FORTALECER A FAMÍLIA

GUIA DE RECURSOS PARA OS PAIS

FORTALECER A FAMÍLIA

GUIA DE RECURSOS PARA OS PAIS

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

Introdução v

1. Princípios e Métodos para os Pais 1

2. Compreender o Desenvolvimento Infantil 5

3. Comunicar-se com Amor 11

4. Educar os Filhos 15

5. Promover a Autoconfiança 21

6. Vencer a Ira 25

7. Resolver Conflitos 31

8. Ensinar um Comportamento Responsável 35

9. Aplicar as Conseqüências 41

Créditos das Fotografias

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

Página viii: Christina Smith.

Páginas 4 (no alto), 6: © Superstock. Reprodução proibida.

Página 10 (no alto): Matt Reier.

Página 16 (no alto): Steve Bunderson. © 2001 Steve Bunderson. Reprodução proibida.

Página 16 (em baixo): © Dynamic Graphics, Inc.

© 2006 Intellectual Reserve, Inc. Todos os direitos reservados. Impresso no Brasil. Aprovação do inglês: 8/02. Aprovação da tradução: 8/02.

Tradução de *Strengthening The Family: Resource Guide For Parents*. Portuguese 36612 059

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

NÓS, 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.

Esta proclamação foi lida pelo Presidente Gordon B. Hinckley como parte de sua mensagem na Reunião Geral da Sociedade de Socorro, realizada em 23 de setembro de 1995 em Salt Lake City, Estado de Utah.

INTRODUÇÃO

O Propósito deste Guia

Pais amorosos e eficazes são necessários para proteger a família das destrutivas influências da sociedade. O Presidente Gordon B. Hinckley declarou: "Nossa maior preocupação talvez seja a família. A família está desintegrando-se no mundo inteiro. Os velhos laços que unem pai, mãe e filhos estão rompendo-se por todas as partes. Estamos presenciando tal realidade mesmo em nosso meio. Há um número excessivo de lares desfeitos em nosso próprio povo. O amor que conduziu ao casamento por algum motivo desaparece e em seu lugar instaura-se o ódio. O coração de muitos está partido, e inúmeras crianças choram".[1]

Este guia contém recursos que o ajudarão a participar do curso Fortalecer a Família desenvolvido pelos *LDS Family Services* (Serviços Familiares SUD). O objetivo deste curso é contribuir para um relacionamento familiar harmonioso e amoroso. As sessões ocorrem como as demais aulas da Igreja: os princípios do evangelho constituem a base e o fio condutor das sessões. Além disso, atividades de aprendizado e reflexões de profissionais o ajudarão a integrar os princípios e habilidades em sua vida.

Participar do Curso

Este guia aborda nove temas que podem ajudá-lo a fortalecer sua família. O instrutor do curso escolherá em quais assuntos concentrará a atenção, com base nas necessidades e interesses dos alunos. Pode ser que alguns temas exijam mais que uma sessão. Um curso típico deve incluir de nove a doze sessões.

Leia este guia com cuidado e faça as atividades práticas propostas em cada sessão. Dedique-se de todo o coração ao aprendizado do conteúdo e ao aprimoramento de suas habilidades. Você tirará o máximo proveito do curso ao dar contribuições em classe e aplicar as doutrinas e princípios que aprender.

Contribuir para os Debates

Este curso será mais significativo se você participar ativamente. Para isso, prepare-se bem para as sessões e envolva-se nas discussões em classe e nas atividades práticas. À medida que se envolver, você aprenderá com os colegas e ajudará a ensiná-los. Empenhe-se ao máximo para convidar a influência do Espírito Santo. Certifique-se de que todas as suas comunicações sejam edificantes. Queira observar as seguintes regras para a participação em classe:

- ***Sigilo.*** Os assuntos pessoais comentados em classe não devem sair dali.
- ***Concisão.*** Seus comentários devem ser breves a fim de que os outros tenham a possibilidade de participar.
- ***Equilíbrio.*** Você pode pronunciar-se sempre que o tempo permitir, contanto que dê aos demais colegas oportunidades iguais.
- ***Paciência e bondade.*** Ao aprender e assimilar novas habilidades, seja paciente e bondoso com seu cônjuge, seus filhos e consigo mesmo.
- ***Incentivo.*** Incentive os demais colegas de classe e seu cônjuge ao empenharem-se juntos para fortalecer sua família.
- ***Perdão.*** Todos cometem erros, mesmo depois de receberem ensinamentos sobre novos modos de agir. Aprenda a perdoar a si mesmo e aos outros.

Você será convidado a relatar experiências em classe, mas não toque em assuntos pessoais delicados que exijam auxílio eclesiástico ou profissional. Tenha cuidado para não constranger o cônjuge, filhos ou outras pessoas. Caso precise receber auxílio personalizado, consulte seu bispo ou presidente de ramo. Pode telefonar também para os *LDS Family Services* (Serviços Familiares SUD) para ser encaminhado a um conselheiro profissional.

