito a um filho desobediente de muitas maneiras.

- Podem procurar ocasiões em que o filho se comporta bem e elogiá-lo: “Fico muito grata quando você se oferece para ajudar com as tarefas”; “Estou orgulhoso de

você por ajudar sua irmãzinha”. Os pais devem tomar cuidado para não exagerarem, sob pena de parecerem insinceros e reduzirem a eficácia do elogio.

- Podem expressar afeto com palavras: “João, quero que saiba que o amo e fico feliz por pertencer a nossa família”.
- Podem externar seu afeto fisicamente. Às vezes um toque no ombro ou braço, acompanhado de palavras de afeto como: “Fico feliz ao vê-lo”, pode ser útil. Os pais não devem ofender-se ou reagir negativamente se o filho se mostrar irritado com essas demonstrações de afeto. O toque e as palavras costumam ter mais significado para o filho do que ele está disposto a admitir.

**Nunca dizer nada negativo sobre os filhos.** Caso os pais já tenham dito coisas negativas sobre os filhos, devem parar imediatamente e comprometer-se a nunca voltar a fazê-lo, por mais zangados que estejam ou por mais que se sintam justificados. Quando for necessário repreender, os pais podem censurar sem usar palavras negativas e humilhantes. As palavras negativas proferidas pelos pais tendem a ficar profundamente gravadas na mente dos filhos, afetando sua auto-imagem e sua maneira de agir. Comentários exasperados como “Você não consegue fazer nada direito?” ou “Como você raciocina devagar!”, podem ter efeitos duradouros. Até mesmo os comentários negativos bem-intencionados podem causar danos, como: “O Paulo até que se esforça, mas não tem tanto talento quanto o Henrique”.

## CRISTIANO

*No início da escola secundária, Cristiano estava saindo-se mal na maioria das disciplinas. Muitas vezes ficava em casa em vez de ir à escola (o pai e a mãe trabalhavam fora durante o dia), envolveu-se com cigarro e drogas e foi preso por roubo numa loja. Parara de freqüentar a Igreja alguns anos antes. Sempre discutia com o pai e chegava a ameaçá-lo com violência física.*

*O bispo de Cristiano estendeu-lhe a mão e ofereceu-lhe amor e amizade, incentivando-o a abandonar as drogas e mudar de vida. Cristiano começou a reagir de modo positivo. Abandonou o fumo, parou de discutir com os pais e começou a assistir à reunião sacramental. Certo dia, seu pai, que estava preocupado com seus próprios problemas, disse-lhe num momento de raiva: “Por que não acaba com esse teatro e pára de fingir ser algo que não é?” Embora não tenha respondido nada, Cristiano ficou arrasado. A partir daquele momento, voltou ao comportamento anterior. O bispo não conseguiu mais influenciá-lo a voltar para outras visitas e entrevistas.*

**Dar um bom exemplo para os filhos.** Os pais devem esforçar-se para ser felizes. Devem eles mesmos e, sem vanglória ou orgulho, falar de suas habilidades pessoais e qualidades. Se os pais tiverem problemas que tornem isso difícil, precisam resolvê-los a fim de não os transmitirem aos filhos. Devem procurar auxílio, se necessário. Uma adolescente deprimida contou que desde pequena ouvia a mãe lamentar-se de sua própria incompetência e insignificância: “Concluí que, se minha mãe não tinha valor, eu tampouco poderia sair-me melhor, pois sou parte dela”. Muitas vezes, os filhos que mais antipatizam com os pais são os que acabam tornando-se mais parecidos com eles. O exemplo dos pais influencia muito os filhos, mesmo quando eles dão a impressão de rejeitar os pais.

**Mostrar interesse pelos filhos e cuidar deles.** Mais uma vez, os pais podem ter dificuldade para mostrar interesse e desvelo se os filhos forem desobedientes e os rejeitarem. Mas é um esforço que vale a pena. Um pai com recursos financeiros limitados comprou entradas para assistir a partidas de hóquei no gelo porque seu filho,

que abandonara a escola e usava drogas, adorava esse esporte e iria ao estádio com ele. O filho recebera alta recentemente de um centro de desintoxicação e estava lutando para ficar longe da sua dependência. Essa experiência trouxe novo fôlego à relação dos dois, permitindo-lhes conversar sobre um interesse comum e desenvolver bons sentimentos um pelo outro.

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: MELHORAR OS RELACIONAMENTOS FAMILIARES

Peça aos pais que, em espírito de oração, pensem em problemas que porventura estejam enfrentando em seu relacionamento com os filhos. Oriente-os a refletir sobre perguntas como:

- Quanto amor você sente por seu filho?
- Você gosta de participar de atividades em companhia dele?
- Você incentiva seu filho a desenvolver seus talentos?
- Você tem dificuldade para passar algum tempo com seu filho quando ele está com problemas?
- Você desconsidera a angústia de seu filho ou tenta ajudá-lo a vencê-la?
- Quando você fica incomodado ou decepcionado com seu filho, faz comentários cruéis, sarcásticos ou pejorativos?
- Você reconhece as coisas boas que seu filho faz?
- Você elogia seu filho com regularidade, sem esperar nada em troca?

Peça aos pais que reflitam com o cônjuge ou com outros pais, sobre maneiras de demonstrar maior amor e respeito pelos filhos. Peça-lhes que elaborem por escrito um plano para manifestar maior amor. Convide-os a aplicar o plano durante as próximas semanas, modificando-o conforme a necessidade à medida que avaliarem os resultados.

### Ajudar os Filhos a Adquirir Fé em Deus

Os filhos adquirem grande confiança quando sentem segurança em sua relação com o Pai Celestial e sua capacidade de receber bênçãos, orientação e promessas espirituais em sua vida. Jesus Cristo ensinou: “Tudo é possível ao que crê” (Marcos 9:23). Sem fé, ninguém pode adquirir confiança. A autoconfiança é também resultado de uma vida pura e virtuosa.

O Presidente Gordon B. Hinckley citou a virtude como “a única prevenção para o remorso. A paz de consciência resultante é a única paz pessoal que não é ilusória”. Observou ainda:

“A voz da revelação moderna traz uma promessa — uma promessa inigualável ligada a um mandamento simples:

Eis o mandamento: ‘(...) que a virtude adorne teus pensamentos incessantemente’. E eis a promessa: ‘(...) Então tua confiança se fortalecerá na presença de Deus. (...)’

O Espírito Santo será teu companheiro constante (...) e teu domínio será um domínio eterno e, sem ser compelido, fluirá para ti eternamente’ (D&C 121:45–46).

Tive o privilégio, em várias ocasiões, de conversar com presidentes dos Estados Unidos e homens proeminentes em outros governos. Ao final de cada encontro, refleti sobre a experiência gratificante de apresentar-me com autoconfiança a um líder de vulto. E pensei como seria maravilhoso apresentar-nos confiantes — sem temor,



vergonha ou constrangimento — perante Deus. Essa é a promessa feita a todos os homens e mulheres virtuosos.”<sup>2</sup>

As crianças adquirirão essa confiança ao aprenderem a levar uma vida fiel e virtuosa. Para ajudar os filhos a desenvolver confiança no Senhor, os pais devem esforçar-se para levar uma vida fiel e virtuosa, sendo um exemplo vivo de sua própria fé. Os filhos aprendem melhor quando os pais servem de modelo de conduta. Os pais devem criar os filhos “em luz e verdade” (D&C 93:40), transformando as atividades espirituais em parte integrante do cotidiano (oração familiar, estudo das escrituras, conversas sobre o evangelho e participação na Igreja).

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: PROMOVER A FÉ ENTRE OS FAMILIARES

Peça aos participantes que discutam com o cônjuge as atividades espirituais realizadas em seu lar e reflitam sobre estas perguntas:

- Que atividades vocês já estão fazendo que promovem a fé e a confiança?
- O que vocês precisam fazer para garantir a continuidade dessas atividades?
- Que mudanças são necessárias para ajudar seus filhos a ter mais fé e confiança?
- Existem influências em seu lar que sejam prejudiciais à fé e à confiança, tais como drogas, álcool, pornografia, linguagem e comportamento ofensivos ou acesso a meios de comunicação perniciosos e destrutivos?
- Como vocês podem eliminar essas influências?
- Como vocês podem fortalecer sua própria confiança no Senhor?
- Ao guiarem os filhos, vocês praticam o que ensinam?
- Vocês oram com regularidade e fervor a fim de receberem ajuda para guiarem os filhos?

Peça aos participantes que anotem o que podem fazer para ajudar a aumentar a fé e a confiança dos membros da família.

### Ajudar os Filhos a Desenvolver Integridade Pessoal

As crianças receberam a Luz de Cristo (ver João 1:9; Morôni 7:16; D&C 93:2) e, ao atingirem a idade da responsabilidade, têm a capacidade de discernir o certo do errado. Ao atentarem para sua consciência e deixarem-se guiar pelo bom senso, elas tornam-se menos vulneráveis aos outros e mais confiantes em si mesmas e em sua capacidade de tomar decisões acertadas. Embora os filhos devam receber ensinamentos a fim de aplicarem os sábios conselhos dos pais e líderes da Igreja, devem também aprender a pensar por si mesmos e a desenvolver confiança em sua própria capacidade de assumir o controle de sua vida. Essa aptidão aumenta à medida que amadurecem e aprendem a dar ouvidos aos sussurros que lhe chegam à mente. Os pais podem contribuir para o crescimento dos filhos ajudando-os a aprender a escutar sua própria consciência e a viver em harmonia com a Luz de Cristo que habita neles.

Em certa ocasião, os escribas e fariseus levaram uma adúltera até Jesus e perguntaram se ela deveria ser apedrejada como previa a lei. Jesus convidou-os a uma auto-crítica: “Aquele que de entre vós está sem pecado seja o primeiro que atire pedra contra ela” (João 8:7). Ao avaliarem sua própria conduta, os escribas e fariseus ficaram sem palavras e, “redargüidos da consciência”, partiram “um a um” (vers. 9).

Quando uma pessoa faz algo que considera aceitável, sua auto-avaliação mental é positiva, o que aumenta o amor-próprio e a autoconfiança. Por outro lado, quando uma pessoa se entrega a um comportamento condenável, o resultado costuma ser a auto-acusação e a perda de auto-respeito.

Os exemplos abaixo ilustram como funciona o processo de auto-avaliação:

### RONALDO, REBECA E CARLOS

*Ronaldo resolve um difícil problema de matemática. Sua auto-avaliação é positiva: "Tenho capacidade para isso. Posso tirar boas notas nesta disciplina". Sua autoconfiança aumenta.*

*Rebeca conta uma mentira. Essa mentira melhora sua imagem entre os amigos, que até lhe dão um abraço. Por algum tempo, fica eufórica, mas em seguida sente remorso e dor na consciência. Sua auto-avaliação é negativa: "Menti. Cometi um erro. Isso contribui para minha imagem, mas não passava de uma fraude". Sua autoconfiança e auto-respeito diminuíram.*

*Carlos recusa-se a juntar-se aos amigos para zombar de Tobias, um colega de classe deficiente físico. Os amigos de Carlos começam a excluí-lo do grupo. Carlos sente-se magoado, mas sabe também que fez a escolha certa. Sua auto-avaliação é positiva.*

Quando um filho procurar o pai ou a mãe por causa de um problema, os pais devem incentivá-lo, numa linguagem que ele entenda, a examinar suas convicções pessoais e sussurros espirituais. Os pais podem fazer perguntas adequadas, tais como: "Quais são seus sentimentos a respeito disso?", "Você acha correta a forma como lidou com o problema?", "Você me disse o que seus amigos acham certo, mas eu gostaria de saber o que você pensa" ou "Qual é a coisa certa a fazer?"

Quando os pais pedem aos filhos que avaliem seu próprio comportamento, devem fazê-lo de modo sereno e sem acusações e condenações.

No exemplo abaixo, uma mãe ajudou a filha a examinar suas convicções pessoais e a usá-las como guia para o comportamento.

### CAMILA

*Camila, de 14 anos, e sua amiga Júlia começaram a evitar Priscila e tentaram excluí-la das atividades do bairro e da escola. Priscila sentiu-se magoada e rejeitada. A mãe de Camila percebeu o que estava acontecendo e foi conversar com a filha.*

Mãe: Estou preocupada com você e a Priscila. O que está havendo?

Camila: Ela acha-se a melhor de todas. Estamos apenas pondo-a no devido lugar.

Mãe: E como estão fazendo isso?

Camila: A Júlia e eu a evitamos. E se ela se aproxima, não lhe dirigimos a palavra. Só isso.

Mãe: Ela ofendeu vocês?

Camila: Na verdade, não. Simplesmente não gostamos dela. Ela pode achar que tem o mundo a seus pés na escola, mas não aqui.

Mãe: Estou curiosa, Camila. Como você se sente quando a trata assim?

Camila: (Na defensiva.) Mas ela merece. Alguém precisa reduzi-la a sua insignificância.

Mãe: Mas você disse que ela não fez nada para ofendê-la. Eu gostaria de saber como você se sente ao tratar mal uma pessoa só porque não simpatiza com ela.

Camila: Sinto-me muito bem e, além do mais, não quero falar sobre isso.

Mãe: Tudo bem, se você preferir assim. Espero que você pense um pouco mais sobre isso. Eu a amo muito, mas estou com dificuldade para entender e aceitar o que está dizendo.

*Na noite seguinte, Camila procurou a mãe.*

Camila: Você tinha razão. Não me sinto bem com minhas atitudes nos últimos tempos. Você ajudou-me a olhar para dentro de mim mesma, e não gostei do que vi. Para ser honesta, tenho inveja da Priscila. Ela tem muitos amigos na escola. Quem me dera ter pelo menos a metade. Sei que não há motivos para ser cruel com ela. Fui conversar com ela e pedi desculpas. Sinto-me muito melhor. Obrigada pela ajuda.

Embora nem todos os filhos vão reagir e mudar de modo tão rápido e drástico, pedir-lhes que avaliem seu comportamento pode ser uma maneira de extrema eficácia de ajudá-los a viver em harmonia com suas crenças e expectativas pessoais. Ajudá-los a avaliar seu próprio comportamento costuma surtir efeito porque não se trata de um julgamento vindo dos pais.

Se os pais recomendarem a auto-avaliação de maneira áspera ou que deixe transparecer juízos de valor, o filho pode perder de vista de o erro e voltar a atenção para a reação excessiva e condenatória dos pais. Ou o filho pode entregar-se a sentimentos de culpa e autoflagelação desnecessariamente severos.

Os pais devem ter cuidado ao incentivarem a auto-avaliação nos filhos propensos a serem duros demais consigo mesmos. Os pais precisarão guiar esses filhos com todo o cuidado nessa autocrítica. As auto-avaliações devem refletir a realidade, e não ser o produto dos pensamentos distorcidos de um filho depressivo e marcado por experiências de vida dolorosas.

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: AJUDAR OS FILHOS A AVALIAREM SEU PRÓPRIO COMPORTAMENTO

*Peça aos participantes que, em espírito de oração, pensem nos problemas e dificuldades que seus filhos enfrentam e como eles, na condição de pais, tentam ajudá-los. Será que surpreendem a si mesmos julgando os atos dos filhos e oferecendo soluções sem presenciarem nenhuma mudança de comportamento? Em caso afirmativo, sugira que procurem ajudar os filhos a avaliarem seus próprios atos do modo descrito acima, sem acusar nem condenar. Instrua-os a discutir com o cônjuge ou com outro pai ou mãe como podem fazê-lo, praticando o que podem dizer e fazer.*

### Ajudar os Filhos a Desenvolver Competências

Quando os pais têm expectativas elevadas, mas realistas, os filhos tendem a desenvolver confiança de que podem ter sucesso em seus projetos. Essa confiança surge principalmente quando os pais criam um clima de amor e apoio nos quais os filhos podem aprender por meio de experiências, erros e acertos — sem serem ridicularizados ou condenados quando falharem. Os filhos aprendem prontamente com os fracassos quando sentem amor, apoio e incentivo para fazerem outras tentativas.

Os pais devem ajudar os filhos a desenvolverem competência em áreas importantes para seu futuro. Os filhos devem aprender a trabalhar, estudar, atingir metas, seguir regras e conviver bem com as pessoas. Ao adquirirem competência nessas áreas, sua confiança aumentará. Os pais devem ensiná-los a trabalhar trabalhando com eles,

principalmente quando forem pequenos. Os pais devem ser agradáveis e pacientes e procurar tornar o trabalho algo divertido para os filhos. Devem incentivá-los a realizar atividades nas quais tenham êxito e ajudá-los a desenvolver talentos e habilidades naturais. Os pais não devem enveredá-los à força para determinados ramos somente para satisfazer suas ambições para os filhos, principalmente quando elas não forem essenciais para o bem-estar deles. Tanto pais como filhos terminarão frustrados.

Os pais devem reconhecer as realizações dos filhos, elogiando-os quando fizerem algo de bom e digno de nota.

As diretrizes abaixo são relativas aos elogios. Os pais devem:

- Ser sinceros. O filho perceberá e rejeitará os elogios forçados.
- Concentrar-se na conduta do filho e como ela afeta os pais. Um pai poderia, por exemplo, dizer: “Gosto muito quando contamos com sua presença e podemos conversar em paz, sem discórdia. Significa muito para mim”. Os pais devem evitar o enfoque nos filhos como em comentários do tipo: “Você é um(a) menino(a) extraordinário(a)”. Pode ser que a criança não se sinta à altura e considere o elogio falso e manipulador.
- Ser concisos. É melhor usar poucas palavras. Os pais que tecerem elogios intermináveis acabarão constrangendo o filho e transformando um ato potencialmente positivo em negativo.
- Fazê-lo fortuitamente. Elogiar uma criança por cada gesto positivo pode diminuir o impacto das palavras dos pais. Por outro lado, não elogiar nunca privará o filho do afeto de que tanto necessita. Os elogios ocasionais são os que surtirão maior efeito. Os pais devem, porém, ter o cuidado de sempre reconhecer as coisas significativas que os filhos fizerem.