Aplicar as Doutrinas e Princípios

Você progredirá ao aplicar os princípios aprendidos neste curso. O Presidente Harold B. Lee observou: "Só conhecemos algo acerca do evangelho depois de desfrutarmos as bênçãos advindas da obediência a cada um de seus princípios".[2]

Quanto mais você praticar as novas habilidades, mais facilidade terá para aplicá-las quando surgir a ocasião. Procure aumentar continuamente seu entendimento dos princípios e doutrinas do evangelho relacionados à criação dos filhos. Que o Senhor o abençoe neste empreendimento justo.

PROMESSAS PARA OS PAIS

Ao aprender os princípios e habilidades sobre os pais neste manual, tenha em mente as promessas feitas às famílias que realizarem regularmente a noite familiar, a oração familiar e o estudo conjunto das escrituras.

Noite Familiar

Ao introduzir o programa da noite familiar semanal em 1915, a Primeira Presidência da Igreja prometeu: "Se os santos obedecerem a esse conselho, prometemos que receberão grandes bênçãos. O amor no lar e a obediência aos pais aumentarão. A fé crescerá no coração da juventude de Israel, e eles ganharão poder para combater as influências e tentações que os rodeiam".[3]

Oração Familiar

No tocante à instrução do Senhor contida nas escrituras sobre a oração familiar, o Presidente James E. Faust, da Primeira Presidência, observou: " 'Orai ao Pai no seio de vossa família, sempre em meu nome, a fim de que vossas mulheres e vossos filhos sejam abençoados' (3 Néfi 18:21). Em nossa época, a Igreja nos insta a que tenhamos uma oração em família todas as noites e todas as manhãs. (…) Coisas milagrosas acontecem quando as famílias oram juntas".[4]

O Presidente Gordon B. Hinckley salientou a importância da oração familiar: "Não conheço nada que alivie tanto as tensões familiares, que inspire de modo tão sutil o respeito pelos pais que conduz à obediência, que incuta com tal eficácia o espírito de arrependimento que erradicará o flagelo da destruição do lar do que a oração familiar, quando confessamos nossas fraquezas perante o Senhor e invocamos as bênçãos Dele para o lar e seus habitantes".[5]

Estudo das Escrituras em Família

O Presidente Marion G. Romney, quando integrava a Primeira Presidência, ensinou que as famílias que estudarem as escrituras em conjunto receberão grande força e numerosas bênçãos: "Estou convencido, por minha própria experiência e pela de entes queridos, bem como pelos ensinamentos do Profeta Joseph Smith, de que uma pessoa pode chegar e permanecer mais perto do Senhor ao ler o Livro de Mórmon do que ao ler qualquer outro livro. Não se contentem com o que alguém disser que ele contém. Bebam direta e profundamente na própria fonte divina.

Tenho certeza de que, se nos lares da Igreja os pais lerem o Livro de Mórmon com regularidade e em espírito de oração, tanto sozinhos como com os filhos, o espírito desse livro grandioso permeará o lar e nele habitará. O espírito de reverência aumentará; o respeito e a consideração mútuos crescerão. O espírito de discórdia desaparecerá. Os pais aconselharão seus filhos com maior amor e sabedoria. Os filhos se mostrarão mais receptivos e obedientes aos conselhos dos pais. A retidão florescerá. A fé, a esperança e a caridade — o puro amor de Cristo — serão abundantes em nosso lar e em nossa vida, trazendo em seu bojo paz, alegria e felicidade".[6]

NOTAS

1. Conference Report, outubro de 1997, p. 94; ou *Ensign*, novembro de 1997, p. 69.
2. *Stand Ye in Holy Places* (Salt Lake City: Deseret Book, 1974), p. 215.
3. "Editors' Table: Home Evening", *Improvement Era*, junho de 1915, p. 734.
4. *A Liahona*, julho de 2002, p. 68.
5. Conference Report, abril de 1963, p. 128; ou *Improvement Era*, junho de 1963, p. 531.
6. Conference Report, abril de 1980, p. 90; ou *Ensign*, maio de 1980, p. 67.

"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"

PRIMEIRA SESSÃO

PRINCÍPIOS E MÉTODOS PARA OS PAIS

A necessidade de pais amorosos e competentes nunca foi tão grande. O Presidente Gordon B. Hinckley observou que a família está "desintegrando-se no mundo inteiro. Os velhos laços que unem pai, mãe e filhos estão rompendo-se por todas as partes. (...) O coração de muitos está partido, e inúmeras crianças choram".[1]

Que dificuldades você enfrenta ao criar seus filhos?

Como você pode ajudar seus filhos a tornarem-se cidadãos cumpridores da lei e de seu potencial divino?

Proteção contra a Desintegração Familiar

Muitas crianças e jovens passam por problemas resultantes da desintegração familiar, tais como depressão, ansiedade, rebeldia, mau desempenho escolar, comportamento anti-social, dependência da pornografia, promiscuidade e toxicomania. O Apóstolo Paulo advertiu que nos últimos dias muitos seriam "desobedientes a pais e mães, ingratos, profanos, sem afeto natural, (...) mais amigos dos deleites do que amigos de Deus" (II Timóteo 3:2–4).

O Presidente Hinckley ressaltou a urgência de pais capazes de lidar com essas dificuldades: "Meu apelo — e quisera eu ser mais eloqüente para proclamá-lo — é para salvar as crianças. Muitíssimas delas vivem subjugadas pelo medo e a 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".[2]

Atitudes sobre o Papel dos Pais

As atitudes da sociedade sobre o papel dos pais tende a influenciar a maneira como as mães e os pais tratam seus filhos. Muitos pais são influenciados pela idéia de que as crianças são (1) intrinsecamente más e precisam ser punidas e corrigidas duramente; (2) intrinsecamente boas e alcançarão todo o seu potencial se entregues à própria sorte; (3) são como uma página em branco que pode ser transformada em qualquer tipo de pessoa que os pais quiserem.[3] Outros pais vêm as crianças como (4) moldadas por fatores biológicos; (5) capazes de tirar suas próprias conclusões sobre o ambiente, moldar seu próprio comportamento e alterar ou abandonar os valores dos pais. Ainda que a maioria dessas posições tenha um fundo de verdade, qualquer uma delas isoladamente levada às últimas conseqüências pode desencaminhar os pais e prejudicar os filhos.

A Luz da Verdade do Evangelho

Por meio de revelação, os santos dos últimos dias conhecem a verdadeira natureza da humanidade e a maneira como os pais devem criar os filhos. A Primeira Presidência e

o Quórum dos Doze Apóstolos 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". Ensinaram também: "'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".[4]

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 importante e nos moldam de modo significativo. Contudo, resta-nos uma esfera interior na qual somos soberanos, a menos que abdiquemos dela. Nessa esfera reside a essência de nossa individualidade e nossa responsabilidade pessoal".[5]

As diferenças entre os filhos podem exigir que os pais lancem mão de toda uma gama de estratégias, a fim de exercer sabedoria na maneira de lidar com seus filhos. O Presidente Brigham Young incentivou os pais a "observarem o gênio e o temperamento de seus [filhos] e a tratarem-nos de modo condizente".[6]

O Estilo Firme de Criação dos Filhos

A Primeira Presidência e o Quórum dos Doze ensinaram nove princípios divinamente inspirados para guiar os pais e 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 salutares".[7] Esses princípios oferecem um alicerce para uma influência dos pais que ajudará os filhos a voltarem a viver com o Pai Celestial.

O maior desses princípios é o amor (ver Mateus 22:36–40). Isoladamente, a coisa mais importante que os pais podem fazer por seus filhos é amá-los de modo cristão. Quando seus filhos sentirem seu amor e tiverem consciência dele, é mais provável que dêem ouvidos a seus ensinamentos, sigam seu exemplo e aceitem a disciplina que você exercer. O amor deve motivar e guiar sua interação com eles. Se você ouvir sem amor, isso será encarado como desinteresse. A disciplina sem amor será vista como domínio injusto. O ensino sem amor tenderá a ser ignorado. A vida familiar sem amor deixará o espírito dos filhos faminto e os levará à infelicidade e a problemas de relacionamento.

Os princípios destinados aos pais ensinados neste curso se coadunam com as escrituras e constituem um modo de criação *firme.* Esse estilo difere consideravelmente de métodos *autoritários* (controladores, ditatoriais, desprovidos de calor humano e amor) ou *permissivos* (com pouco ou nenhum controle, orientação e ensino).

Os pais firmes têm expectativas elevadas para os filhos e também demonstram 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. (...) Exercem firme controle em pontos de divergência com os filhos, mas não criam restrições excessivas. (...) Supervisionam as atividades dos filhos (...) e fazem-nos (...) [ajudar] 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". Se os filhos forem criados dessa forma, é mais provável que

se tornem confiantes no trato social, amistosos e que tenham autodisciplina, espírito de cooperação e o desejo de vencer.[8]

O Poder dos Convênios

Você e o cônjuge 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. Ao assumirem o convênio do casamento eterno e cumprirem seus termos, o Pai Celestial promete-lhes a vida eterna (ver D&C 132:20). Brigham Young ensinou que os filhos nascidos no convênio matrimonial se tornam "herdeiros legais do reino e de todas as suas bênçãos e promessas".[9] 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. Essas bênçãos ajudam os filhos a regressarem à presença do Pai Celestial, onde permanecerão ligados eternamente a seus pais dignos.[10]

Medir o Sucesso dos Pais

Alguns pais buscam indicadores de seu sucesso como pais. O Presidente Howard W. Hunter fez a seguinte observação: "Um pai bem-sucedido é aquele que amou e ensinou um filho, se sacrificou por ele, cuidou dele e atendeu às 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 qualquer pai ou mãe e trariam grande alegria".[11]

Prática

Examine os nove princípios para os pais contidos na proclamação da família e identifique um que você pode desenvolver a fim de fortalecer sua família. Trace metas que sejam identificáveis e mensuráveis. Depois de aplicar seu plano com sucesso, escolha outro princípio para praticar.

Estudo Adicional

Estude as mensagens abaixo e pense em maneiras de aplicá-las a sua família.