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: PROMOVER AS COMPETÊNCIAS

*Peça aos participantes que discutam com o cônjuge ou com outros pais como podem incentivar os filhos a adquirir competências. Os pais podem ajudar os filhos a aprender a trabalhar, realizar projetos que sejam importantes para eles, tirar boas notas na escola, desenvolver aptidões esportivas e identificar áreas de interesse e aprofundar-se e destacar-se nelas. Peçam aos pais que elaborem, redijam e apliquem um plano para ajudar os filhos a desenvolverem competências. Incentive-os a valorizar as vitórias dos filhos por meio do reconhecimento e elogios.*

### Envolver os Filhos no Serviço ao Próximo

Os projetos de serviço ensinam a abnegação e ajudam os filhos a levarem em conta o bem-estar alheio. O Presidente Spencer W. Kimball ensinou o valor do serviço:

“Em meio ao milagre do serviço, há a promessa de Jesus de que, ao perdermos a nós mesmos, nós nos acharemos!

Não só nos ‘acharemos’ no sentido de encontrarmos um rumo na vida, mas também porque, quanto mais servirmos nosso próximo da maneira adequada, mais grandeza haverá em nossa alma. Tornamo-nos pessoas de maior valor ao servirmos. Tornamo-nos pessoas mais plenas e ricas ao servirmos — de fato é mais fácil acharmos a nós mesmos porque haverá mais o que achar.”<sup>3</sup>

## ATIVIDADE DE APRENDIZADO: CONCEDER OPORTUNIDADES DE SERVIÇO

Peça aos participantes que discutam com o cônjuge ou com outros pais sobre a necessidade das oportunidades de serviço para os filhos. Oriente-os a examinar as possibilidades e escolher uma atividade que pareça adequada para a família. Peça-lhes que marquem uma data em que participarão com os filhos da atividade.

### CONFIANÇA NO SENHOR

As crianças ganharão autoconfiança ao desenvolverem fé, virtude e integridade. Os pais também podem instilar confiança nos filhos amando-os e respeitando-os, ajudando-os a desenvolver competências e concedendo-lhes oportunidades de servir ao próximo.

No tocante à fé no Senhor, o Presidente Ezra Taft Benson declarou: “Eis minha mensagem e testemunho: Somente Jesus Cristo pode conceder a esperança, a confiança e a força necessárias para vencermos o mundo e sobrepujarmos nossas fraquezas humanas. Para isso, precisamos depositar nossa fé Nele e seguir Suas leis e ensinamentos”.<sup>4</sup>

#### NOTAS

1. Conference Report, abril de 1977, p. 103; ou *Ensign*, maio de 1977, p. 69.
2. Conference Report, outubro de 1970, p. 66; ou *Improvement Era*, dezembro de 1970, pp. 72, 73.
3. “There Is Purpose in Life”, *New Era*, setembro de 1974, p. 4.
4. Conference Report, outubro de 1983, p. 5; ou *Ensign*, novembro de 1983, p. 6.



“QUEM PODE CALCULAR AS FERIDAS INFLIGIDAS,  
COM PROFUNDIDADE E DOR, PELAS PALAVRAS  
DURAS E CRUÉIS PRONUNCIADAS COM IRA?”

PRESIDENTE GORDON B. HINCKLEY





# VENCER A IRA

## OBJETIVOS DA SESSÃO

Nesta sessão, ajude os pais a:

- Tomar consciência dos efeitos devastadores da ira não-controlada sobre os familiares;
- Entender de que forma se encolerizam e a necessidade de assumir a responsabilidade pelos problemas ligados à ira;
- Aprender maneiras de controlar e vencer a ira;
- Desenvolver um plano de prevenção de recaídas a fim de que o problema da irritabilidade não volte.

## O PROBLEMA DA IRA

O Presidente Gordon B. Hinckley ensinou: “A irritabilidade é algo vicioso e corrosivo que destrói o afeto e expulsa o amor”.<sup>1</sup> Satanás procura incitar a ira e provocar discórdia na família (ver 2 Néfi 28:20; 3 Néfi 11:29; Morôni 9:3).

### RAUL

Raul ficou indignado ao ver seu filho Tiago, de 15 anos, entrar na sala com ares de superioridade e agarrar Lucas, de 11 anos, pelo pescoço e expulsá-lo da poltrona reclinável em frente à televisão. “Você está na minha poltrona, seu idiota”, disparou ele num tom de voz ameaçador. Lucas contorceu-se de dor e respondeu com uma voz abafada: “A poltrona não é sua”. Tiago deu um tapa na cabeça de Lucas ao afastar-se dele. Tiago refestelou-se na poltrona, pegou o controle remoto, pôs num canal de rock e aumentou o volume. A ira acumulada durante meses entrou em erupção na mente de Raul. Gotas pesadas de suor escorreram-lhe pela fronte. Seus braços começaram a contrair-se e tremer. Não vou suportar isso, pensou. Ele não só falta com respeito aos outros, mas está desafiando-me frontalmente. Ele sabe que não admito esse tipo de comportamento. Exaltado, Raul foi para cima de Tiago, segurou-o pelo braço e gritou: “Quem pensa que é? Você não respeita ninguém. Só pensa em si mesmo”. Ao tirá-lo da poltrona, Raul esbravejou: “Vá para o seu quarto agora. Nem quero olhar para você”. Aos solavancos, Tiago soltou o braço e retirou-se de modo intempestivo e provocador, batendo a porta.

Alguns dias depois, Raul e sua esposa contaram o episódio a um conselheiro dos LDS Family Services (Serviços Familiares SUD). “Meu filho tira-me do sério, fico cego de raiva”, lamentou. “Não consigo conversar com ele civilizadamente. Às vezes digo coisas das quais me arrependo depois. E o problema está piorando.”

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

A maioria dos pais irrita-se com os filhos de vez em quando. Esses sentimentos podem ter uma utilidade, alertando os pais de que algo está errado e precisa de atenção. Os pais sensatos tomam providências cabíveis para evitar que pequenos incidentes degenerem. Em certos casos, os problemas são complexos e não se resolvem com uma solução simplista. Os filhos podem ser rebeldes e desrespeitosos e irritar os pais continuamente. Os pais não devem sucumbir à ira nem revidar, a fim de não piorarem o conflito.

O Élder Lynn G. Robbins, dos Setenta, descreveu a ira como “o pecado em pensamento que leva a sentimentos ou comportamentos hostis. É a causa das brigas entre motoristas numa avenida, discussões e brigas em competições esportivas e violência dentro de um lar”.<sup>2</sup> O Presidente Gordon B. Hinckley advertiu-nos sobre as trágicas consequências da ira ao perguntar: “Quem pode calcular as feridas infligidas, com profundidade e dor, pelas palavras duras e cruéis pronunciadas com ira?”<sup>3</sup> Em todo o mundo, pais furiosos agridem seus filhos verbal, física e sexualmente. Todos os anos, são feitas milhões de denúncias às autoridades competentes de abuso e maus-tratos a crianças.

A ira foi descrita como “o mais sedutor dos sentimentos negativos”.<sup>4</sup> As pessoas que se enfurecem quase sempre acham que sua cólera é justificada. Algumas acham que extravasar sua ira traz satisfação e alegria. Sentem-se poderosas e superiores quando intimidam outrem. Contudo, a ira vicia e prejudica tanto os que terminam como vítimas dos acessos de fúria quanto os que se encolerizam.

A ira descontrolada manifesta-se de três maneiras nocivas: agressão, interiorização e comportamento passivo-agressivo.

**Agressão.** A ira manifesta por meio de violência física (bater, morder, chutar, esbofetear, esmurrar, puxar o cabelo e as orelhas); maus-tratos emocionais e verbais (gritar, esbravejar, insultar, ameaçar, culpar, ridicularizar, manipular, desprezar); abuso sexual (estupro, incesto, molestamento, assédio); e controle e dominação.

**Interiorização.** A ira volta-se para a própria pessoa, levando-a à auto-acusação, depressão ou atos de autodestruição (beber, drogar-se, tentar o suicídio e mutilar-se).

**Comportamento passivo-agressivo.** A ira manifesta-se por meio de atos indiretos (atraso, irresponsabilidade, obstinação, sarcasmo, desonestidade, irritabilidade, insatisfação, críticas, procrastinação).

Os pais irritadiços intimidam os filhos para que obedeçam, mas as mudanças de comportamento resultantes tendem a ser temporárias. Os filhos que se submetem sob coação são os que mais costumam se rebelar depois.

### O Preço da Ira

É menos provável que os pais se irem com os filhos se as consequências forem nocivas demais. Infelizmente, muitos pais irritam-se com os filhos por acharem que o preço a ser pago caso se enfureçam é relativamente baixo. E tendem a perder as estribeiras com os filhos muito mais do que com um amigo, patrão, policial ou líder eclesiástico respeitado. Contudo, os custos a longo prazo das explosões de ira contra os filhos superam em muito quaisquer benefícios. As consequências nefastas incluem as seguintes:

- Perda do Espírito;
- Perda de respeito (por si mesmo e da parte dos familiares);
- Perda de amizade e cooperação;



- Perda de autoconfiança;
- Sentimento de culpa e solidão;
- Relacionamentos abalados;
- Prejuízos para si mesmo e os outros;
- Filhos que temem os pais, em vez de amá-los;
- Filhos que se revoltam, tornam-se delinqüentes e saem de casa muito cedo;
- Filhos que têm mau desempenho escolar.
- Aumento do risco de problemas como depressão, saúde debilitada, vícios e dificuldades no trabalho.

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: RECONHECER AS CONSEQÜÊNCIAS DA IRA

*Os pais coléricos às vezes negam ou minimizam as conseqüências de seus acessos de fúria. Reconhecer plenamente os efeitos da ira pode aumentar sua motivação para superar esse problema. Depois de apresentar as informações relativas ao preço pago pelas pessoas que se iram, peça aos alunos que escrevam o quanto suas crises de cólera lhes custam. Se necessário, reserve alguns minutos para ajudá-los a quantificar esse elevado tributo pago.*

*Depois que os pais alistarem os custos, sugira que consultem a relação com frequência a fim de lembrarem a si mesmos as conseqüências da ira. Quando aprenderem a controlar sua irritação e à medida que os itens da lista perderam a razão de ser, eles poderão começar a riscá-los — um lembrete agradável de que estão progredindo.*

### CAUSAS DA IRA

Alguns pais usam a ira para intimidar e controlar os filhos, para sentir-se superiores e para esquivar-se de problemas. A ira também pode resultar do orgulho e do egoísmo — como quando uma pessoa não consegue impor sua vontade — e da falta de mansidão e paciência diante de provocações. Algumas pessoas enfurecem-se quando se sentem frustradas, magoadas ou decepcionadas.

A ira costuma aflorar quando uma pessoa considera a si mesma ou outra pessoa uma vítima de ameaças, injustiças ou maus-tratos. A ameaça pode ser física ou emocional. A pessoa pode, por exemplo, temer uma agressão física, humilhação ou perda de estima por si mesma ou pelos outros. No exemplo do início desta sessão, Raul sentiu uma ameaça a sua imagem de pai respeitável e com o comportamento dos filhos sob controle. Estava preocupado com a possibilidade de outras pessoas o julgarem um pai fraco e incompetente.

#### Percepção Distorcida

A percepção das ameaças ou perigos costuma ser distorcida. Com demasiada frequência, a fúria instala-se quando uma pessoa julga erroneamente a intenção de outra: “Ele está tentando magoar-me”; “Ela está impedindo-me de conseguir o que quero”; “Ele não se importa com meus sentimentos”; “Estou sendo usado por ele”.

Algumas pessoas irritam-se quase sem pensar. Esse tipo de ira tende a ser difícil de controlar porque surge com extrema rapidez. Em outras situações, acumula-se lentamente à medida que a pessoa se considera vítima de várias ameaças, injustiças ou maus-tratos. A raiva acumula-se também quando a pessoa remói indefinidamente

uma situação, entregando-se a pensamentos que em geral são altamente distorcidos e exagerados.

Quando as pessoas se deparam com uma ameaça e reagem com um comportamento enfurecido, seu corpo prepara-se para agir. A pressão sanguínea sobe, os músculos enrijecem-se, a respiração acelera-se e a mente prontifica-se para eliminar a ameaça ou agressão. Esse estado de preparação pode explodir numa única reação verbal ou física contra o perigo real ou imaginário. Ou pode acumular-se lentamente com o passar do tempo, à medida que a pessoa se considera alvo de uma série de provocações. Os pensamentos que conduzem à ira intensificam-se até a pessoa ter um acesso de fúria — às vezes devido a algo de pouca importância que normalmente ignoraria.

Essas alterações fisiológicas concedem importantes indícios para ajudar a controlar a ira. O melhor momento para o pai ou para a mãe agir é assim que perceber o aumento do estresse. Eles podem informar-se melhor sobre a ameaça da qual se consideram vítimas, passando a entendê-la com mais clareza. Uma melhor compreensão pode reduzir a percepção do perigo, diminuindo a possibilidade da eclosão da ira. Pensamentos negativos e que instigam a raiva podem ser substituídos por outros mais construtivos e tranquilizadores, à medida que a pessoa encarar a situação estressante de maneira mais positiva. Os pais podem pensar em maneiras mais produtivas de reagir à ameaça ou injustiça — uma reação que resolva o problema em vez de piorá-lo.

Um pai que estiver estressado também pode evitar situações que tenham o potencial de provocar ainda mais tensão, até conseguir relaxar e recobrar o controle da situação. Então, poderá empenhar-se para resolver o problema sem se encolerizar

## VENCER A IRA

Seguem vários princípios que podem ajudar os pais a vencerem problemas relacionados à ira. Ao ensinar, peça aos pais que identifiquem e apliquem os princípios que melhor se adaptem a suas necessidades.

### Orar

Os pais devem orar com real intenção pedindo auxílio para vencer a ira. O salmista ensinou que o Senhor livrará os fiéis das tempestades da vida: “Então clamam ao Senhor na sua angústia; e ele os livra das suas dificuldades. Faz cessar a tormenta, e acalmam-se as suas ondas. Então se alegram, porque se aquietaram; assim os leva ao seu porto desejado” (Salmos 107:28–30). O jejum e as bênçãos do sacerdócio também podem ajudar a vencer a ira. As bênçãos do sacerdócio, as orações e o jejum devem ser acompanhados de um esforço pessoal para mudar.

### Resolver os Problemas Subjacentes

Os pais devem conversar com os filhos e resolver os problemas que provocam sua ira. Na maioria das vezes, podem ser resolvidos de modo pacífico. Para receber auxílio, os pais podem estudar a terceira sessão (“Comunicar-se com Amor”), a sétima (“Resolver Conflitos”) e a nona (“Aplicar as Conseqüências”). Ao abordarem problemas, os pais devem conversar com os filhos com o mesmo respeito que dispensariam a um empregador, amigo ou líder da Igreja.

### Assumir a Responsabilidade pela Ira

Os pais que tiverem problema com a ira precisam, antes de conseguirem vencê-la, reconhecê-la e assumir a responsabilidade por ela. Ainda que os filhos provoquem,

os pais são os únicos responsáveis pela sua maneira de reagir. Podem aprender a controlar sua irritabilidade e reagir melhor.

Algumas pessoas tentam justificar sua ira, afirmando que faz parte de seu patrimônio cultural. Alguns pais, por exemplo, agridem os filhos fisicamente, usando o pretexto de que tal prática é generalizada em seu grupo étnico. Tais atos não são aceitáveis para o Pai Celestial. O Élder Richard G. Scott, do Quórum dos Doze Apóstolos, ensinou que o fato de pertencer à família de Deus deve sobrepor-se à identidade cultural:

“Seu Pai Celestial designou você para nascer especificamente na linhagem da qual recebeu sua herança de raça, cultura e tradições. Essa linhagem pode proporcionar uma rica herança e ser grande motivo de júbilo. No entanto, você tem a responsabilidade de determinar se existe alguma parte dessa herança que deva ser descartada por contrariar o plano de felicidade do Senhor. (...)”

(...) Nenhuma família conseguirá durar muito tempo sob o jugo do medo ou da força. Isso provoca brigas e revolta. O amor é o alicerce de uma família feliz.”<sup>5</sup>

Ao identificarem e reconhecerem um problema, as pessoas podem arrepender-se e começar a vencê-lo.

## Identificar o Ciclo da Ira

Se um pai ou mãe se ira com frequência, é possível que se envolva num comportamento cíclico que inclui quatro fases. Os cientistas que estudam o comportamento humano dão nomes diferentes aos vários estágios do ciclo da ira, mas os elementos essenciais são os mesmos. Segue um resumo do ciclo descrito pelos especialistas em administração da ira, Murray Cullen e Robert E. Freeman-Longo.<sup>6</sup> As pessoas têm mais êxito em suas tentativas de controlar a raiva ao agirem durante as fases iniciais do ciclo, antes que comecem as reações fisiológicas em cadeia.

**Fase de Fingir Normalidade.** Tudo parece correr bem na vida, mas a ira esconde-se sob a superfície, afetando o modo de viver e pensar da pessoa. Acontecimentos ou situações desencadeiam prontamente esquemas mentais que são habituais, porém distorcidos. A pessoa racionaliza e justifica essas distorções.

**Fase de Acúmulo.** À medida que a pessoa fixa a atenção em pensamentos distorcidos, sente-se ameaçada física ou emocionalmente e, enfurecida, começa a reagir. Seus pensamentos retomam temas conhecidos como “Ela não dá a menor importância ao que digo como pai” ou “Eu é que faço todo o trabalho; ele nunca ajuda”. Sinais físicos indicam que a pessoa está irando-se (tensão, enrijecimento muscular, tremores, taquicardia, aceleração da respiração, mal-estar no estômago ou uma sensação de calor ou agitação). A pessoa imagina ou planeja dar vazão à fúria e pode entregar-se a um comportamento destrutivo que alimenta a ira: abusar de drogas e álcool, comer em excesso, trabalhar demais.