"A Família: Proclamação ao Mundo" D&C 121:41–44

Notas

1. Conference Report, outubro de 1997, p. 94; ou *Ensign*, novembro de 1997, p. 69.
2. Conference Report, outubro de 1994, pp. 74–75; ou *Ensign*, novembro de 1994, p. 54.
3. 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), pp. 101–103.
4. "A Família: Proclamação ao Mundo", *A Liahona*, outubro de 2004, p. 49.
5. Conference Report, outubro de 1996, p. 26; ou *Ensign*, novembro de 1996, p. 21.
6. *Discourses of Brigham Young*, sel. por John A. Widtsoe (Salt Lake City: Deseret Book, 1954), p. 207.
7. "A Família: Proclamação ao Mundo", *A Liahona*, outubro de 2004, p. 49.
8. Diana Baumrind, "Rearing Competent Children", em *Child Development Today and Tomorrow*, ed. William Damon (San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1989), pp. 351–354; citações das páginas 353–354.
9. *Discourses of Brigham Young*, p. 195.
10. Ver Conference Report, abril de 1929, p. 110; *Discourses of Brigham Young*, p. 208; *Doctrines of Salvation*, comp. Bruce R. McConkie, 3 vols. (Salt Lake City: Publishers Press, 1954–1956), vol. 2, p. 90.
11. Conference Report, outubro de 1983, p. 94; ou *Ensign*, novembro de 1983, p. 65.

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

SEGUNDA SESSÃO

COMPREENDER O DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Algumas crianças desenvolvem problemas porque seus pais têm expectativas inadequadas e descabidas em relação a elas. O Élder Neal A. Maxwell, do Quórum dos Doze, declarou que "um Deus rigoroso às vezes exige coisas difíceis de Seus filhos", mas "jamais daria mandamentos difíceis a Seus filhos sem antes preparar o caminho (ver 1 Néfi 3:7)."[1] O Pai Celestial não espera coisas impossíveis de Seus filhos, e os pais mortais tampouco devem fazê-lo.

É possível que você tenha expectativas excessivamente elevadas ou demasiado baixas em relação a seus filhos?

Que informações relativas ao desenvolvimento infantil podem ajudá-lo a ter sucesso na criação de seus filhos?

Progresso Gradual

As escrituras mencionam um progresso gradual na vida, o que inclui o desenvolvimento físico e espiritual. João testificou que Jesus Cristo "a princípio (...) não recebeu da plenitude, mas continuou de graça em graça, até receber a plenitude" (D&C 93:13). O progresso paulatino é essencial para o desenvolvimento infantil saudável. Como pai ou mãe, você pode ajudar se criar um ambiente seguro e salutar onde os filhos poderão aprender e progredir.

A preparação é um conceito-chave a ter em mente à medida que seus filhos crescerem e se desenvolverem. Você evitará muitos problemas se lhes permitir adquirir habilidades no próprio ritmo deles. Tente adaptar-se às necessidades de cada filho, em vez de fazê-lo ajustar-se a suas expectativas.

Fases de Desenvolvimento

O desenvolvimento social e emocional pode ser visto como uma série de fases que ocorrem em certas idades. Você terá mais êxito se compreender esses estágios. Não se preocupe se seus filhos não se encaixarem exatamente nessas descrições gerais. Cada criança tem uma personalidade única e desenvolve-se num ritmo diferente.[2]

Aprender a Confiar (Primeiros Meses de Vida)

Quando você reconhece as manifestações de fome e dor de seu bebê recém-nascido e responde a elas com amor, ele aprende a confiar em você e desenvolve confiança de que você atenderá a suas necessidades no futuro. O bebê criará um elo com você e se sentirá seguro no ambiente a sua volta. Seu amor 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.

Desenvolver Independência (De 1 a 3 anos de idade)

A agitada idade de dois anos é conhecida como um período marcado pelas tentativas impetuosas por parte das crianças de ganhar independência. (O comportamento independente não costuma se manifestar antes da idade de dois anos.) Nessa época, as crianças começam a aprender o 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.

Você pode ajudar sendo paciente, permitindo que a criança aja de modo independente dentro de limites aceitáveis e oferecendo opções (ver a sessão 8) como forma de evitar disputas pelo poder. Tenha em mente que essa fase é temporária, mas significativa para seu filho. Com auxílio e compreensão, a criança pode adquirir um senso de autodomínio que pode levar a um sentimento durável de auto-respeito e boa vontade.

Arrume a casa de modo que os filhos tenham espaço para correr e explorar o local sem se machucar ou quebrar nada. Desfrute a presença deles, passe tempo a seu lado, ensine-os a jogar com os outros e leia para eles antes de dormirem. Seja firme, mas amoroso, ao exercer disciplina. Dizer "não" não exige uma explicação. Para as crianças nessa fase, "Porque eu disse" costuma bastar.

Esses primeiros anos de formação são o momento ideal para iniciar o ensino espiritual, pois as crianças estão sempre ávidas por aprender.

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

Nesses anos, as crianças têm um 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, subir e descer escadas sem precisar de ajuda. Começam a brincar de modo cooperativo, fazem muitas perguntas e brincam de faz-de-conta. Às vezes quebram regras e desafiam os pais, mas costumam ser surpreendentemente compreensivas quando recebem liberdade de agir.

Aos seis anos, a maioria das crianças consegue andar de bicicleta, amarrar um cadarço, fazer saltar uma bola e rebatê-la e contar até 100. Muitas são emotivas nessa idade, exprimindo 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 receber ordens.

Você pode ajudar sendo paciente e amoroso, usando de firmeza e ao mesmo tempo permitindo que os filhos testem a si mesmos dentro de limites definidos com clareza. Estabeleça regras para criar uma estrutura para assistir à televisão, cumprir tarefas domésticas, fazer a lição de casa e ir para a cama.

Ofereça escolhas e conseqüências ao lidar com problemas de comportamento. Passe tempo com os filhos, leia para eles e mostre interesse por suas atividades em casa e na escola. Planeje tempo para eles 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 a cultura que a rodeia e sente-se aceita e produtiva quando está à altura das pessoas a sua volta. Ao achar que não é tão boa quanto os outros, sente-se inferior. O impacto dessa fase é significativo. Aqueles que se tornarem empreendedores em geral enfrentarão as dificuldades da vida com otimismo. Já os que não se tornarem, entregam-se em alguns casos a comportamentos destrutivos.

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

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 seus pais e a opinião de seus 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, sendo responsáveis e irresponsáveis, desafiando regras e seguindo-as. A aparência ganha importância. As amizades podem mudar abruptamente.

Você ajuda seus filhos a desenvolver interesse em superar-se e atingir seu potencial quando se interessa pelas atividades deles e reconhece o que fazem bem. Participe de projetos e atividades com eles e ajude-os a concluírem-nos. Reserve tempo para ouvi-los, ajudá-los a resolver problemas e ensine-os a solucionar conflitos. Assista aos eventos de que eles participarem. Envolva-os na criação das regras familiares, conscientes das expectativas, limites e conseqüências. Dê-lhes responsabilidades de trabalho cada

vez maiores. Limite a televisão. Conheça os amigos deles e incentive-os a convidá-los a sua casa. Não critique os amigos deles.

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 pé de igualdade com os outros e tornar-se independentes, principalmente em relação aos pais.

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. Muitos não gostam de ser vistos com os pais em público.

Aos 16 anos, a maioria das moças já passou pela puberdade, e muitos rapazes também. Tendem a estar mais seguros em relação a sua identidade, mas ainda estão vacilantes quanto aos valores e crenças a seguir, em busca de um autoconhecimento mais profundo. São sensíveis a regras sociais e tendências de grupos. Pode ser que continuem a desafiar regras e questionar a autoridade.

Às vezes os pais se sentem ameaçados quando seus filhos adolescentes buscam independência. Em vez de sentir-se intimidado, tente sentir gratidão pelo desejo de autosuficiência de seus filhos adolescentes. Abra mão do controle gradualmente, permitindo que os adolescentes passem pouco a pouco a tomar decisões para sua própria vida. Use limites e conseqüências quando o comportamento for inaceitável. Incentive os filhos a pensar por si mesmos. Empenhe-se para aceitar suas peculiaridades sem ficar na defensiva nem demonstrar rejeição. Mantenha a calma e a coerência ao confrontar-se com a impetuosidade deles.

Esteja sempre à disposição para escutar e ajudar quando seus filhos se mostrarem propensos a conversar, oferecendo sugestões para ajudá-los a pôr sua vida em ordem. Esteja atento a sinais de tristeza e depressão. Escute as dificuldades e desafios que eles enfrentarem. Ensine-lhes maneiras de lidar com a pressão dos amigos. Não fique ofendido se eles não quiserem sua companhia. Demonstre que espera obediência às regras da família. Use de sabedoria ao determinar quais normas fundamentais devem ser seguidas à risca e imponha as conseqüências quando necessário. Não espere perfeição.

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".[3] Para a maioria das pessoas, esse progresso inclui as fases da primeira infância, infância, adolescência e idade adulta. Como pais, vocês podem ajudar seus filhos a passar por esses estágios, preparando-os para os desafios da vida. Nesse processo, as expectativas realistas e o progresso gradual devem ser princípios-chave. Procure conhecer seus filhos e valorize-os como seres únicos. Mostre-lhes o amor que o Pai Celestial tem por todos nós.

Prática

Examine os princípios relativos ao desenvolvimento das crianças e jovens e determine como pode levá-los em conta para ajudar seus filhos a atingir seu potencial. Pense em atividades adequadas para cada faixa etária, como ler histórias, brincar com eles, mostrar interesse pelo que fazem, conceder-lhes oportunidades de aprendizado, trabalhar com eles e fixar limites. Tire partido de momentos de ensino.

Estudo Adicional

Estude as escrituras abaixo e pense em maneiras de aplicá-las a sua família.