**Fase de Ação.** A ira é descarregada nos outros, que são submetidos a gritos, humilhações ou agressões físicas ou sexuais. Pode também voltar-se para a própria pessoa, com auto-acusações, tentativas de suicídio ou abuso de álcool ou drogas.

**Fase de Arrependimento.** A pessoa sente culpa e vergonha. Surgem mecanismos de defesa, e a pessoa tenta compensar seu descontrole fazendo algo bom para provar que é uma pessoa de bem. Compromete-se a dominar seu temperamento. Algum tempo depois, quando a resolução é esquecida, a pessoa volta à fase inicial e finge que tudo está normal.

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: IDENTIFICAR SEU CICLO DE IRA

*Distribua cópias do formulário “Identificar Meu Ciclo de Ira” da página 67. Peça aos alunos que preencham as lacunas. Informe que esta atividade os ajudará a identificar seu ciclo de ira, se for o caso.*

### Manter um Registro dos Acessos de Ira

Ao manter um registro de suas explosões de cólera, os pais aumentarão sua consciência de seu ciclo de ira.<sup>7</sup> Assim, usando os princípios desta sessão, os pais interromperão a ira nos estágios iniciais.

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: MANTER UM REGISTRO DOS ACESSOS DE IRA

*Oriente os alunos a preencherem um registro dos acessos de ira a cada vez que se encolerizarem no decorrer da semana seguinte. (Há um modelo na página 68. E um registro em branco encontra-se na página 69. Faça uma cópia do modelo e três ou quatro cópias do registro em branco para cada participante.) Esse exercício ajudará os alunos a terem consciência de como pensam, se sentem e reagem quando surgem situações que desencadeiam sua fúria. Assim, perceberão que determinados comportamentos precisam mudar. O registro também os ajudará a lembrar-se de começar a pensar e agir de modo a conseguir melhores resultados.*

### Acalmar os Pensamentos que Provoquem Ira

Os pais devem procurar explicações alternativas para as situações que incitem sua ira. Por exemplo, um filho que os trata com grosseria pode ter passado um dia difícil na escola. Pode ser que o filho que os desafia só se sinta aceito por jovens que se entregam a comportamentos destrutivos. Os pais devem encarar as situações desagradáveis como problemas a serem resolvidos e oportunidades de aproximarem-se dos filhos, não como terríveis ameaças que exigem uma resposta enfurecida e espetacular.

Na luta dos pais contra a escalada mental da ira, o tempo é um aspecto crucial. Quando uma pessoa atinge determinado nível de irritação, torna-se irracional. Quando os sentimentos se aproximarem desse patamar, ela deve distanciar-se da situação e tirar um tempo para acalmar-se.

Assim como os atletas e músicos se preparam treinando longas horas a fim de apresentarem-se com sucesso em situações específicas, os pais podem preparar-se para reagir adequadamente quando se encontrarem em circunstâncias que instiguem sua raiva. Raymond Novaco, da Universidade da Califórnia em Irvine recomendou que as pessoas aprendam a reconhecer as fases iniciais da ira e substituam os pensamentos distorcidos por frases que contribuam para uma percepção mais exata da situação.<sup>8</sup> Em momentos de calma, podem repetir mentalmente frases como: “De que forma posso resolver este problema? Estou ficando irritado, mas sei como lidar com isso. Posso manter o controle da situação. Sei dominar minha ira. Posso manter o senso de humor”.

Quando a provocação de fato começar, a pessoa pode usar frases dissuasivas como: “Que resultado quero alcançar nesta interação? Não vou ganhar nada ao enfurecer-me. Se eu me irritar, as conseqüências serão indesejáveis. Preciso olhar o lado positivo das coisas. Não devo sempre maldar as intenções alheias ou tirar conclusões

precipitadas. Minha ira é sinal de que está na hora de parar para pensar. Posso resolver essa situação usando a razão. Posso tratar essa pessoa com respeito”.

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: USAR FRASES DISSUASIVAS

*Peça aos alunos que descrevam situações que comumente os levem a irritar-se. Oriente-os a escrever frases que podem ajudá-los a evitar a ira nessas situações e ensaiar respostas para situações exasperantes usando frases dissuasivas. Eles devem visualizar cada uma dessas situações e repetir mentalmente as frases. Incentive-o a fazerem esse exercício várias vezes por dia até incorporarem a nova forma de pensar. Esse ensaio mental é uma forma eficaz de prepará-los para reagir de modo adequado em situações reais.*

### Sair da Situação

O melhor momento para os pais evitarem a ira é ao perceberem o aumento do estresse. Eles podem aprender a monitorar sua irritação. Uma forma de fazê-lo é imaginar um termômetro para o nível da raiva. Se eles costumarem perder o controle a 25 graus, devem sair da situação antes que se atinja essa temperatura. Devem dizer ao filho: “Estou ficando nervoso. Preciso de tempo para acalmar-me”. Não leva a nada culpar o filho com frases do tipo: “Você está irritando-me”.

### Identificar Atividades Relaxantes

Dentre as atividades relaxantes, podemos citar: meditar, trabalhar, correr, nadar, ouvir música ou ler um livro. Os pais não devem tentar acalmar-se externando seus motivos para irar-se ou pensando constantemente no incidente desencadeador. Se ficarem remoendo a situação em palavras ou pensamentos, é muito provável que a indignação aumente. Ao reviverem mentalmente o acontecimento sem cessar, tendem a continuar exagerando-o. Ao desabafarem oralmente, fazem o mesmo, justificando na mente a violenta expressão de sua fúria.

O senso de gratidão e o esforço para procurar o que há de bom nos filhos podem ajudar os pais a acalmarem-se. Outra forma de recobrar a serenidade é seguir o conselho do Presidente Boyd K. Packer, do Quórum dos Doze, que sugeriu que os pensamentos indesejáveis sejam substituídos por hinos: “Assim que a melodia começar e a letra se delinear em seus pensamentos, os [pensamentos] indignos fugirão envergonhados. Isso mudará por completo a atmosfera no palco de sua mente. Como [a música] é edificante e pura, os pensamentos mais baixos desaparecerão”.<sup>9</sup>

### Expressar Sentimentos Subjacentes

A ira costuma vir à tona no lugar de mágoa, medo, vergonha ou rejeição. Algumas pessoas ficam hesitantes para expor esses sentimentos, temendo revelar fraqueza ou vulnerabilidade.

Quando as pessoas externam com serenidade seus sentimentos menos visíveis, começam a falar das coisas que realmente as incomodam, em vez de somente manifestar animosidade. Quando são abordadas as verdadeiras questões, os conflitos são resolvidos mais prontamente.

Em geral, é preciso mais coragem para ser honesto do que para irar-se. Quando os pais exprimem seus sentimentos mais profundos, constatam que os filhos tendem a

ficar menos na defensiva e mais dispostos a solucionar os problemas. O relacionamento entre os familiares melhora.

Algumas pessoas têm dificuldade para identificar e expressar os sentimentos que constituem a raiz da ira. Pode ser-lhes útil examinar com o cônjuge porque se sentem assim, procurando os motivos além do mau comportamento do filho — que é a mera ponta do *iceberg* — como a preocupação de estar fracassando como pai ou o medo de o filho não ser bem-sucedido. Depois de identificar e reconhecer os sentimentos subjacentes, o pai ou a mãe pode falar sobre eles com o cônjuge ou filho em vez de terem uma crise de nervos.

### BETE

*Sempre que participava de atividades extracurriculares, Bete temia a reação exasperada da mãe. Depois de freqüentar um curso sobre criação dos filhos, a mãe começou a externar os sentimentos ligados a sua ira. “Temo que você se meta em apuros, como aconteceu com minha mãe quando adolescente. Ela engravidou de mim”, confiou ela. “Jamais quero que isso aconteça com você.” Bete tranquilizou a mãe, reafirmando seu total compromisso para com a lei de castidade. A mãe sentiu-se aliviada e apoiou mais prontamente as atividades que a filha passou a realizar em seguida.*

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: IDENTIFICAR SENTIMENTOS SUBJACENTES

*Peça aos participantes que identifiquem seus sentimentos subjacentes ao irem-se e que lhes dêem nome. Desafie-os a reconhecer e externar esses sentimentos; ao fazerem-no, lidarão melhor com sua ira e aprenderão reações mais adequadas.*

### Buscar Mudança Espiritual

O processo de vir a Cristo envolve uma transformação espiritual que resulta num comportamento pacífico e amoroso. Como explicou o Élder Marvin J. Ashton, do Quórum dos Doze, quando nos convertemos verdadeiramente “nosso modo de tratar o próximo enche-se cada vez mais de paciência, bondade, aceitação bondosa e o desejo de desempenhar um papel positivo em sua vida”.<sup>10</sup> A ira deixará de constituir um problema.

O Livro de Mórmon descreve uma “vigorosa mudança” de coração que ocorre quando as pessoas se convertem e se tornam discípulos: a disposição de “fazer o bem continuamente” (Mosias 5:2). Paulo indicou que os frutos do Espírito são “amor, gozo, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fé, mansidão, temperança” (Gálatas 5:22–23). Mórmon deixou o seguinte conselho, que pode aplicar-se aos que estejam lutando para vencer seu temperamento irritadiço: “Rogai ao Pai, com toda a energia de vosso coração, que sejais cheios [de caridade] que ele concedeu a todos os que são verdadeiros seguidores de seu Filho, Jesus Cristo; que vos torneis os filhos de Deus; que quando ele aparecer, sejamos como ele, porque o veremos como ele é” (Morôni 7:48).

Ao mudarem espiritualmente, as pessoas começam a sentir menos raiva e a adquirir confiança de que podem controlar melhor sua irritabilidade. Para ajudar essa transformação a começar e a prosseguir, eles devem:

- Ler as escrituras todos os dias e incorporar os ensinamentos em sua vida;
- Orar diariamente pedindo auxílio em todos os aspectos de sua vida, incluindo os problemas com a ira;
- Arrepender-se e buscar acesso ao poder de cura da Expiação;

- Procurar os conselhos do bispo conforme a necessidade;
- Traçar metas pessoais para vencer os problemas ligados à ira; esforçar-se para superar um problema de cada vez, passando depois ao seguinte;
- Orar para ver as pessoas a sua volta como o Senhor as vê;
- Renovar os convênios e freqüentar o templo e as reuniões da Igreja.

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: AUMENTAR A ESPIRITUALIDADE

Peça aos participantes que escrevam o que pretendem fazer para aumentar sua espiritualidade e proximidade com o Salvador. Oriente-os a ponderar e orar sobre isso e conversar com o bispo ou o cônjuge segundo a necessidade.

### Evitar as Recaídas

Para evitar as recaídas, é preciso seguir o processo de interrupção do ciclo de ira mudando os pensamentos e comportamento e usando outras estratégias dissuasivas que a pessoa desenvolver. As estratégias de intervenção propõem alternativas à acumulação da ira. A prevenção das recaídas e as estratégias de intervenção podem envolver auxílio de familiares, amigos, colegas de trabalho, bispo ou instrutor do curso. A prevenção de recaídas costuma ter mais êxito durante as primeiras duas fases do ciclo de ira: a fase de fingir normalidade e a fase de acúmulo da ira. A pessoa aprende a reconhecer os fatores e reagir a eles (acontecimentos ou emoções que desencadeiam a ira) de modo a interromper o ciclo e evitar a recaída. Segue um exemplo de como alguém pode evitar a reincidência.

**Fase de Fingir Normalidade.** A pessoa reconhece seu problema com a ira, mas administra-o de modo salutar. Tem consciência de sua irritabilidade e usa estratégias para lidar com ela, como evitar situações de alto risco, relaxar e retirar-se em momentos críticos. A pessoa empenha-se ativamente para resolver os conflitos e problemas que culminam com a ira.<sup>11</sup>

**Fase de Acúmulo.** A pessoa emprega novas medidas para limitar o nível e a intensidade da ira. Corrige e substitui os pensamentos negativos por frases positivas (“Posso lidar com isto” ou “Posso achar outras soluções para o problema”). Ela reconhece os sentimentos dolorosos que dão origem à ira e admite que são normais. A pessoa interrompe os comportamentos destrutivos, tal como ensaiar na mente a maneira de dar vazão ao comportamento agressivo e externar a ira. Conversa sobre os problemas ou, se a situação não puder ser mudada, escreve a respeito deles. A pessoa gasta energia em atividades físicas, aumenta a autoconfiança fazendo algo que aprecia<sup>12</sup> e empenha-se para passar por um renascimento espiritual.

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: DESENVOLVER UM PLANO DE PREVENÇÃO DE RECAÍDAS

Peça aos alunos que usem o esboço da página 68 para identificar e redigir um plano para ajudar a evitar a reincidência da ira. Forneça cópias aos alunos. Discuta como as sugestões desta sessão podem aplicar-se ao Plano de Prevenção de Recaídas. Incentive-os no decorrer da semana seguinte a buscarem, em espírito de oração, o auxílio do Senhor, dos familiares e de amigos mais próximos ao prepararem e aplicarem seu plano.

## A PAZ DE DEUS

O Presidente Joseph F. Smith ressaltou a importância de sermos bondosos com os filhos em vez de irarmos-nos: “Quando falarem ou conversarem com eles, não o façam com raiva, não o façam asperamente, com uma atitude condenatória. Dirijam-se a eles com ternura; (...) chorem com eles se necessário (...). Abrandem-lhes o coração, façam com que sintam carinho por vocês. Não usem o chicote nem a violência, mas (...) achem-se a eles usando a razão, a persuasão e o amor não fingido”.<sup>13</sup>

As pessoas que aplicarem os princípios e sugestões desta sessão podem aprender a controlar sua ira, em vez de serem controlados por ela. Segue o exemplo de como uma pessoa sobrepujou sua irritabilidade:

“Antes eu tinha vontade de fazer mal a todos que passassem pela minha frente. A ira dominava minha vida. Eu não conseguia conversar com minha esposa e meus filhos sem explodir. As pessoas evitavam-me. Eu odiava a mim mesmo e a todos. Sempre estava pronto a bater em alguém — qualquer pessoa. Perdia a compostura diante da menor provocação. Por fim, procurei auxílio. No aconselhamento profissional, falei de muitas coisas que vinham incomodando-me havia muito tempo, os problemas que constituíam a origem de minha irritabilidade. Aprendi a pensar de modo diferente e a ver as pessoas de uma maneira mais positiva. Apliquei os princípios do evangelho ao meu problema: oração, estudo das escrituras, perdão. Comecei a sentir-me melhor comigo mesmo. Com o tempo, minha raiva dissipou-se, e sinto que estou no comando de minha vida de novo. Agora posso interagir com minha família de modo construtivo. Posso desfrutar o convívio com as pessoas. Sinto que retomei as rédeas de minha própria vida”.

O Apóstolo Paulo afirmou: “A paz de Deus (...) excede todo o entendimento” (Filipenses 4:7). As pessoas que se debateram no passado com a ira sabem como é libertador sentir a paz resultante do triunfo sobre essa fraqueza. Os pais que estavam sob o jugo da ira podem libertar-se desse problema e sentir paz de espírito.

Os pais não devem esquecer nem subestimar a influência determinante do Espírito Santo. Ao buscarem a ajuda do Senhor, o Espírito Santo os consolará, apoiará e guiará no empenho para administrar e vencer a ira (ver João 14:26–27; D&C 8:2–3).

### NOTAS

1. Conference Report, abril de 1991, p. 97; ou *Ensign*, maio de 1991, p. 74.
2. *A Liahona*, julho de 1998, p. 89.
3. Conference Report, outubro de 1991, p. 71; ou *Ensign*, novembro de 1991, p. 50.
4. Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Matters More Than IQ* (USA: Bantam Books, 1995), p. 59.
5. *A Liahona*, julho de 1998, p. 95.
6. Ver *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004), pp. 67–70. ISBN# 1-929657-12-9.
7. A ideia de usar um registro dos acessos de ira foi adaptada de *Men and Anger*, pp. 31–32.
8. *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment* (Lexington, Massachusetts: Lexington Books, 1975), pp. 7, 95–96.
9. “Inspiring Music — Worthy Thoughts”, *Ensign*, janeiro de 1974, p. 28.
10. Conference Report, abril de 1992, p. 26; ou *Ensign*, maio de 1992, p. 20.
11. *Men and Anger*, pp. 70–71.
12. *Men and Anger*, pp. 72–74.
13. *Gospel Doctrine*, 5ª ed. (Salt Lake City: Deseret Book, 1939), p. 316.