Eclesiastes 3:1

Mosias 4:27

Notas

1. *A Liahona*, janeiro de 2000, p. 7.
2. 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, pp. 318–323.
3. "A Família: Proclamação ao Mundo", *A Liahona*, outubro de 2004, p. 49.

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.

TERCEIRA SESSÃO

COMUNICAR-SE COM AMOR

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, guardar os mandamentos de Deus e ser cidadãos cumpridores da lei, onde quer que morem".[1]

Qual é o seu grau de sucesso ao comunicar-se com os filhos?

O que você pode fazer para se comunicar de modo mais eficaz?

A Importância da Boa Comunicação

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 reagir com atos e palavras inadequados. Em certos casos, é preciso mudar a atitude em relação à vida antes de comunicar-se de modo positivo.

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

Práticas de Comunicação Nocivas

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

- Dar sermões e lições de moral, repreender, interrogar;
- Demonstrar pouco caso, usar artifícios para disfarçar algo desagradável, tranqüilizar de modo vazio e insincero;
- Julgar, condenar, ameaçar;
- Culpar, criticar, ridicularizar;
- Falar de seus próprios sentimentos quando o filho precisa externar os dele.

A Comunicação Cristã

As escrituras indicam que Jesus era *lento para condenar* (ver João 8:3–11), estava *sempre pronto a perdoar* (ver Lucas 23:33–34), era *compassivo* (ver João 11:33–36), *atencioso com Sua família* (ver João 19:25–27), *pagava o mal com o bem* (ver Lucas 22:50–51), *amava as crianças* (ver 3 Néfi 17:21–24), era *grato* (ver Lucas 7:44–48) e estava sempre *ávido por servir* (ver João 13:4–17) e disposto *a sacrificar-Se* (ver Mateus 26:35–45).

O Presidente David O. McKay ensinou: "Ninguém pode sinceramente resolver aplicar em seu cotidiano os ensinamentos de Jesus de Nazaré sem sentir uma mudança em

sua natureza. A expressão 'nascer de novo' tem um significado mais profundo do que muitas pessoas pensam".[2] Ao seguir os ensinamentos de Cristo, você vencerá qualquer tendência de comunicação ineficaz e nociva que porventura tiver.

Ao adquirir atributos divinos no decorrer do tempo, você lidará melhor com seus sentimentos e comportamento. Estará mais apto a reagir de maneira adequada quando os filhos forem desrespeitosos e indisciplinados e demonstrará amor em suas interações com eles.

Melhorar a Comunicação na Família

Os problemas de comunicação aumentam com o passar do tempo. Em geral, é difícil determinar quando começam os problemas e quem os começou, e culpar alguém tende a fazer mais mal do que bem. Seguem alguns princípios para melhorar a comunicação:

Pagar o Mal com o Bem

Uma maneira eficaz de interromper formas de comunicação destrutivas é seguir o exemplo de Jesus de pagar o mal com o bem. Fale com um tom de voz sereno, mesmo quando o interlocutor gritar com você; fale de maneira respeitosa mesmo que seu filho se mostre impertinente; aja de modo ponderado ainda que seu filho se exalte; faça o filho sofrer as conseqüências caso viole as regras da família (ver a nona sessão).

Procure o que Há de Bom em Seus Filhos

Preste atenção a seus filhos, principalmente quando se comportarem de modo adequado. A atenção é um grande estímulo. Se você os ouvir e conversar com eles nos bons momentos, incentivará comportamentos saudáveis. É provável que repitam os comportamentos que chamaram a atenção dos pais.

Ignore os comportamentos desagradáveis e inconvenientes quando forem inofensivos. Quando se tratar de uma conduta ofensiva e inadmissível, tome atitudes que impeçam o filho de receber atenção indevida (ver a nona sessão).