# IDENTIFICAR MEU CICLO DE IRA

Descreva as situações típicas que desencadeiam sua ira (por exemplo: meu cônjuge discute comigo; a conta bancária está no vermelho; a casa está em desordem):

---

---

---

---

Descreva os pensamentos ou justificativas que alimentem sua fúria (por exemplo: minha esposa só se preocupa consigo mesma; meu marido é totalmente irresponsável):

---

---

---

---

Descreva os sentimentos que estão por trás de sua raiva (por exemplo: você sente-se desrespeitado, usado, ignorado):

---

---

---

---

Descreva os sinais físicos que indicam que você está ficando irritado (por exemplo: mãos que transpiram, taquicardia, tensão, agressividade):

---

---

---

---

Descreva suas atitudes que contribuem para alimentar a ira (por exemplo: remoer a ofensa, recusar-se a falar a respeito, tomar álcool):

---

---

---

---

Descreva como você age para extravasar sua ira (inclua seus piores comportamentos):

---

---

---

---

Descreva seus pensamentos, sentimentos e comportamentos depois de dar vazão a sua fúria (por exemplo: alívio, culpa, pesar, arrependimento):

---

---

---

---

# MODELO DE REGISTRO DOS ACESSOS DE IRA

Informações Solicitadas	Situação A	Situação B
Data e acontecimento ou pessoa que constituiu o estopim:	19/10 Discussão com o marido	20/10 Mau comportamento dos filhos.
Intensidade de minha ira:	Branda 1 2 3 4 5 6 7 8 <b>9</b> 10 Grave	Branda 1 2 3 4 <b>5</b> 6 7 8 9 10 Grave
Pensamentos que alimentaram minha ira:	Ele é um idiota. Não se importa comigo.	As crianças nunca me escutam. Não me respeitam.
Sentimentos por trás de minha ira:	Não me sinto amada ou valorizada, mas ignorada.	Sinto-me usada, ignorada.
Como lidei com minha ira:	Gritei com ele. Chamei-o de imbecil.	Disse-lhes calmamente que ficassem no quarto até se comportarem.
Frases que disse para mim mesmo para lidar com a ira:	Ele merece ser punido, pois magoou-me. Estou apenas dando o troco.	Eles estavam apenas agindo como crianças. Não estavam tentando afrontar-me.
Sucesso ao controlar minha ira:	Nenhum 1 <b>2</b> 3 4 5 6 7 8 9 10 Grande	Nenhum 1 2 3 4 5 6 7 8 <b>9</b> 10 Grande
O que parece ter ajudado:	Nada do que fiz ajudou. Meus atos só pioraram as coisas.	Fiz uma pausa. Fui caminhar e depois conversei com as crianças.
Ira suprimida, extravasada ou resolvida:	Suprimi os sentimentos depois de minha explosão de ira.	Exprimi minhas frustrações.
O que farei melhor na próxima vez:	Não reagir. Acabar-me antes de falar.	Nada. Saí-me bem desta vez.

Adaptado de Murray Cullen e Robert E. Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004), pp. 33–34. ISBN# 1-929657-12-9.

# REGISTRO DOS ACESSOS DE IRA

Informações Solicitadas	Situação A										Situação B										
Data e acontecimento ou pessoa que constituiu o estopim:																					
<hr/>																					
Intensidade de minha ira:	Branda					Grave					Branda					Grave					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Pensamentos que alimentaram minha ira:																					
<hr/>																					
Sentimentos por trás de minha ira:																					
<hr/>																					
Como lidei com minha ira:																					
<hr/>																					
Frases que disse para mim mesmo para lidar com a ira:																					
<hr/>																					
Sucesso ao controlar minha ira:	Nenhum					Grande					Nenhum					Grande					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
O que parece ter ajudado:																					
<hr/>																					
Ira suprimida, extravasada ou resolvida:																					
<hr/>																					
O que farei melhor na próxima vez:																					
<hr/>																					

Adaptado de Murray Cullen e Robert E. Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004), pp. 33–34, 117. ISBN# 1-929657-12-9.





# RESOLVER CONFLITOS

## OBJETIVOS DA SESSÃO

Nesta sessão, ajude os pais a:

- Entender que as diferenças de opinião são inevitáveis e que os familiares que resolvem seus conflitos ficam mais unidos e fortes;
- Aprender maneiras de lidar com os conflitos no lar;
- Compreender como solucionar divergências de modo pacífico.

## O PROBLEMA DOS CONFLITOS NÃO-RESOLVIDOS

O Élder M. Russell Ballard, do Quórum dos Doze, observou que a família é um dos alvos prediletos de Satanás: “[Satanás] tenta criar motivos de discórdia entre o pai e a mãe. Incita os filhos a serem desobedientes aos pais. (...) E é tudo o que ele precisa fazer, pois sabe que a estratégia mais eficaz e inequívoca para entravar a obra do Senhor é diminuir o valor da família e a santidade do lar”.<sup>1</sup>

Uma irmã idosa recordou com grande pesar as conseqüências de um conflito não-resolvido em sua família: “Ao assistir ao enterro do último irmão que me restara, refleti sobre os trágicos eventos de nossa infância que tinham afetado irremediavelmente meus três irmãos, levando-os a sair de casa e a afastar-se do evangelho restaurado, que era tão importante para mim. Meu pai, um homem religioso, era exigente e agressivo e castigava os filhos tanto em público quanto em casa. Ao crescerem, meus irmãos começaram a insurgir-se. Os conflitos foram violentos, horríveis, com injúrias e golpes. Cada um de meus irmãos saiu de casa muito jovem e raramente voltou para visitar nossos pais. E cortaram todo contato com a religião do pai”.

São muitas as causas dos conflitos. Alguns pais são permissivos demais, cedendo aos caprichos dos filhos até que o comportamento deles escape ao controle. Outros são excessivamente restritivos, o que leva os filhos a rebelarem-se. Alguns pais reagem mal diante do desejo normal de independência dos filhos. Alguns filhos desencaminham-se e adotam obstinadamente comportamentos que violam as regras e padrões familiares.

Os membros da família ficam mais unidos e fortes quando resolvem diferenças com êxito. Se não forem solucionados, os conflitos destroem os relacionamentos familiares e são motivo de grande tristeza.

## COMO RESOLVER CONFLITOS

Durante Seu ministério entre os nefitas, o Salvador denunciou as pessoas que sempre se envolviam em desavenças:



“SATANÁS SABE QUE A ESTRATÉGIA MAIS EFICAZ (...) PARA ENTRAVAR A OBRA DO SENHOR É DIMINUIR O VALOR DA FAMÍLIA E A SANTIDADE DO LAR.”

ÉLDER M. RUSSELL BALLARD



“Aquele que tem o espírito de discórdia não é meu, mas é do diabo, que é o pai da discórdia e leva a cólera ao coração dos homens, para contenderem uns com os outros.

Eis que (...) esta, porém, é minha doutrina: que estas coisas devem cessar” (3 Néfi 11:29–30).

Jesus orientou as pessoas a resolverem seus conflitos umas com as outras antes de virem a Ele:

“Se vieres a mim ou desejares vir a mim e te lembrares de que teu irmão tem alguma coisa contra ti —

Vai a teu irmão e primeiro reconcilia-te com teu irmão; e depois vem a mim com firme propósito de coração e eu te receberei” (3 Néfi 12:23–24; ver também 3 Néfi 12:9).

Esses ensinamentos se aplicam aos pais e a seu relacionamento com os filhos. Na proclamação da família, a Primeira Presidência voltou a recomendar os conselhos do Salvador para a criação bem-sucedida dos filhos: “Os pais têm o sagrado dever de criar os filhos com amor e retidão, atender a suas necessidades físicas e espirituais, ensiná-los a amar e servir uns aos outros, guardar os mandamentos de Deus e ser cidadãos cumpridores da lei, onde quer que morem”.<sup>2</sup>

Estude com os pais os princípios a seguir para a resolução de conflitos.

### **Abordar os Problemas entre Pais e Filhos com uma Atitude Cristã**

Ao aplicarem os ensinamentos do Salvador a seu papel na criação dos filhos, os pais devem demonstrar o amor e a disposição de resolver o conflito, fazendo concessões com um espírito conciliador — sem deixar de defender seus valores e padrões — e empenhando-se para persuadir os filhos sem ceder a manipulações. Devem ensinar aos filhos princípios corretos e explicar os motivos das regras familiares. Compete-lhes ainda incentivar os filhos a fazer escolhas corretas, convencê-los com argumentos quando eles forem inclinados a debater e questionar, impor as devidas consequências negativas quando eles optarem pela desobediência (ver a nona sessão) e insistir com ternura para dissuadi-los quando estiverem prestes a cometer um erro grave.

### **Escutar para Compreender**

Os pais evitam muitos conflitos quando usam boas técnicas de escuta e tentam entender os filhos contrariados ou zangados. As escrituras ensinam que “a resposta branda desvia o furor, mas a palavra dura suscita a ira” (Provérbios 15:1). Em geral, a ira do filho desaparecerá quando se sentir compreendido. Ao ouvirem, os pais talvez até descubram que seus próprios sentimentos e perspectivas mudarão.

#### **ATIVIDADE DE APRENDIZADO: ESCUTAR PARA COMPREENDER**

Peça aos participantes que recordem uma ocasião em que um filho queria contender, em vez de escutá-los. Peça-lhes que façam uma encenação, usando as técnicas de comunicação da terceira sessão, praticando como escutariam o filho, em vez de discutir com ele. Um dos alunos fará o papel do filho e o outro, do pai, que o ouvirá. Instrua-os a fazerem o exercício durante cinco minutos e depois a inverterem os papéis, para que ambos tenham a chance de praticar como escutar. Em seguida, peça-lhes que discutam a experiência. Qual foi a sensação de ter alguém para escutá-los? Qual foi o grau de dificuldade de ouvir o filho externar desejos repreensíveis? Convide-os a escutar os filhos durante a semana, principalmente quando os filhos quiserem entrar em contendas.

## Recusar-se a Entrar em Contendas

Um dos princípios básicos para resolver conflitos no lar é tão simples que costuma ser esquecido. Envolve viver a lei maior de Cristo e recusar-se a entrar em contendas. Glenn Latham, educador de pais e membro da Igreja, ressaltou a grandeza do maravilhoso exemplo de Cristo ao recusar-se a entrar em contendas, mesmo quando acusado injustamente e ultrajado: “Cristo é o exemplo perfeito de alguém que não revidou, mesmo diante de ataques cruéis e injustificados; ao receber cuspidas, bofetadas, socos, insultos e ao ser rejeitado, negado, ridicularizado e até crucificado (Mateus 26:67–70 e 27:29, 35), Ele não respondeu. Não pagou com a mesma moeda. Embora pudesse ter chamado ‘mais de doze legiões de anjos’ (Mateus 26:53), Ele ‘não injuriava’. De modo freqüente, quase contínuo, foi vítima de maus-tratos desde o início até o fim de Sua vida, mesmo por parte dos que sofriam a Seu lado: ‘Também os que com ele foram crucificados o injuriavam’ (Marcos 15:32). (...) Quanto mais grandiosa é a bondade de alguém, mais parece atrair escarneadores — e menos parece devolver os insultos. Esse é o modelo que os pais devem seguir ao serem destratados por filhos agressivos. ‘Não Injuriem!’”<sup>3</sup>

Os pais que se recusam a discutir com um filho agressivo logo descobrem que o conflito é passageiro. Nunca há altercações e brigas quando uma das pessoas se recusa a participar. Latham observou: “Em minha pesquisa sobre o tratamento de problemas comportamentais, fiquei surpreso ao verificar que, se os pais permanecerem calmos, demonstrarem empatia e forem diretos, mesmo diante de insultos, em 97 por cento dos casos os filhos cedem na terceira diretiva dos pais [a terceira vez em que os pais expressam suas expectativas]”.<sup>4</sup>

Alguns pais acham que uma resposta não-combativa deixa os filhos em situação de vantagem, permite-lhes vencer discussões e entrega-lhes o controle das questões familiares. Não é o caso. Cristo permaneceu corajosamente na presença de Seus algozes, sempre controlado e sereno, sem nunca tentar escapar. Por amá-los e reconhecer Sua ignorância, Ele até suplicou ao Pai que lhes perdoasse (ver Lucas 23:34).

Em outras sessões, os pais aprendem maneiras de informar suas expectativas, oferecer escolhas aos filhos entre alternativas aceitáveis de comportamento e impor as consequências estipuladas previamente em caso de desobediência. Quando os filhos quiserem entrar em conflito, os pais podem reafirmar suas expectativas de maneira terna e amorosa e relembrar de modo ponderado as consequências já estabelecidas em comum acordo. Quando os pais agirem assim, sobrá aos filhos pouca margem para discussão.

O mundo das crianças em geral gira em torno dos eventos que lhes são mais próximos. Um de seus maiores anseios é receber atenção dos pais. Segundo Glenn Latham, “a atenção dos pais é a força ou consequência *mais determinante* para moldar o comportamento dos filhos”.<sup>5</sup> Quando os filhos não conseguem chamar atenção negativa ao começarem altercações, tendem a acalmar-se e a apresentar um comportamento mais aceitável socialmente.

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: RECUSAR-SE A ENTRAR EM CONTENDAS

*Peça aos participantes que determinem com o cônjuge ou com outro pai ou mãe como podem, sem entrar em contendas, abordar uma situação em sua família que costume dar origem a conflitos. De que forma podem comunicar suas expectativas aos filhos de modo positivo e pacífico, a fim de que sejam entendidas com clareza? Como podem informar aos filhos as consequências do mau comportamento? Como podem externar seu amor? Dê-lhes alguns minutos para praticarem o que podem dizer e de que forma. Peça-lhes que apliquem suas idéias durante a semana.*



## Seguir as Diretrizes das Escrituras para Censurar os Filhos

Às vezes os pais precisam censurar um filho, “prontamente com firmeza, quando movido pelo Espírito” e em seguida mostrar “um amor maior”, a fim de que o filho não os considere inimigos (D&C 121:43). O Presidente Faust esclareceu que o Espírito Santo impele alguém a repreender com firmeza “muito raramente” e que “qualquer censura deve ser feita com mansidão, para convencer a pessoa que a recebe de que é para seu próprio bem”.<sup>6</sup> O Élder Neal A. Maxwell, do Quórum dos Doze, ensinou que a palavra *prontamente* nesse versículo sugere que a admoestação deve acontecer “logo depois” do erro, a fim de ser compreendida.<sup>7</sup> E a palavra *firmeza* nesse contexto não denota raiva ou violência, mas uma atitude direta e inequívoca. Os pais sensatos devem, depois de uma censura severa a um filho, expressar amor por ele, manifestar-lhe afeto fisicamente de modo adequado e às vezes participar com ele de uma atividade agradável.

## Arbitrar os Conflitos entre os Filhos de Modo Seletivo

As crianças às vezes brigam entre si para chamar atenção e fazer os pais colocarem-se a seu lado. Esses conflitos podem pôr os pais num beco sem saída. Em muitos casos, é impossível saber exatamente como a disputa começou e o que de fato aconteceu entre os filhos. Ao tomarem partido, os pais correm o risco de recompensar o filho faltoso e levar o outro a indispor-se contra eles.

Em geral, o melhor é assumir uma posição neutra e dar aos filhos a responsabilidade de resolver o problema. Os pais podem fazê-lo usando boas técnicas de comunicação, conforme ilustrado no exemplo abaixo (ver também a terceira sessão).

### SÍDNEI E VICENTE

O pai entrou no quarto e viu Sídney, de 12 anos, e Vicente, de 9, engalfinhados no chão, gritando e trocando socos e pontapés. O Vicente começou a chorar e o Sídney chamou-o de bebê. O pai entrou e separou-os.

Pai: O que está havendo entre vocês?

Sídney: Foi o Vicente que começou.

Vicente: Não fui eu. Você é que começou.

Pai: Então cada um está acusando o outro de ter começado a briga. (*Dá-lhes a responsabilidade de resolver o problema.*) O que vocês acham que devemos fazer para terminá-la?

Vicente: Diga ao Sídney que me deixe em paz.

Sídney: Deixá-lo em paz? E eu? Quem pegou meus cartões e os espalhou pelo chão? Deixe minhas coisas em paz e não vamos ter problemas.

Pai: (*Permanece neutro; usa a técnica de escuta reflexiva.*) Então, Vicente, você está dizendo que foi o Sídney que começou, e Sídney, você está dizendo que foi o Vicente que começou ao pegar seus cartões sem pedir.

Vicente: E quem pegou meu CD sem pedir?

Pai: Cada um está acusando o outro de pegar coisas sem permissão. Então volto a perguntar: o que vamos precisar fazer para resolver o problema?

Sídney: Diga ao Vicente que cresça e apareça.

Vicente: Por que você é que não cresce?

Pai: (*Prepara-se para impor uma consequência lógica.*) Parece que vocês querem continuar a discutir. Talvez seja melhor cada um ir para o seu quarto até estarem prontos para resolver a questão.

Sídnei: Eu estou pronto.

Vicente: Eu também.

Sídnei: Diga ao Vicente que ele precisa pedir antes de pegar uma coisa minha.

Vicente: O Sídnei também nunca me pede antes de pegar minhas coisas. Ele também precisa pedir.

Pai: Então cada um quer que o outro peça antes de pegar coisas emprestadas. É isso mesmo?

Sídnei: É.

Vicente: Acho que sim.

Pai: Gostei da sugestão. Os dois estão de acordo?

Sídnei e Vicente: Estamos.

Nesse caso, a arbitragem funcionou porque o pai escutou sem tomar partido e conseguiu a cooperação dos filhos para sugerir e aplicar uma solução. A ameaça das consequências pareceu motivar os filhos a resolverem o problema. Embora a aplicação das consequências tenha sido desnecessária, teria constituído uma intervenção adequada caso os filhos insistissem em prolongar o impasse.

As negociações nem serão necessárias se os pais tiverem algo que os filhos quiserem. Se, por exemplo, estiverem levando dois filhos a um evento esportivo e eles começarem a brigar no carro, os pais podem estacionar e oferecer-lhes duas opções: acabar a disputa ou voltar para casa. Em geral, a solução menos intrusiva é a mais eficaz.

Alguns especialistas da educação infantil aconselham os pais a mandar os filhos para o quintal quando eles estiverem brigando e só permitir o retorno deles depois do fim do conflito. Afirmam que, depois que privadas da atenção dos adultos, as crianças perdem a motivação para brigar. Pode ser parcialmente verdade, mas as crianças brigam por outras razões além da busca da atenção dos adultos. O risco de deixar duas crianças resolverem conflitos sozinhas é que a mais forte possa maltratar emocional e fisicamente a mais fraca. Os pais devem seguir a instrução do rei Benjamim a seu povo: “E não permitireis que vossos filhos (...) briguem e disputem entre si” (Mosias 4:14).

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: ARBITRAR CONFLITOS

*Peça aos participantes que identifiquem e abordem com o cônjuge ou com outro pai ou mãe as situações na família em que dois ou mais filhos entram em conflito. Instrua-os a discutir como podem aplicar as sugestões para arbitrar conflitos. Que problemas eles podem encontrar ao usarem esse método? Como podem fazer face a tais dificuldades? Incentive-os a procurar oportunidades de aplicar esses conselhos com os filhos no decorrer da semana. Peça-lhes que façam um relato de suas experiências na sessão seguinte.*

### UM MODELO PARA A RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Algumas famílias usaram com êxito o modelo de resolução de conflitos apresentado a seguir, constituído de cinco fases e adaptado da obra da psicóloga Susan Heitler.<sup>8</sup> O modelo funciona melhor quando todos o compreendem e concordam em usá-lo.

#### Primeiro Passo: Informar as Posições

Cada pessoa envolvida no conflito deve informar sua posição ou preferência — como ela resolveria a questão — sem medo de ser interrompida, ofendida ou ridicularizada. Em certos casos, há soluções que se tornam evidentes durante esse estágio, embora surjam com mais frequência no quarto passo.

**EXEMPLO**

O pai deseja que a família comece a realizar a noite familiar regularmente. A mãe não faz questão da noite familiar. Alfredo, de 15 anos, quer jogar futebol com os amigos nas noites de segunda-feira. Mariana, de 10 anos, gostaria que a família fizesse a noite familiar.

**Segundo Passo: Examinar as Dúvidas Subjacentes**

Os familiares examinam suas posições em maior profundidade, esmiuçando as dúvidas e preocupações que estão por trás dos pontos de vista de cada um.

O pai fala de sua convicção espiritual de que a noite familiar poderia abençoar a família. Está preocupado também com as conseqüências da desobediência aos líderes da Igreja, que há muitos anos vêm ensinando a importância desse programa.

A mãe, quando era jovem, via sua família discutir asperamente a cada vez que tentava fazer a noite familiar. Ela não quer que o mesmo aconteça com seus filhos. Embora deseje obedecer aos conselhos dos profetas, teme que a noite familiar traga mais conflitos do que benefícios.

Alfredo diz como acha importante estar com os amigos e exhibe relutância para participar com a família de uma atividade espiritual.

Mariana externa seu desejo de fazer o que o profeta pediu a sua família.

Durante essa fase, os membros da família devem verificar se há preocupações e dúvidas comuns a todos.

Os membros da família percebem que todos se importam uns com os outros e desejam que a família seja feliz e harmoniosa. Todos têm pelo menos o desejo de participar de atividades que fortaleçam a família, embora discordem quanto à natureza delas.

**Terceiro Passo: Enumerar Todas as Soluções Possíveis**

Cada pessoa sugere soluções sem ser ofendida ou ridicularizada. Ao pensar nas saídas, cada pessoa propõe o que pode fazer para contribuir para um plano geral de ação que contemple os anseios de todos. Todas as soluções, por mais impraticáveis que sejam, devem ser anotadas. Essa liberdade promove a criatividade necessária para que se chegue a uma solução viável.

Os membros da família alistam as seguintes soluções possíveis:

- Fazer a noite familiar todas as segundas-feiras antes do futebol.
- Decidir não realizar a noite familiar.
- Fazer a noite familiar, mas dispensar os que não desejarem participar.
- Realizar a noite familiar domingo à noite.
- Fazer uma noite de atividades em família sem mensagem espiritual.
- Fazer a noite familiar, mas tornar optativa a participação das atividades espirituais.

**Quarto Passo: Escolher uma Solução**

Depois de terminarem de enumerar todas as soluções possíveis que lhes vierem à mente, os membros da família avaliam cada sugestão e criam um plano que atenda às preocupações de todos. Como em geral a solução precisa de vários componentes a fim de responder aos anseios de todos, a família deve raciocinar com vistas a “criar *um conjunto de soluções*” em vez de simplesmente (...) “achar *uma* solução ou a solução”.<sup>9</sup>

Os sentimentos dos pais devem ser levados em conta, bem como os dos filhos. Um casal pode desejar, por exemplo, ensinar os princípios do evangelho durante a noite familiar, ao passo que um filho quer apenas brincadeiras. Para satisfazer aos desejos

de todos, os pais podem apresentar a instrução do evangelho de modo lúdico, a fim de interessarem o filho e fazerem-no compreender os princípios apresentados.

Uma vez criado o plano, são definidas as responsabilidades para sua aplicação. Os participantes concordam com elas e se comprometem a cumpri-las.

*Depois de avaliar as sugestões, a família decide realizar a noite familiar nas noites de domingo sempre que o Alfredo jogar futebol na segunda-feira. Os pais prefeririam sempre fazer a noite familiar na segunda-feira, mas não se tiveram que excluir o filho.*

*Alfredo está disposto a assistir às lições sobre o evangelho da noite familiar contanto que não tenha que as ministrar. A mãe sente-se à vontade com o combinado, principalmente porque os filhos estão de acordo. O pai recebe a responsabilidade de organizar e dirigir as reuniões. O pai, a mãe e de vez em quando a Mariana darão as aulas.*

### Quinto Passo: Aplicar a Solução

Ao aplicarem a solução, os familiares devem avaliar onde as mudanças são necessárias. Em alguns casos, pode ser preciso achar uma solução diferente.

#### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: USAR O MODELO PARA A RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

*Dê aos participantes de 5 a 10 minutos para discutirem com o cônjuge ou com outro pai ou mãe uma área de conflito em sua família que possa ser resolvida com o uso do modelo para a resolução de problemas. Peça-lhes que discutam como podem apresentar o modelo à família e conseguir a cooperação dos filhos para usá-lo a fim de solucionar a questão. Incentive-os a usar o modelo com a família no decorrer da semana e a fazer um relato de como se saíram na sessão seguinte.*

### UM NOVO CONVÊNIO

O Presidente James E. Faust, da Primeira Presidência, lembrou-nos que Cristo introduziu um novo convênio que exige dos homens e mulheres a observância de uma lei mais elevada. As pessoas (incluindo os pais) não só devem abandonar a lei da retaliação (ver Êxodo 21:24), mas também ser guiadas pelo desejo de fazer o bem, oferecendo a outra face aos que a esbofetearam (ver Mateus 5:39). Devem amar seus inimigos e orar pelos que as maltratam e perseguem (ver Mateus 5:44). Devem buscar e seguir os sussurros do Espírito Santo em suas interações.<sup>10</sup>

### O Amor no Lar

O Presidente Thomas S. Monson contou uma história comovente que realça a importância de resolver diferenças que podem destruir a solidariedade familiar:

*“Existem famílias com mãe e pai, filhos e filhas que, devido a um comentário impensado, afastaram-se uns dos outros. Uma história de como tal tragédia foi evitada por pouco ocorreu há muitos anos, na vida de um jovem que, para manter o sigilo, chamei de Jack.*

*Durante toda a vida de Jack, ele e o pai tiveram muitas brigas sérias. Certo dia, quando tinha 17 anos de idade, eles tiveram uma briga particularmente violenta. Jack disse ao pai: “Essa foi a gota d’água. Vou embora de casa e não voltarei nunca mais”. Assim dizendo, entrou em casa e arrumou a mala. A mãe implorou-lhe que ficasse, mas ele estava zangado demais para escutar o que ela dizia. Deixou-a aos prantos na soleira da porta.*

Ao atravessar o quintal e prestes a sair pelo portão, ouviu o pai chamá-lo: ‘Jack, sei que grande parte da culpa por você ir embora é minha. Sinto muito mesmo por isso. Saiba que se algum dia quiser voltar para casa, você será sempre bem-vindo. E eu tentarei ser um pai melhor para você. Quero que saiba que sempre o amarei’.

Jack não disse nada, mas foi até a rodoviária e comprou uma passagem para um lugar distante. Sentado no ônibus e percebendo que a distância de casa aumentava, ele passou a pensar nas palavras do pai. Começou a dar-se conta de quanto amor o pai sentia por ele para fazer o que fez. O pai lhe pedira desculpas. Convidara-o para voltar para casa e deixara as palavras ecoando na brisa do verão: ‘Eu amo você’.

Foi então que Jack percebeu que o próximo passo seria o dele. Sabia que a única maneira de ter paz consigo mesmo seria demonstrando ao pai o mesmo tipo de maturidade, bondade e amor que este lhe mostrara. Jack desceu do ônibus. Comprou outra passagem e voltou para casa.

Ele chegou pouco depois da meia-noite, entrou em casa e acendeu a luz. Lá estava o pai, sentado na cadeira de balanço com a cabeça entre as mãos. Quando ergueu os olhos e viu Jack, levantou-se da cadeira e aí caíram nos braços um do outro. Jack dizia com frequência: ‘Aqueles últimos anos que passei em casa foram alguns dos mais felizes de toda a minha vida’.

Podemos dizer que lá estava um menino que se tornou homem da noite para o dia. Que lá estava um pai que, ao suprimir a ira e dominar o orgulho, salvou o filho antes que ele se tornasse mais um no vasto “batalhão perdido” em consequência de famílias dilaceradas e lares destruídos. O amor foi o bálsamo que os uniu, o bálsamo que os curou. Amor tantas vezes sentido, mas tão poucas vezes expressado. (...)

(...) É nossa a responsabilidade, sim, nosso dever solene, estender a mão aos que se tornaram inativos ou que se extraviaram do círculo familiar.”<sup>11</sup>

À medida que a família se empenhar para seguir o novo convênio introduzido pelo Salvador e resolver suas diferenças de modo amoroso e amigável, desfrutará mais amor, paz e harmonia em seus relacionamentos.

## NOTAS

1. “The Sacred Responsibilities of Parenthood”, *Brigham Young University 2003–2004 Speeches* (Provo: Brigham Young University, 2004), p. 89.
2. “A Família: Proclamação ao Mundo”, *A Liahona*, outubro de 2004, p. 49.
3. *Christlike Parenting: Taking the Pain out of Parenting* (Seattle: Gold Leaf Press, 1999), p. 66.
4. *Christlike Parenting*, p. 69.
5. *Christlike Parenting*, p. 67.
6. Conference Report, outubro de 1980, p. 51; ou *Ensign*, novembro de 1980, p. 35.
7. Conference Report, abril de 1993, p. 97; ou *Ensign*, maio de 1993, pp. 78–79.
8. *From Conflict to Resolution: Skills and Strategies for Individual, Couple, and Family Therapy* de Susan M. Heitler, Ph.D. Todos os direitos reservados © 1990 por Susan Heitler. Usado com permissão de W. W. Norton & Company, pp. 22–43.
9. *The Power of Two: Secrets to a Strong and Loving Marriage* (California: New Harbinger Publications, 1997), p. 202.
10. Ver “A Garantia da Melhor Aliança”, *A Liahona*, setembro de 2003, pp. 3–6.
11. *A Liahona*, novembro de 2003, pp. 57–58.



“QUEM FAZ DEMAIS *PELOS* FILHOS  
LOGO PERCEBE QUE NADA  
PODE FAZER COM ELES.”

ÉLDER NEAL A. MAXWELL





# ENSINAR UM COMPORTAMENTO RESPONSÁVEL

## OBJETIVOS DA SESSÃO

Nesta sessão, ajude os pais a:

- Entender como ensinar aos filhos um comportamento responsável;
- Saber como dizer aos filhos o que esperam deles;
- Compreender o conceito de ensinar os filhos passo a passo;
- Saber como oferecer escolhas para ajudar os filhos a comportarem-se com responsabilidade.

## A IMPORTÂNCIA DE ENSINAR ADEQUADAMENTE

Os pais têm o dever sagrado de ensinar os filhos a guardarem os mandamentos de Deus e as regras do lar e da sociedade.<sup>1</sup> O Senhor instruiu os pais a ensinar os filhos a serem fiéis e obedientes, a terem fé em Cristo, a arrependem-se de seus pecados, a serem batizados e receberem o dom do Espírito Santo e a serem industriosos (ver D&C 68:25–32). O Senhor repreendeu alguns líderes da Igreja dos primeiros tempos da Restauração por não ensinarem seus filhos corretamente (ver D&C 93:42–44, 47–48). Os pais devem “[criar os] filhos em luz e verdade” (D&C 93:40), pois “a luz e a verdade rejeitam o ser maligno” (D&C 93:37).

Alguns pais não ensinam seus filhos como deveriam. Em geral, os pais criam os filhos da mesma forma que foram criados. Alguns pais são demasiado permissivos e outros excessivamente controladores. Muitos estão tão preocupados com outras questões que negligenciam sua responsabilidade de ensinar os filhos. Alguns pais têm idéias distorcidas sobre as crianças, achando que são intrinsecamente boas e não precisam de instrução e disciplina ou naturalmente más e merecedoras de punições. Alguns pais deixam de ensinar seus filhos porque nem sequer queriam tê-los; esses filhos em geral correm o risco de sofrer maus-tratos emocionais e negligência.

O Senhor espera que os pais levem a sério suas responsabilidades de ensino. A Primeira Presidência e o Quórum dos Doze proclamaram: “O marido e a mulher — o pai e a mãe — serão considerados responsáveis perante Deus pelo cumprimento dessas obrigações”.<sup>2</sup>

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ATIVIDADE DE APRENDIZADO: IDENTIFICAR E CESSAR AS MÁ PRÁTICAS DE CRIAÇÃO DOS FILHOS

*Peça aos participantes que façam uma avaliação de sua maneira de relacionar-se com os filhos e pensem no impacto de seus atos no ensino. Será que ensinam aos filhos um comportamento adequado por preceito e exemplo? Praticam qualquer comportamento inadequado, como insultar, mentir, maltratar familiares, ser grosseiros, controladores, egoístas ou desonestos? Caso estejam dando mau exemplo, peça-lhes que pensem no preço a ser pago pela sua conduta atual e como isso afetará o comportamento dos filhos no futuro. Sugira que decidam de imediato cessar o comportamento impróprio. Oriente-os a escreverem uma ou duas mudanças que podem fazer e a comprometerem-se a efetuar-las.*

### ENSINAR OS FILHOS

O momento de começar a ensinar os filhos é quando são pequenos. As crianças nascem com o desejo natural de aprender. Um laço entre os pais e o filho “desenvolve-se gradualmente no decorrer das semanas e meses” que sucedem o nascimento da criança à medida que eles interagem repetidamente, aprendendo a adaptar-se às “peculiaridades uns dos outros”.<sup>3</sup> O relacionamento entre pais e filhos cria um clima ideal para o aprendizado. As crianças começam a absorver a maneira de pensar dos pais ao observarem e ouvirem, mesmo antes de desenvolverem a capacidade de usar a linguagem. Depois de aprenderem a falar, as crianças fazem perguntas que as ajudam a adquirir informações sobre o mundo. Os pais podem tirar partido dessa curiosidade natural das crianças, concedendo por meio de preceito e exemplo o conhecimento de que precisam para uma vida bem-sucedida.

Os anos mais determinantes na vida de uma pessoa talvez sejam aqueles em que ela parece estar mais tranqüila e despreocupada em relação ao futuro: a infância e adolescência. Nesses anos de formação, as pessoas adquirem valores, atitudes e hábitos que guiarão seu comportamento no decorrer de toda a vida. Os pais têm a maravilhosa oportunidade de ensinar aos filhos valores corretos e comportamentos responsáveis de modo a gerar cooperação, e não revolta.

Os princípios a seguir ajudarão os pais a ensinar os filhos.

#### Ensinar pelo Exemplo

Um dos maiores desafios e oportunidades dos pais é ensinar os filhos de modo a instilar neles o desejo de seguir os conselhos concedidos. O Presidente David O. McKay descreveu o exemplo como “o melhor e mais eficaz método de ensino”.<sup>4</sup>

O Élder Delbert L. Stapley, do Quórum dos Doze, exaltou o valor do ensino pelo exemplo: “Quando perguntaram a um sábio quais eram os três pontos-chave que resumiam a vida dos grandes mestres de todos os tempos e que poderiam guiar os novos professores, ele respondeu: ‘Primeiro, ensinar pelo exemplo. Segundo, ensinar pelo exemplo. Terceiro, ensinar pelo exemplo’”.<sup>5</sup> O Presidente Thomas S. Monson, da Primeira Presidência, explicou que Jesus “ensinou o perdão perdoando. Ensinou a compaixão sendo compassivo. Ensinou a devoção doando de Si mesmo. Jesus ensinava pelo exemplo”.<sup>6</sup>

O Bispo H. David Burton, bispo presidente da Igreja, afirmou que os pais podem guiar os filhos quando dão um exemplo digno: “Não podemos deixar de pôr certas



coisas em ordem em nossa vida pessoal. A hipocrisia jamais rendeu frutos, tampouco o fará hoje. Espera-se que lideremos em retidão e incentivemos nossa família a seguir nosso exemplo. Dirijam a noite familiar e o estudo das escrituras. Dêem bênçãos do sacerdócio. Dirijam a oração familiar e pessoal”.<sup>7</sup>

“Os exemplos recebidos tornam-se lembranças que guiam nossa vida”, observou o Élder Robert D. Hales, do Quórum dos Doze.<sup>8</sup> Os filhos recordarão o exemplo deixado pelos pais mais do que qualquer coisa que fizerem ou disserem.

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: ENSINAR PELO EXEMPLO

*Peça aos participantes que reservem alguns minutos para discutir com o cônjuge ou com outro pai ou mãe as mudanças de comportamento que gostariam de ver nos filhos. Oriente-os a refletir para verificar se eles mesmos podem modificar seu comportamento de modo a darem bom exemplo e influenciarem os filhos. Peça-lhes que anotem o que pretendem fazer.*

### Dar Responsabilidades aos Filhos

Muitos pais tendem a mimar os filhos e protegê-los de responsabilidades que eles mesmos tiveram que enfrentar no passado — experiências que os ajudaram a tornar-se adultos capazes. Quando os pais distribuem bens e serviços aos filhos sem exigir quase nada em troca, os filhos perdem a motivação para ser auto-suficientes e responsáveis. Em vez disso, tendem a tornar-se preguiçosos, egoístas e comodistas. O Élder Neal A. Maxwell, do Quórum dos Doze, ensinou: “Quem faz demais *pelos* filhos logo percebe que nada pode fazer *com* eles”.<sup>9</sup>

O Élder Joe J. Christensen, dos Setenta, explicou que, ao mimarem os filhos, os pais acabam por enfraquecê-los e privá-los de lições valiosas:

“Atualmente, muitos filhos crescem com valores distorcidos porque os pais os mimam demais. Quer sejam ricos ou, como a maioria de nós, tenham menos posses, os pais muitas vezes procuram dar aos filhos quase tudo o que desejam, privando-lhes da bênção de viver a expectativa, de desejar algo que não possuem. Uma das coisas mais importantes que podemos ensinar a nossos filhos é viver sem algumas coisas. A satisfação instantânea geralmente torna as pessoas mais fracas. Quantas pessoas realmente grandiosas nós conhecemos que nunca tiveram que se esforçar? (...)