Escutar os Filhos

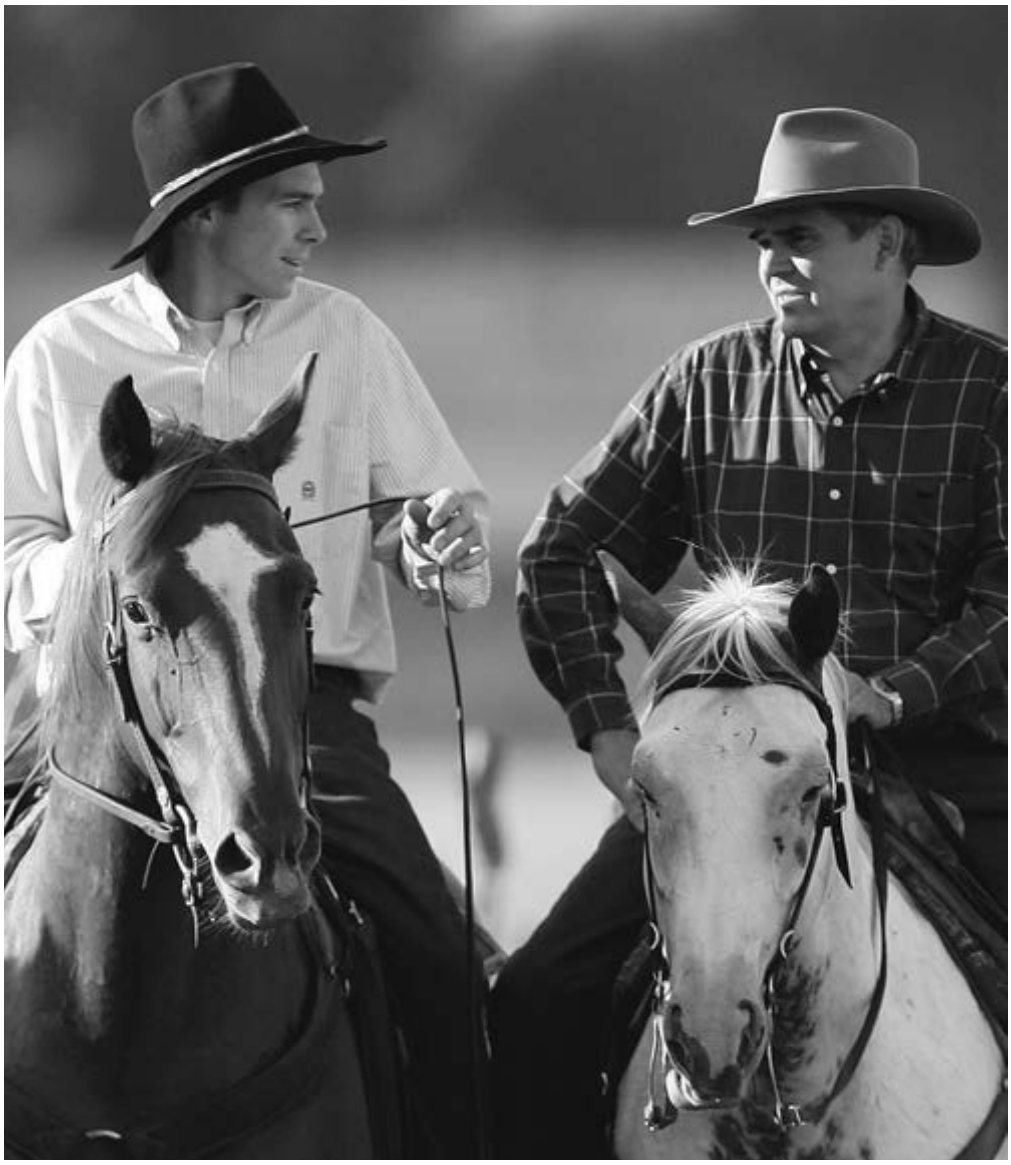
Os filhos tendem a comportar-se bem quando se sentem valorizados e respeitados. Você pode ajudá-los a sentirem-se assim ao escutá-los e aceitar seus sentimentos. Em certos casos, eles terão sentimentos que talvez não sejam de seu agrado. No entanto, os sentimentos indesejáveis tendem a mudar quando os filhos têm a oportunidade de falar a respeito deles. Seguem sugestões de como escutar:

Mostre-se interessado e disposto a escutar. Sente-se e preste atenção a seu filho. Se suas palavras manifestarem interesse, mas seus atos revelarem descaso ou impaciência, o filho acreditará em sua linguagem corporal.

Faça perguntas que induzam seu filho a falar. Você pode, por exemplo, dizer: "Parece que algo o incomoda. Gostaria de falar a respeito?", "Qual é sua opinião sobre isso?" ou "Fale mais".

Identifique e nomeie os sentimentos do filho. Seus filhos se sentirão à vontade quando você for capaz de identificar os sentimentos deles e dar-lhes nome. Eles saberão que outra pessoa os compreende. Você pode dizer: "Você ficou magoado quando o João não o convidou para a festa, não é?"

Escute ativamente e parafraseie o que ouvir. Escute cuidadosamente sem interromper. Durante as pausas, reformule o que julga ter compreendido do que seu filho está dizendo e sentindo. Deixe seu filho corrigir o que você disse. Seja respeitoso e demonstre empatia. Não distorça a mensagem de seu filho nem adicione idéias.



Não Fique na Defensiva Se o Filho Tiver uma Queixa contra Você

O Élder H. Burke Peterson, dos Setenta, ensinou: "Escutem para compreender, não para necessariamente concordar".[3] Se algo que seu filho disser for verdade, reconheça-o, em vez de defender-se. Os sentimentos de ira costumam desaparecer quando o filho consegue exprimi-los.

Externe Seus 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 adequada é mostrar como o comportamento do filho afeta você: "Fico frustrado quando as tarefas que designei não são realizadas". Essas frases têm como enfoque o problema, sem menosprezar o filho. São frases na primeira pessoa do singular, usando o pronome "eu". Convidam uma melhor resposta do filho. Os filhos que são tratados com respeito costumam ter o desejo de comportar-se de maneira respeitosa.