(...) Para o desenvolvimento da personalidade é importante que em algum momento os nossos filhos aprendam que ‘a Terra ainda se move ao redor do sol’ e não em volta deles. Devemos ensinar nossos filhos a perguntarem-se em que a sua presença faz do mundo um lugar melhor.”<sup>10</sup>

O Élder Christensen alertou que os filhos precisam aprender a trabalhar ou sairão de casa despreparados para a vida. Afirmou: “Mesmo nas atividades em família, é preciso que haja um equilíbrio entre o trabalho e o lazer. Algumas das experiências mais memoráveis de minha juventude aconteceram em atividades da família em que aprendi a colocar um telhado, erguer uma cerca ou trabalhar na horta. Em vez de só trabalho e nenhuma diversão, muitos de nossos filhos estão sendo criados só com diversão e bem pouco trabalho”.<sup>11</sup>

Os pais devem ensinar os filhos a trabalharem a seu lado, começando quando forem ainda pequenos e tiverem o desejo natural de ajudar. Devem designar-lhes atividades rotineiras de acordo com a capacidade de cada um.

Kathleen Slaugh Bahr, da Universidade Brigham Young, e seus colegas sugerem que trabalhar lado a lado fortalece os membros da família, unindo-os em relacionamentos duráveis:

“Quando os membros da família trabalham lado a lado com o espírito correto, essas experiências diárias conjuntas criam um sólido alicerce de carinho e comprometimento. Mesmo as tarefas mais corriqueiras, como preparar as refeições ou lavar roupa, têm o tremendo potencial de ligar-nos àqueles a quem servimos e com quem servimos. (...)”

(...) Cada realização de tarefa é um novo convite para todos entrarem no círculo familiar. As tarefas mais prosaicas podem tornar-se um ritual diário de amor e entrosamento familiar.”<sup>12</sup>

Os pais também devem ensinar os filhos a servirem ao próximo. O Élder Derek A. Cuthbert, dos Setenta, ensinou: “Os pais sensatos concederão oportunidades de serviço no lar aos filhos desde a infância”.<sup>13</sup> Sempre que possível, os pais devem trabalhar ao lado dos filhos, esforçando-se para tornar as atividades agradáveis.

Quando os filhos assumem responsabilidades, os pais precisam consolá-los quando fracassarem e continuar a incentivá-los a fazer novas tentativas. O Presidente Thomas S. Monson ensinou: “Nossa responsabilidade é erguermo-nos da mediocridade para a competência, do fracasso para a vitória. Nossa missão é atingirmos todo o nosso potencial. Uma das maiores dádivas de Deus para nós é a alegria de refazermos as tentativas, pois nenhum fracasso deve ser considerado definitivo”.<sup>14</sup>

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: ENSINAR OS FILHOS A SEREM RESPONSÁVEIS

*Peça aos participantes que conversem com o cônjuge ou com outro pai ou mãe para verem se dão aos filhos oportunidades de trabalho suficientes para ajudá-los a aprender a ser industriais. Seus filhos têm a oportunidade de servir ao próximo? Estão motivados para darem o melhor de si nas responsabilidades recebidas? Peça aos pais que verifiquem se precisam elaborar um plano para ajudar os filhos a aprenderem maior responsabilidade. Oriente-os a registrar esse plano por escrito e aplicá-lo, a fim de ensinarem a responsabilidade.*

### Deixar Bem Claras as Expectativas

Às vezes os pais supõem que seus filhos sabem exatamente o que se espera deles e ficam decepcionados quando essas expectativas implícitas não são correspondidas.

Alguns pais têm medo de pedir a um filho que realize tarefas ou efetue mudanças de comportamento, temendo que diga “não”, fique ressentido ou os rejeite por causa da solicitação. Quando os pais não deixam suas expectativas bem claras, pode surgir um muro de frustração e rancor, criando um distanciamento emocional entre eles e o filho. As expectativas comunicadas com clareza removem a incerteza e a decepção, fortalecendo assim a relação entre pais e filhos.

Discuta com os pais estes princípios para comunicar as expectativas:

- **Tenham claro na mente o que desejam.** Certifiquem-se de que suas expectativas sejam aceitáveis. Conversem reservadamente com o cônjuge e cheguem a um acordo quanto às expectativas, às maneiras de fazer pedidos e às consequências que serão impostas caso o filho desobedeça. Se o filho for rebelde ou

estiver com problemas, se possível tanto o pai quanto a mãe devem estar presentes ao fazerem solicitações.

- **Escolham um momento propício para fazer os pedidos.** Comunique suas solicitações quando o filho estiver pronto emocional e fisicamente, não quando estiver estressado, contrariado ou preocupado com outras questões. Os conselhos de família e as noites familiares costumam ser momentos ideais.
- **Sejam positivos e específicos.** Em vez de falarem de maneira negativa ou geral (“Este quarto está em desordem. Por favor, arrume-o!”), sejam positivos e específicos: “Cristiane, quando você lavar a louça, eu gostaria que você enxaguasse todos os pratos antes de colocá-los na máquina de lavar louça, porque assim tudo vai ficar mais limpo e o aparelho vai durar mais tempo”.
- **Façam uma demonstração do que esperam.** Sem cumprir a tarefa designada ao filho, mostrem o que esperam. Podem, por exemplo, ajudá-lo a enxaguar corretamente os pratos, colocá-los na máquina de lavar louça e secar a pia.
- **Façam muitos comentários positivos.** Ao término da tarefa, vocês podem dizer: “Muito bem! É exatamente assim que deveria ser feito”. Diga ao filho como o bom comportamento beneficia vocês e outras pessoas: “Sinto-me bem ao ver a louça tão bem lavada. Há mais paz em nossa casa quando ela está limpa e arrumada”.

#### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: COMUNICAR AS EXPECTATIVAS

Na atividade de aprendizado anterior, foi pedido aos pais que planejassem como podem ajudar os filhos a aprenderem a aceitar responsabilidades. Nesta atividade, peça aos participantes que pratiquem com o cônjuge ou com outro pai ou mãe como vão comunicar suas expectativas aos filhos, usando as sugestões apresentadas acima. Um deles fará o papel do filho e o outro, do pai ou da mãe. Depois de praticarem por cinco minutos, oriente-os a inverter os papéis e continuar praticando usando o mesmo tempo. Peça-lhes que comentem qual foi a sensação de comunicar as expectativas e em seguida ouvi-las. Sugira que marquem mais tempo para praticar, caso necessário, até que ambos se sintam à vontade para informar suas expectativas. Incentive-os a aplicar com os filhos durante a semana o que aprenderam. Convide-os para fazer um relato de suas experiências na sessão seguinte.

### Ensinar um Comportamento Responsável Passo a Passo

Ao supervisionar o desenvolvimento espiritual de Seus filhos, o Senhor recomendou o ensino de doutrinas básicas — o *leite* — para prepará-los para maior luz e conhecimento — a *carne* (ver D&C 19:22). Da mesma forma, é preciso ensinar os filhos a realizar atos simples que servirão de ponto de partida para o comportamento que se espera deles como adultos. As crianças precisam de passos paulatinos para aprender coisas como respeitar os outros, ter boas maneiras, limpar o quarto ou trabalhar no quintal.

O comportamento pode ser desmembrado em tarefas simples e de fácil realização, adaptadas à idade e capacidade da criança. Pode-se, por exemplo, ensinar um filho a guardar seus brinquedos antes de ensiná-lo a limpar o quarto inteiro. Com paciência e sinceridade, os pais podem ajudar os filhos a tornarem-se pessoas solícitas, úteis e responsáveis, o que evitará muitos problemas na fase de crescimento.

## CAMILA

Camila, menina de quatro anos cheia de energia, gostava de fazer compras com a mãe. Invariavelmente, retirava objetos das prateleiras, pedia para tocar e levar artigos e fazia cenas quando a mãe impedia. A mãe, que desejava que Camila se comportasse de modo responsável, repreendia-a e ameaçava-a, mas não conseguia modificar seu comportamento.

Depois de conversar com uma amiga mais experiente, a mãe fez uma nova tentativa usando passos de ensino múltiplos. O primeiro passo era mencionar o problema de modo amoroso e gentil: “Camila, quero levá-la às compras comigo, mas fico incomodada quando você tira artigos das prateleiras e depois começa a gritar quando os ponho de volta”. Em seguida, deixou suas expectativas bem claras: “Você pode ir comigo ao supermercado se me ajudar. Se você pegar coisas ou der escândalo, vou trazê-la de volta para casa e você não irá comigo na vez seguinte. Você não deve tocar em nada, a menos que eu lhe peça. Quero ter certeza de que você entendeu, então diga-me o que acabou de ouvir”. Quando Camila parafraseou corretamente as expectativas, a mãe perguntou: “Diga-me o que vai acontecer se você pegar mercadorias ou fizer cenas”. Quando a criança entendeu as expectativas e as consequências relacionadas à desobediência, recebeu permissão para ir de novo às compras.

Na fase de ensino seguinte, a mãe levou a Camila para idas breves às lojas. As compras limitavam-se a um ou dois artigos. Reconhecendo a vontade de Camila de ser útil e desejando orientar esse desejo de modo positivo, a mãe permitiu que Camila ajudasse a escolher um produto e o segurasse. O comportamento adequado era reconhecido com elogios verbais. Depois de aprender a comportar-se nas visitas curtas, Camila foi convidada para compras mais demoradas. A mãe achou papéis úteis para Camila, como escolher entre duas marcas boas de cereais, escolher a maçã de melhor aspecto ou segurar a bolsa da mãe enquanto ela colocava um produto no carrinho. A mãe sempre fazia muitos comentários positivos quando Camila a auxiliava.

Em certa ocasião, a Camila teve outra crise. A mãe levou-a para casa logo em seguida. Sem raiva nem espírito de vingança, a mãe comentou: “Lamento que você tenha preferido comportar-se mal na loja hoje. Na próxima vez, você vai ficar em casa com uma babá. Se você decidir que pode seguir as regras quando formos às compras, vamos tentar de novo, está bem?” Dentro de poucas semanas, a Camila estava comportando-se bem em público, sem recaídas.

### ATIVIDADE DE ENSINO: ENSINO PROGRESSIVO

Peça aos participantes que escolham uma das mudanças de comportamento mais complexas que já tenham identificado como necessárias para os filhos em atividades anteriores. Eles devem discutir com o cônjuge ou com outro pai ou mãe como podem dividir a atividade em passos de dificuldade crescente. Sugira que determinem o que devem esperar que o filho faça em cada fase de aprendizado e qual seria a melhor maneira de comunicar-lhe essas expectativas. Convide-os a mostrar seus planos à classe caso desejem comentários e sugestões.

### Oferecer Escolhas

As crianças, assim como os adultos, não gostam de receber ordens incessantemente. Mandar um filho “arrumar o quarto imediatamente” tende a provocar resistência, como uma resposta do tipo: “Vou limpar mais tarde”. Os filhos cooperam mais prontamente quando podem escolher entre duas alternativas aceitáveis: “Eu gostaria que você guardasse suas roupas antes de sair para brincar hoje à tarde. Prefere fazê-lo agora antes de o ônibus chegar ou assim que voltar da escola para casa?” As opções são limitadas, mas os filhos podem fazer a escolha, o que os ajuda a assumir responsabilidades.

Ao permitirem que os filhos façam escolhas, os pais devem certificar-se de que as alternativas sejam aceitáveis para eles como pais. Se um pai, por exemplo, disser ao filho adolescente: “Você pode aparar a grama agora ou pode desistir de usar o carro amanhã à noite”, o filho pode optar não usar o carro da família, mas ainda assim sair no automóvel dos amigos. Dessa forma, o filho consegue o que quer, e a grama fica por cortar — um resultado inaceitável para os pais. Melhor seria propor: “Você pode aparar a grama hoje ou pode limpar a garagem para mim para eu ter tempo de cortar a grama”. Nesse caso, ambas as opções são aceitáveis para os pais, e o filho tem uma verdadeira escolha a fazer.

As escolhas não devem envolver punições: “Você pode cortar a grama agora ou vai ficar de castigo por um mês”. Essa afirmação não oferece nenhuma escolha real (“Faça o que digo ou o punirei”) e provocará ressentimento.

Segue uma lista de escolhas possíveis em diferentes situações.

- Um menino de 11 anos começa a ficar acordado até tarde da noite, tem dificuldade para levantar-se de manhã e quer que a mãe o leve de carro à escola. Ela pode dizer: “Ou você acorda cedo para pegar o ônibus ou vai a pé para a escola”. (Essa escolha só deve ser proposta se ir a pé para a escola for uma opção possível e segura.)
- Um menino de oito anos demora para lavar a louça. O pai poderia dizer: “Você pode lavar a louça agora ou à noite, quando a família estiver vendo televisão”.
- Um adolescente põe o aparelho de som no volume máximo. O pai poderia dizer: “Você pode ouvir seus CDs no quarto com a porta fechada ou usar os fones de ouvido. Não consigo conversar porque a música está alta demais”.

As crianças nem sempre estão ávidas por adotar mudanças que exijam um comportamento responsável. Os pais devem estar preparados para ouvir frases do tipo: “Não é justo”, “Por que preciso fazer isso?”, “Outros pais não forçam os filhos a isso” ou “Você não se importa com o que sinto, por isso me pede isso”. Os pais não devem deixar-se manipular por comentários dessa natureza, mas ser firmes no tocante às escolhas. Veja o exemplo abaixo.

## MARCOS

*Marcos sentou-se em frente ao computador, uma rotina noturna que começara recentemente a ganhar mais importância que suas tarefas domésticas. Numa reunião de conselho de família alguns meses antes, os membros da família tinham decidido em conjunto que em primeiro lugar vinham as tarefas, mas novamente Marcos estava ignorando a regra. Seu pai deu-lhe uma escolha:*

Pai: Marcos, você tem minha permissão para usar o computador hoje à noite depois de terminar suas designações ou se quiser o computador amanhã, poderá usá-lo amanhã à noite quando concluir as tarefas.

Marcos: Vou cuidar das tarefas quando terminar de usar o computador. Não tenho tempo agora.

Pai: Pode ser que sim, filho. Mas você pode usar o computador depois de terminar as tarefas.

Marcos: Preciso conectar-me agora. Tenho um amigo que está esperando.

Pai: Não tenho a menor dúvida disso. E é um motivo a mais para você lembrar-se de cumprir suas obrigações assim que chegar da escola. Não gosto de vê-lo frustrado ou contrariado. Mas o trabalho precisa ser feito. Como deve estar lem-

brado, definimos essa regra no conselho familiar e você comprometeu-se a cumpri-la. Você tem toda a liberdade para usar o computador assim que concluir sua designação.

Marcos: Não é justo. Eu disse que faria o trabalho depois. Há outras coisas que preciso fazer agora.

Pai: Pode ser que sim, mas você pode usar o computador *depois* de terminar suas tarefas.

Talvez os pais precisem repetir as escolhas várias vezes, mas sem irritação. O filho acabará cansando-se de ouvir a mesma mensagem e atenderá ao pedido caso perceba que os pais o levam a sério.

Ao proporem escolhas, os pais não devem ficar na defensiva nem discutir. Se o filho quiser questionar, os pais podem reconhecer seus protestos com uma frase breve como “Pode ser” e depois repetir as alternativas. O processo inteiro se desenrolará com mais serenidade se as regras forem definidas com antecedência.

Quando um filho se recusa a aceitar as escolhas, os pais devem impor uma consequência (conforme descrito na nona sessão) que tenha uma relação lógica com o mau comportamento. Se aplicadas a contento, as consequências fazem sentido e ajudam os filhos a aprender um comportamento responsável. Se a consequência for desmesurada ou não estiver relacionada à ofensa, parecerá descabida, arbitrária e excessiva, levando o filho a sentir raiva, mágoa e revolta.

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: OFERECER ESCOLHAS

*Peça aos pais que identifiquem problemas de comportamento que gostariam de ver os filhos corrigirem. Então, oriente-os a identificar e anotar escolhas que podem oferecer para ajudar os filhos a resolverem esses problemas. Inste-os a propor essas escolhas aos filhos no decorrer da semana, conforme a necessidade.*

### Participar de Atividades Familiares

O empenho dos pais para ensinar surtirá melhor efeito se aliado a atividades familiares. Os filhos que trabalharem e brincarem com os pais terão maior probabilidade de incorporar os ensinamentos e exemplo dos pais em sua própria vida. Os pais devem planejar atividades que sejam significativas e agradáveis para todos. Até mesmo o trabalho pode trazer satisfação caso os pais promovam um bom relacionamento com os filhos.

### O VALOR DO ENSINO DE UM COMPORTAMENTO RESPONSÁVEL

O Presidente James E. Faust, da Primeira Presidência, ressaltou a importância de ensinarmos um comportamento responsável aos filhos: “Se os pais não disciplinarem os filhos e não os ensinarem a obedecer, a sociedade talvez precise fazê-lo — de uma maneira que nem os pais nem os filhos apreciarão. (...) Sem disciplina e obediência no lar e em nossa vida pessoal, a unidade existente na família desmoronará”.<sup>15</sup> Haverá mais paz e felicidade na família se os pais ensinarem com amor os filhos a guardarem os mandamentos de Deus e as regras do lar e da sociedade.

**NOTAS**

1. Ver "A Família: Proclamação ao Mundo", *A Liahona*, outubro de 2004, p. 49.
2. "A Família: Proclamação ao Mundo", *A Liahona*, outubro de 2004, p. 49.
3. Martha Farrell Erickson e Karen Kurz-Riemer, *Infants, Toddlers, and Families: A Framework for Support and Intervention* (New York: The Guilford Press, 1999), p. 55.
4. Conference Report, abril de 1959, p. 75.
5. Conference Report, abril de 1969, p. 44; ou *Improvement Era*, junho de 1969, p. 69.
6. Conference Report, outubro de 1985, p. 43; ou *Ensign*, novembro de 1985, p. 33.
7. *A Liahona*, julho de 2000, p. 46.
8. Conference Report, outubro de 1993, p. 9; ou *Ensign*, novembro de 1993, p. 9.
9. Conference Report, abril de 1975, p. 150; ou *Ensign*, maio de 1975, p. 101.
10. *A Liahona*, julho de 1999, p. 10.
11. *A Liahona*, julho de 1999, p. 10.
12. Kathleen Slaugh Bahr e outros, "The Meaning and Blessings of Family Work", em *Strengthening Our Families: An In-Depth Look at the Proclamation on the Family*, ed. David C. Dollahite (Salt Lake City: Bookcraft, 2000), p. 178.
13. Conference Report, abril de 1990, p. 12; ou *Ensign*, maio de 1990, p. 12.
14. Conference Report, abril de 1987, p. 83; ou *Ensign*, maio de 1987, p. 68.
15. Conference Report, abril de 1983, p. 58; ou *Ensign*, maio de 1983, p. 41.



OS PAIS QUE PROTEGEM SEUS FILHOS DAS  
CONSEQUÊNCIAS NEGATIVAS DA MÁ CONDUTA  
PRESTAM-LHES UM ENORME DESSERVIÇO,  
IMPEDINDO-OS DE APRENDER O VALOR DA OBEDIÊNCIA.







nós que seja tão insensatamente indulgente, tão desleixado e com tão pouco afeto por seus filhos a ponto de não ousar repreendê-los quando estiverem saindo do caminho, fazendo coisas erradas e dedicando um amor desatinado pelas coisas do mundo, mais do que pelas coisas da retidão, por medo de ofendê-los”.<sup>4</sup>

## DOUGLAS

*Douglas era um adolescente muito inteligente, mas rebelde. Enquanto seu pai, um homem de negócios abastado, dirigia as reuniões da Igreja aos domingos, Douglas percorria embriagado a cidade, em alta velocidade. Douglas sofreu dois acidentes ao dirigir sob a influência total do álcool, com perda total dos veículos. Depois de cada colisão, o pai comprou-lhe um novo carro.*

*O pai de Douglas achava estar ajudando o filho ao dar-lhe o que queria. Douglas testava constantemente seus limites para ver se havia barreiras para seu comportamento. Como não as encontrava, continuava a procurar meios de quebrar os mandamentos e desafiar as regras da sociedade. Alguns anos depois, Douglas foi condenado por um delito e preso. Pouco depois de cumprir a pena, suicidou-se. Embora seja impossível saber exatamente o que contribuiu para seu ato autodestrutivo final, as pessoas que o conheciam sabiam que desde criança ele fora protegido das conseqüências de sua má conduta.*

### **O Desafio de Criar Filhos numa Época Difícil**

Alguns pais tentam influenciar o comportamento dos filhos por meio da generosidade e permissividade. O pai de Douglas agia dessa forma. Achava que a melhor maneira de demonstrar seu amor era dar a Douglas tudo o que queria. Temia que, caso recusasse um pedido, Douglas ficasse contrariado ou não se sentisse amado. No entanto, quanto mais o pai de Douglas dava, mais o Douglas queria e menos gratidão demonstrava pelo que recebia.

Douglas precisava que seus pais o tratassem de outra forma. A fim de desenvolver-se e tornar-se um adulto responsável, Douglas precisaria de limites, regras e responsabilidades. Precisaria que os pais lhe recusassem pedidos descabidos e lhe permitissem sofrer as conseqüências de suas decisões equivocadas.

Muitos pais enfrentam grandes problemas com os filhos. Os líderes da Igreja e os profissionais preocupam-se também com os caminhos seguidos por inúmeros jovens. Ao referir-se à ocasião em que o Salvador abençoou as crianças, registrada em 3 Néfi 17, o Élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos, observou:

“Não podemos saber exatamente o que o Salvador estava sentindo nesse momento tocante, mas sabemos que Ele estava ‘angustiado’ e que Ele ‘gemeu em seu íntimo’ em virtude das influências destrutivas que estão sempre rondando os inocentes. Sabemos que Ele sentiu uma grande necessidade de orar pelas criancinhas e de abençoá-las.

(...) Em certos dias, parece que um mar de tentações e transgressões inunda-lhes a vida (...). E freqüentemente ao menos algumas dessas forças parecem estar além de nosso controle pessoal.”<sup>5</sup>

Muitas crianças e jovens têm contato com drogas, álcool, pornografia e sexualidade. As tentações são grandes. Aqueles que não contarem com orientação dos pais, valores espirituais sólidos e não forem submetidos a conseqüências negativas em caso de mau comportamento acabam cedendo.

Os pais responsáveis fornecem orientação, regras e disciplina num contexto de amor e desvelo. No lar desses pais, as regras fazem sentido e as conseqüências aplicadas estão relacionadas logicamente aos desvios de comportamento. Nesse tipo

de ambiente, os filhos aprendem com seus erros e sentem que as conseqüências são justas, embora nem sempre as sofram de bom grado.

## APLICAR AS CONSEQÜÊNCIAS

Os princípios a seguir o ajudarão a aplicar adequadamente as conseqüências aos filhos.

### Identificar e Reconhecer o Comportamento Adequado

Os filhos tendem a repetir comportamentos que chamem a atenção dos pais. De acordo com Glenn Latham, educador de pais e membro da Igreja, “os pais em geral ignoram de 95 a 97 por cento de todas as coisas boas e proveitosas que seus filhos fazem. Contudo, se um filho se comporta mal, a probabilidade de os pais prestarem atenção é de cinco a seis vezes maior”.<sup>6</sup> Quando os pais só têm olhos para as atitudes negativas dos filhos, ninguém deve estranhar que os filhos se comportem mal.

Os pais podem realçar a conduta desejável mostrando interesse pelo que o filho fizer e interagindo de modo positivo — sorrindo, externando gratidão ou dando um tapinha nas costas. Os elogios devem ser genuínos e relacionados à atitude do filho e ao valor dela para os pais e outras pessoas. Exemplo: “Fico feliz quando você me ajuda a limpar a cozinha. Gosto do tempo que passamos juntos, e o trabalho termina muito mais rápido”. Os elogios dirigidos aos filhos (“Como você é um bom menino”) podem soar insinceros ou manipuladores.

### Deixar os Filhos Sofrerem as Conseqüências Naturais Cabíveis

Há conseqüências naturais que sucedem automaticamente aos atos. Um menino que deixa de estudar para um teste, por exemplo, em geral tira uma nota mais baixa. Um adolescente que recebe uma multa por excesso de velocidade ao volante deve pagá-la. As pessoas aprendem rapidamente com as conseqüências naturais, pois ocorrem a despeito de protestos ou contra-argumentos. Se os pais protegem os filhos das conseqüências naturais (como se pagarem as multas de trânsito dos filhos), privam-nos de lições valiosas.

As conseqüências naturais podem fazer mal a crianças pequenas demais para compreendê-las. Uma criança que começa a andar, por exemplo, deve ser protegida para que não toque num forno quente, ande próxima a um riacho ou brinque numa rua movimentada.

No entanto, os pais podem permitir que uma criança pequena sofra as conseqüências naturais de menor importância, como por exemplo ver um brinquedo se quebrar caso ela insista em jogá-lo na calçada ou uma caneta marca-texto secar se ela se recusar a pôr a tampa. Em casos assim, as crianças aprenderão melhor caso as regras lhes tenham sido ensinadas e elas compreendam as conseqüências naturais resultantes da desobediência.

### Aplicar Conseqüências Lógicas

Os pais devem impor conseqüências lógicas, de uma maneira ligada diretamente ao comportamento do filho. Um filho que se comporta mal durante o jantar, por exemplo, pode ser convidado a retirar-se da mesa até se mostrar disposto a comer calmamente. As conseqüências lógicas surtem melhor efeito quando:

- Fazem sentido para o filho;
- Mostram respeito a ele;
- Exigem que pague um preço.

Os pais devem impô-las de modo firme e amigável —não com raiva — ou causarão ressentimento. Dois exemplos: (1) Um filho costuma chegar atrasado para o jantar, então os pais guardam a comida e dizem ao filho que a próxima refeição será servida de manhã; (2) Um adolescente detido por roubo numa loja telefona para casa e pede que os pais o busquem imediatamente, mas os pais deixam-no passar a noite na delegacia de menores.

Em ambos os exemplos, a conseqüência faz sentido para o filho (está ligada ao mau comportamento) e exige que o filho pague um preço (perder uma refeição por chegar atrasado para o jantar; passar a noite detido por cometer um crime). Embora nenhum dos dois filhos goste da conseqüência, ela é respeitosa caso aplicada com firmeza por pais amorosos que não são vingativos nem propensos a julgamentos. Cada uma das conseqüências representa o que uma pessoa deve esperar por cometer o erro.

Os pais também podem usar conseqüências que sejam menos lógicas, como tirar o privilégio de ver televisão dos filhos que não cumprirem suas tarefas. Nesse caso, a ligação é o trabalho e os privilégios. Ver televisão é um privilégio adquirido mediante atitudes responsáveis. Um filho irresponsável pode perder uma regalia.

Ao aplicarem as conseqüências, os pais devem ter o cuidado de mostrar que controlam seu próprio comportamento, em vez de controlarem o filho. Os pais devem dizer ao filho o que eles mesmos vão fazer, não o que o filho vai fazer— algo que foge de sua alçada. Eles podem, por exemplo, dizer a um adolescente rebelde: “O uso do carro da família é um privilégio que damos aos membros da família que cumprem seus deveres. Se você preferir não terminar suas tarefas, o carro da família não vai estar a seu alcance”.

De qualquer maneira, as conseqüências devem ser impostas em espírito de amor e mansidão. Em Doutrina e Convênios 121:41–42 aprendemos: “Nenhum poder ou influência pode ou deve ser mantido (...), a não ser com persuasão, com longanimidade, com brandura e mansidão e com amor não fingido; com bondade e conhecimento puro, que grandemente expandirão a alma, sem hipocrisia e sem dolo”.

## CARLOS

*Carlos era um menino obstinado e impulsivo. Desde seus primeiros anos de vida, os pais suspeitaram que ele causaria dificuldades quando crescesse. Com amor, ensinaram-lhe o evangelho e o respeito às regras da família e da sociedade. Contudo, Carlos tinha dificuldade para seguir esses padrões. Aos nove anos de idade, roubou várias canetas e um estojo de cartas de jogo numa loja no centro da cidade, a vários quilômetros da zona rural, onde moravam. A mãe do Carlos achou esses objetos e pediu explicações. Carlos admitiu que os roubara.*

*O pai de Carlos foi com ele até a loja e levou os produtos furtados. Ele orientou Carlos a dizer ao gerente da loja o que fizera, devolver as mercadorias, pedir desculpas e aceitar quaisquer conseqüências que o gerente estipulasse. Sentindo-se culpado e arrependido, Carlos fez o que o pai mandara. O gerente ouviu Carlos atenciosamente, agradeceu-lhe por admitir o roubo e por devolver os artigos. Disse que esperava que Carlos tivesse aprendido uma lição valiosa, mas não tomou nenhuma outra atitude. Nas duas semanas seguintes, os pais de Carlos deixavam-no em casa sempre que iam à cidade. Pediram-lhe que pensasse no que fizera e garantiram-lhe que voltariam a levá-lo à cidade, dando-lhe outra oportunidade de mostrar que respeitaria as leis.*

*Em seguida, Carlos cometeu muitas outras transgressões, como brigar com os irmãos, experimentar cigarro e álcool, voltar para casa muito tarde da noite e não ir à escola. A cada vez,*

os pais impunham-lhe conseqüências lógicas para ajudá-lo a aprender com seu mau comportamento. Ao aproximar-se a idade de 18 anos, os problemas de conduta de Carlos cessaram. Ele serviu como missionário, formou-se na universidade, casou-se no templo e tornou-se um pai responsável. Em várias ocasiões, agradeceu aos pais pela disciplina que exerceram, o que o ajudou a tornar-se um adulto honrado.

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: APLICAR AS CONSEQÜÊNCIAS

Peça aos participantes que discutam com o cônjuge ou com outro pai ou mãe as situações descritas abaixo. Eles devem decidir quais conseqüências seriam adequadas para o erro, tendo em mente que as conseqüências surtem melhor efeito quando estreitamente relacionadas à falta. Em seguida, discuta as respostas com toda a classe.

#### SITUAÇÃO A

Sua filha de três anos começa um escândalo quando você a impede de derramar leite no chão da cozinha.

#### SITUAÇÃO B

Seu filho de oito anos é indisciplinado em sua classe da Primária. A professora veio pedir sua ajuda.

#### SITUAÇÃO C

Seu filho de 14 anos persegue e intimida o irmão de 9 anos. O comportamento agressivo acontece quando você não está em casa. O irmão, amedrontado, vem até você em prantos.

#### SITUAÇÃO D

Você descobre que sua filha de 17 anos, que sempre sai à noite com o namorado, tem uma caixa de pílulas anticoncepcionais.

### Dar a Responsabilidade ao Filho

Ao depararem-se com um problema de comportamento e antes de imporem uma conseqüência, os pais devem ter a sabedoria de discutir o problema com o filho e perguntar-lhe como pode corrigi-lo. É uma pergunta importante, pois permite que o filho assuma a responsabilidade de resolver o problema. É mais provável que os filhos melhorem o comportamento quando ajudarem a identificar o curso de ação que devem tomar. Se um filho se recusar a participar desse tipo de conversa, os pais devem passar diretamente para as conseqüências.

### Deixar o Ensino por Conta das Conseqüências

Quando os pais impõem as conseqüências, às vezes os filhos reagem mal e querem questioná-las. O melhor aprendizado acontece quando os pais falam pouco, mas aplicam as conseqüências cabíveis. Se houver uma ligação clara entre a infração e a conseqüência, o filho se sentirá responsável e aprenderá com a experiência. Contudo, se os pais impuserem uma conseqüência e em seguida se envolverem em discussões e alterações, o filho fará tudo para vencer a discussão e perderá de vista o motivo da conseqüência. Da mesma forma, gritar e dar lições de moral tampouco funciona; apenas causará ressentimento no filho. Os pais devem deixar o ensino por conta das conseqüências em si.

O poder de ensino das conseqüências está ilustrado no exemplo a seguir, que trata de um menino de quatro anos e seus pais.

Mãe: Está na hora de arrumar o quarto. Vamos receber a visita de amigos daqui a alguns minutos.

Filho: Não quero. Quero ver desenhos animados.

Pai: (Sem se exaltar.) Você pode guardar os brinquedos agora ou eu vou guardá-los. Se eu os guardar, você só vai vê-los de novo depois de fazer alguma tarefa a mais. Qual é a sua escolha?

Filho: Pode pegá-los.

*Calmente, o pai apanha os brinquedos do chão, coloca-os numa bolsa e guarda-a na despensa. No dia seguinte:*

Filho: Onde estão meus brinquedos?

Pai: Guardados.

Filho: Quero brincar com eles.

Pai: Lembra-se de ontem, quando lhe pedi que guardasse os brinquedos, mas você não quis? Agora eles estão guardados, como avisei.

Filho: Mas agora quero de volta. Quero brincar com eles.

Mãe: (Respeitosamente.) Não tenho dúvidas disso. São seus brinquedos favoritos.

Filho: Quero meus brinquedos. Devolvam.

Mãe: (Com empatia.) Vemos que se sente mal. (Faz uma pausa, como que refletindo sobre o que fazer.) Acho que podemos pensar em algumas tarefas para você merecê-los de novo. O que acha disso?

Filho: (Grita de raiva.) Não quero tarefas para isso. Devolvam-me agora mesmo.

Pai: Olhe, quando você se acalmar, sem gritar nem se irritar, talvez achemos um meio de você trabalhar para reaver os brinquedos. Mas no momento temos outras coisas para fazer.

*Os pais saem do recinto. Uma hora depois, o filho vai até o pai e combina algumas tarefas para recuperar os brinquedos. Nos dias seguintes, ele obedece prontamente quando lhe pedem que guarde os brinquedos.*

Esse exemplo ilustra vários benefícios da imposição de conseqüências lógicas:

- O filho aprende que os pais levam a sério o que dizem.
- O filho sofre as conseqüências de um comportamento irresponsável.
- As conseqüências ensinam ao filho que ele precisa ser responsável caso queira desfrutar privilégios como usar seus brinquedos.
- Ao permanecer calmos, os pais ensinam que os problemas devem ser resolvidos de modo pacífico e conjunto, e não por meio de manifestações manipuladoras de ira.
- A serenidade dos pais ajuda a manter o enfoque no comportamento indevido do filho. Uma reprimenda ou uma discussão acalorada chamariam a atenção para os pais.
- Ao recusarem-se a entrar em contendas, os pais dão o assunto por encerrado e evitam discussões posteriores e a intensificação da ira.

O próximo exemplo ilustra como a censura verbal poderia ter impedido uma jovem de aprender lições valiosas. Quando os pais conseguiram mostrar amor e apoio em

vez de rejeição, a filha conseguiu voltar a atenção para as conseqüências naturais de seu comportamento.

**MARTA**

*Marta, de 17 anos, estava grávida de oito semanas. Não conseguia mais adiar o anúncio da gravidez aos pais. O aborto estava fora de cogitação, assim como o casamento com Luís, o pai da criança. Marta sabia que seus pais ficariam transtornados. Ela já imaginava a terrível decepção, as reprimendas, as palavras ásperas, a rejeição e os milhares de “Eu bem que avisei”. A família acabara de jantar. Marta estava com medo e náuseas, a ponto de vomitar. Ainda assim, conseguiu coragem para anunciar: “Pai, mãe, tenho algo para contar. Estou grávida”.*

*Conforme o previsto, os pais mostraram-se chocados, irados e decepcionados. Como ela poderia ter feito aquilo? Os ensinamentos deles tinham sido em vão? Ela não tinha moral nem princípios? Por que ela não lhes dera ouvidos quando alertaram que ela estava passando tempo demais com o Luís?*

*Então, algo inesperado aconteceu. As palavras dominadas pela raiva e mágoa deram lugar a expressões de amor e compaixão. Lágrimas surgiram nos olhos da mãe. Ela abraçou Marta e disse: “Você deve estar sentindo-se péssima. Lamento que isso tenha acontecido. E perdoe-me pela reação tão descontrolada. Como podemos ajudar?” O pai abraçou a ambas e acrescentou: “Marta, amamos muito você. Faremos qualquer coisa que pudermos para ajudá-la”. Marta irrompeu em pranto, quase subjugada por tamanha demonstração de amor e apoio.*

*Pouco depois, uma idéia despontou-lhe na mente. Durante semanas, ela preocupara-se com os pais e com a reação que teriam. Previra discussões intermináveis, condenação, rejeição e até pensara na possibilidade de fugir de casa. Mas agora essas preocupações não mais existiam. Algo ainda mais assustador começou a perturbar-lhe a consciência. O que ela fizera a si mesma? O que deveria fazer agora? E o filho que estava crescendo em seu ventre? O que acontecera com a paz e felicidade que ela sentira no passado como membro ativo da Igreja? Ao fazer um retrospecto, preocupar-se com os pais tinha sido mais cômodo; ela podia apontar-lhes o dedo por causa do coração cruel, frio, insensível e vingativo que lhes atribuía. Agora ela sabia que estava errada. Tinha somente seus próprios problemas a remoer. E a realidade a sua frente era dura. Pelo menos ela sabia que não teria de encará-la sozinha.*

**Fazer uma Pausa**

A pausa é uma medida que tem maior eficácia com crianças de três a oito anos. Consiste em tirar um filho de uma situação inaceitável e pô-lo em outra sala ou local onde não receberá atenção.

As pausas podem ajudar principalmente as crianças que se desconcentram facilmente. Não é útil para as crianças agressivas que estejam numa disputa de poder com os pais. Essas crianças podem irritar-se demais ao ficarem sozinhas num quarto. Se forçadas, podem quebrar ou destruir objetos ou móveis.

A pausa ensina à criança uma maneira controlada e não-violenta de lidar com os problemas. Quando os pais impõem essa medida, devem permanecer calmos e gentis com o filho, lembrando que “a resposta branda desvia o furor, mas a palavra dura suscita a ira” (Provérbios 15:1). O tempo passado longe do restante da família deve ser a única conseqüência.

Essa medida não deve ser usada por pais exasperados que arrastam os filhos para o quarto designado como punição. Quando os pais agem dominados pela ira e dizem coisas que magoam o filho, ensinam e reforçam, mesmo sem perceber, um mau com-

portamento. Paulo instou os membros da Igreja: “Não irriteis a vossos filhos” (Colossenses 3:21).

Forneça aos pais as seguintes instruções para ajudá-los a usar a pausa com eficácia.

1. Comunicuem ao filho com antecedência o comportamento esperado dele e o que não é admissível. Mencionem a pausa e como será usada.
2. Quando a criança se comportar mal, **digam-lhe com calma e concisão porque ela vai fazer a pausa**. Mencionem apenas o ato mais condenável, em vez de enumerarem todos os erros. (“Você vai ficar no quarto por três minutos, em silêncio, por ter batido em seu irmão.”)
3. **Peçam à criança que pense em seu comportamento e como pode ser corrigido**. Os pais também devem dizer ao filho que pedirão sua solução ao fim da pausa. (Os pais não devem aplicar a pausa a uma criança pequenas demais para raciocinar.)
4. Peçam à criança que permaneça no quarto por um curto período de tempo, em silêncio, possivelmente **com o número de minutos igual a sua idade (um menino de cinco anos ficaria nessa pausa durante cinco minutos)**; comecem a contar quando a criança ficar em silêncio.
5. Aproximem-se do local da pausa depois de a criança ficar em silêncio durante o período combinado. Não reajam se a criança fizer coisas para chamar a atenção, como chorar ou gritar.
6. Antes de permitirem que a criança saia do local, pergunte qual solução ela propõe ao problema. Em algumas situações, pode ser útil pedir à criança que mostre que novo comportamento adotará a fim de impedir a volta do problema. Se a resposta parecer satisfatória, deixem a criança voltar para a presença dos demais membros da família. Se a criança não estiver pronta para comportar-se como deve, façam-na repetir as atividades dos itens 3, 4 e 5.
7. Quando a criança fizer o que lhe for pedido, agradeçam-lhe. Então, procurem oportunidades de manifestar aprovação e fazer comentários positivos no caso de comportamentos adequados, demonstrando um amor maior, conforme o indicado em Doutrina e Convênios 121:43.

Muitos pais preferem para a pausa um local que ofereça o mínimo possível de distrações ou objetos que possam ser destruídos (televisão, brinquedos, livros ou outras coisas que poderiam entreter a criança ou ser quebrados). Se não houver nenhum lugar assim na casa, os pais podem pedir ao filho que se sente em uma cadeira designada para a pausa na mesma sala ou perto, ao alcance da vista deles. Alguns pais tiveram sucesso com essa medida ao permitirem que, durante a pausa, os filhos lessem, ouvissem música, dessem um passeio ou fossem abraçados pelos pais. As necessidades individuais de cada criança devem ditar o que é melhor para ela.

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: USAR PAUSAS

*Peça aos alunos que discutam com o cônjuge ou com outro pai ou mãe o uso da pausa. Em quais circunstâncias eles usariam essa medida? Que tipo de mau comportamento seria motivo para ela? Eles usariam a pausa para todos os erros ou somente para os atos mais extremos? Quem aplicaria essa consequência? Que cômodo da casa seria usado? O que eles diriam a um filho ao administrarem a pausa? Peça-lhes que anotem suas respostas. Instrua-os a tentar usar a pausa no decorrer da semana se houver necessidade. Peça-lhes que falem de suas experiências na sessão seguinte.*





## Usar de Bom Senso

Pequenos erros de conduta não devem resultar na aplicação de conseqüências. Pode ser que uma conversa com o filho baste. O melhor é ignorar os comportamentos inofensivos, ainda que irritantes. As crianças cessarão mais prontamente se tais atitudes forem desconsideradas. A atenção só servirá de estímulo para o comportamento negativo.

### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: USO DAS CONSEQÜÊNCIAS

*Na oitava sessão, foi pedido aos participantes que identificassem problemas de comportamento que gostariam de ver os filhos corrigirem (ver a atividade de aprendizado sobre oferecer escolhas, na página 88). Nesta atividade de aprendizado, peça aos participantes que identifiquem conseqüências lógicas para cada um dos comportamentos identificados. Contudo, antes disso, peça-lhes que primeiro conversem uns com os outros para saber se tomaram outras medidas para lidar com os problemas de conduta, como deixar bem claras as expectativas, ensinar um comportamento adequado, conseguir que os filhos concordem com as regras e conseqüências, expor suas preocupações ao verem um comportamento errado, perguntar ao filho como ele resolverá o problema e oferecer escolhas. Então, peça aos participantes que identifiquem e anotem quaisquer conseqüências lógicas para os comportamentos questionáveis. Incentive-os a começarem a aplicar as conseqüências identificadas no decorrer da semana, conforme a necessidade.*

## DISCIPLINAR COM AMOR

O Presidente James E. Faust, da Primeira Presidência, ensinou a importância do amor e do reconhecimento das diferenças nos filhos ao discipliná-los: “A criação dos filhos é algo muito pessoal. Cada criança é diferente e única. O que funciona para uma pode não funcionar para outra. Não sei quem tem sabedoria suficiente para dizer qual disciplina é dura ou indulgente demais, com exceção dos próprios pais dos filhos, que são os que mais os amam. É uma questão de discernimento para eles, decidida em espírito de oração. Certamente, o princípio fundamental é que a disciplina dos filhos deve ser motivada mais pelo amor do que pela punição”.<sup>7</sup>

Nunca é demais recordar a responsabilidade crucial que os pais têm na criação dos filhos. Na conclusão deste curso, pode ser útil ler a seguinte declaração do Presidente Faust, que ressalta a importância de ensinarmos e de sermos bons pais:

“Embora poucos desafios humanos sejam maiores do que o de sermos bons pais, poucas oportunidades oferecem maior potencial de felicidade. Certamente não há trabalho mais importante a ser realizado neste mundo do que preparar nossos filhos para serem adultos tementes a Deus, felizes, respeitáveis e produtivos. Os pais não terão maior satisfação e alegria do que ver seus filhos honrarem a eles e seus ensinamentos. É a glória da paternidade e maternidade. João testemunhou: “Não tenho maior gozo do que este, o de ouvir que os meus filhos andam na verdade” (III João 1:4). A meu ver, ensinar, criar e treinar os filhos são atividades que exigem mais inteligência, compreensão intuitiva, humildade, força, sabedoria, espiritualidade, perseverança e trabalho árduo do que qualquer outro desafio que poderíamos enfrentar na vida. Isso é mais verdadeiro do que nunca hoje, quando os alicerces da honra e decência estão desmoronando a nossa volta. Para a criação de um lar bem-sucedido, é preciso ensinar valores, é preciso haver regras, padrões e verdades absolutas. Muitas sociedades

dão aos pais bem pouco apoio para ensinar e honrar os valores morais. Inúmeras culturas estão tornando-se praticamente desprovidas de valores, e muitos dos jovens dessas sociedades estão tornando-se moralmente céticos.

Uma vez que as sociedades como um todo entraram em decadência e perderam sua identidade moral e tantos lares estão desfeitos, a melhor esperança é dedicarmos maior atenção e esforço ao ensino da próxima geração: nossos filhos. Para isso, precisamos apoiar os principais professores das crianças. E os mais importantes dentre eles são os pais e outros familiares, e o melhor ambiente é o lar. De alguma forma, devemos empenhar-nos mais para fortalecer nosso lar, a fim de que sirva de santuário contra a podridão moral terrível e destrutiva que impera em nosso redor. A harmonia, felicidade, paz e amor no lar podem ajudar a conceder às crianças a força interior necessária para lidar com os desafios da vida.”<sup>8</sup>

**NOTAS**

1. *A Liahona*, novembro de 2004, p. 98.
2. *Greater Expectations: Overcoming the Culture of Indulgence in Our Homes and Schools* (New York: Free Press Paperbacks, 1995), pp. 19–20.
3. *Greater Expectations*, pp. 22–24.
4. *Gospel Doctrine*, 5ª ed. (Salt Lake City: Deseret Book, 1939), p. 286.
5. *A Liahona*, maio de 2003, p. 85.
6. *What’s a Parent To Do?: Solving Family Problems in a Christlike Way* (Salt Lake City: Deseret Book, 1997), p. 116.
7. Conference Report, outubro de 1990, p. 41; ou *Ensign*, novembro de 1990, p. 34.
8. Conference Report, outubro de 1990, p. 40.



# APÊNDICE

# FORTALECER A FAMÍLIA

## CURSO PARA OS PAIS

Preparado pelos *LDS Family Services* (Serviços Familiares SUD)

### COMO POSSO BENEFICIAR-ME DESTE CURSO?

Este curso usa uma perspectiva do evangelho para oferecer auxílio prático para os pais. Tem por objetivo ajudá-lo a:

- Compreender os princípios do evangelho que guiam a atuação dos pais;
- Entender o desenvolvimento infantil e ter expectativas realistas em relação aos filhos;
- Aprender a comunicar-se de modo mais eficaz com o cônjuge e os filhos;
- Saber cuidar dos filhos em momentos difíceis e emocionalmente desgastantes;
- Saber instilar confiança nos filhos;
- Resolver problemas ligados à ira, que podem prejudicar a eficácia dos pais;
- Resolver conflitos entre pais e filhos;
- Entender como ensinar um comportamento responsável aos filhos;
- Usar conseqüências ao disciplinar os filhos;
- Criar um melhor ambiente no lar, no qual o Espírito do Senhor possa habitar.

### QUEM PODE FREQUENTAR O CURSO?

Este curso é benéfico principalmente para os pais que estejam passando por problemas e dificuldades com os filhos. Nas famílias formadas por pai e mãe, tanto o marido como a mulher devem participar a fim de melhorar suas habilidades e impedir divergências nas atitudes ligadas à criação dos filhos. Os pais e mães solteiros também considerarão este curso de grande utilidade.

### QUANTO TEMPO DURA O CURSO?

A duração do curso varia de acordo com as necessidades dos participantes. Em geral, estão previstas nove sessões, com uma sessão por semana. Cada sessão dura cerca de 90 minutos

### O QUE SE ESPERA DE MIM SE EU PARTICIPAR?

Você deve assistir a todas as aulas. Você receberá o manual *Fortalecer a Família: Guia de Recursos para os Pais* e deve estudá-lo. Esse guia contém informações e atividades ligadas ao curso para ajudá-lo a fortalecer suas habilidades na criação dos filhos. Você será convidado a preencher um questionário ao fim do curso para ajudar a avaliar seu sucesso. Você não terá de assiná-lo. Todas as informações são estritamente confidenciais.

### QUANTO CUSTA O PROGRAMA?

Será cobrada uma taxa de \_\_\_\_\_ para cobrir as despesas.

### QUANDO E ONDE SERÃO DADAS AS AULAS?

O próximo curso Fortalecer a Família está marcado para \_\_\_\_\_, começando às \_\_\_\_\_ em \_\_\_\_\_.

### COMO POSSO MATRICULAR-ME NO CURSO OU RECEBER MAIS INFORMAÇÕES?

Telefone para \_\_\_\_\_  
ou \_\_\_\_\_ nos *LDS Family Services* (Serviços Familiares SUD), \_\_\_\_\_.

### QUEM MINISTRARÁ O CURSO?

Um representante dos *LDS Family Services* (Serviços Familiares SUD) ou um voluntário de uma ala ou estaca.

# LISTA DE PREPARAÇÃO

Pequenos detalhes podem contribuir para um curso bem-sucedido. Use a lista de verificação abaixo para lembrar-se desses detalhes.

Os itens a seguir foram reservados:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> microfone ou sistema de som | <input type="checkbox"/> giz                      |
| <input type="checkbox"/> vídeos ou DVDs              | <input type="checkbox"/> cavalete/blocos de papel |
| <input type="checkbox"/> pódio                       | <input type="checkbox"/> marcadores               |
| <input type="checkbox"/> retroprojeter               | <input type="checkbox"/> folhas em branco         |
| <input type="checkbox"/> TV e vídeo ou leitor de DVD | <input type="checkbox"/> lápis                    |
| <input type="checkbox"/> quadro-negro                | <input type="checkbox"/> outros: _____            |

- Todos os materiais necessários para os participantes foram copiados e preparados.
- A sala foi reservada.
- A sala foi arrumada para o número esperado de participantes.
- Há cadeiras adicionais à disposição.
- Os banheiros estão limpos e são de fácil acesso. (Se não, foram preparados cartazes com setas.)
- O ar-condicionado ou aquecedor foi ligado com antecedência para que a sala esteja numa temperatura agradável.





# FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO DO PROGRAMA

Obrigado por participar de nosso curso para os pais. Você investiu tempo para aprender informações e técnicas para melhorar sua forma de criar os filhos. Gostaríamos de saber se o curso o ajudou a alcançar essa meta. Queira preencher este formulário de avaliação. *Não escreva seu nome.* Desejamos que responda às perguntas abertamente, sem se preocupar com a divulgação de sua identidade. Com sua ajuda, poderemos melhorar os cursos futuros para os pais.

Queira circular a resposta em cada coluna que melhor descreva como você está saindo-se agora em relação a antes de começar o curso.

	Como estou-me saindo agora:			Em comparação com antes do curso, agora estou:		
	Mal	Medianamente	Bem	Pior	Igual	Melhor
A. Reservar tempo para ouvir os filhos						
B. Lidar com o estresse ligado à criação dos filhos						
C. Fornecer treinamento emocional aos filhos						
D. Ajudar os filhos a aceitarem responsabilidades						
E. Sentir e expressar amor pelos filhos						
F. Aplicar as conseqüências sem raiva nem crueldade						
G. Resolver os conflitos entre pais e filhos						
H. Ajudar os filhos a desenvolverem maior confiança						
I. Ter expectativas realistas em relação aos filhos						

1. Em quais áreas este curso para os pais mais o ajudou?

---

---

2. Em quais áreas você ainda precisa melhorar como pai ou mãe?

---

---

3. Como este curso pode ser melhorado?

---

---

4. O que você gostou ou não no estilo de ensinar do instrutor?

---

---

5. Quantas lições você leu? \_\_\_\_\_

Numa escala de 1 a 5, queira dar uma nota para o valor geral das lições e sua utilidade para você.

Nenhum Valor

Grande Valor

1

2

3

4

5

6. Você fez as atividades de aprendizado de cada lição? \_\_\_ Sim \_\_\_ Não

Numa escala de 1 a 5, dê uma nota para o valor geral das atividades de aprendizado e sua utilidade para você.

Nenhum Valor

Grande Valor

1

2

3

4

5

# FORTALECER A FAMÍLIA

*Atestamos que*

---

*concluiu*

*Fortalecer a Família*

*Curso dos*

*LDS Family Services  
(Serviços Familiares SUD)*

---

DIRETOR DA AGÊNCIA

INSTRUTOR

---

DATA



SERVIÇOS *Familiares*  
S U D

PORTUGUESE