Deixe Bem Claras Suas Expectativas

Os pais costumam ficar surpresos quando descobrem que seus filhos não têm uma idéia clara do que se espera deles. Além de usar frases com o pronome "eu" quando estiver frustrado, deixe bem claro o que deseja. Por exemplo: "Sinto-me explorado quando o levo de carro para cima e para baixo e nunca recebo uma palavra de agradecimento. Convém sempre dizer 'obrigado' quando alguém faz algo para nós. Como todo mundo, tenho necessidade de ouvir isso. Pode agradecer quando as pessoas fizerem algo para você, por favor?"

Resolva Problemas que Prejudicam Sua Capacidade de Ouvir

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

- Sentir a responsabilidade de resolver todos os problemas enfrentados pelos filhos;
- Sentir a responsabilidade de criar filhos bem-sucedidos, em vez de empenhar-se para ser pais bem-sucedidos;
- 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) estão sempre certos;
- Precisar sentir-se amados pelos filhos e temer a rejeição deles.

Se você precisar de ajuda para esses problemas ou outros semelhantes, converse com seu cônjuge, jejue e ore pedindo orientação, freqüente o templo e, se necessário, converse com seu bispo e informe-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, provocar dor e sofrimento ou apaziguar, de suscitar dúvidas e temor ou instilar fé e coragem. Ao melhorar sua forma de comunicar-se, você poderá exercer uma influência extremamente positiva sobre seus filhos.

Prática

Escolha um dos princípios para melhorar a comunicação. Faça um plano para praticá-lo até começar a dominá-lo. Em seguida, escolha outro princípio para praticar.

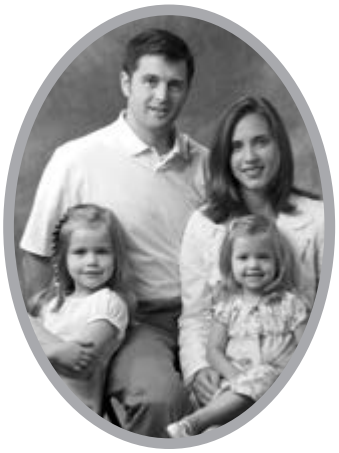
Estudo Adicional

Estude as escrituras abaixo e pense em maneiras de aplicá-las a sua família.

Provérbios 15:1 Mateus 15:18 Tiago 3:2 3 Néfi 27:27

Notas

1. "A Família: Proclamação ao Mundo", *A Liahona*, outubro de 2004, p. 49.
2. Conference Report, abril de 1962, p. 7; ou *Improvement Era*, junho de 1962, p. 405.
3. Conference Report, abril de 1990, p. 107; ou *Ensign*, maio de 1990, p. 84.



QUARTA SESSÃO

EDUCAR OS FILHOS

O Presidente Gordon B. Hinckley salientou a importância de educarmos os filhos: "Criem os filhos com amor, na doutrina e admoestação do Senhor. Cuidem de seus pequeninos, recebam-nos em seu lar e amem-nos de todo o coração".[1]

Educar implica atender às necessidades do filho de modo terno e amoroso. Inclui nutrir (física, emocional e espiritualmente), amar, ensinar, proteger, ajudar, apoiar e incentivar.

Qual é o seu grau de sucesso ao educar seus filhos?

O que você pode fazer para melhorar sua capacidade de educar seus filhos?

A Necessidade de Educar

Os pais desempenham um papel crucial ao preparar os filhos para lidarem com as muitas dificuldades da vida. Os filhos que forem educados corretamente estarão mais preparados para permanecer de pé em momentos difíceis. Trata-se de uma das coisas mais importantes que os pais podem fazer por seus filhos.

Infelizmente, certos pais e mães atarefados negligenciam seus filhos. Há muitos anos, pais, educadores e líderes religiosos e comunitários vêm preocupando-se com o bem-estar de crianças entregues à própria sorte. De magnitude ainda maior são os problemas ligados à destruição do casamento. As mães e os pais que se debatem em relacionamentos difíceis em geral têm menos capacidade de acalmar e consolar seus filhos. Os filhos tendem a sentir a dor e a perda ligadas à discórdia no relacionamento dos pais. Sofrem as conseqüências das escolhas feitas por outras pessoas e do fato de viverem num mundo mortal e imperfeito. Embora alguns desses problemas sejam indiscutíveis, muitos podem ser evitados.

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. (...) Dentre todos os seus bens, não há nada tão valioso quanto seus filhos".[2] Os pais podem fazê-lo de muitas formas. Uma das maiores oportunidades para educar os filhos surge quando eles enfrentam problemas ou dificuldades.

Ajudar os Filhos em Momentos Difíceis

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 eles mais precisavam — quando os filhos estavam angustiados e aflitos. Os pais bem-sucedidos faziam cinco coisas — todas ligadas à educação — que concediam aos filhos um melhor alicerce para

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

PRESIDENTE GORDON B. HINCKLEY

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 de modo adequado. Tinham também melhor saúde física, melhor desempenho nos estudos, melhores relacionamentos com os amigos, menos problemas comportamentais, mais sentimentos positivos e melhor saúde emocional.[3] O processo[4] de treinamento emocional de Gottman — constituído de cinco passos — está resumido abaixo.

Primeiro Passo: Estar Atento às Emoções do Filho

Os pais bem-sucedidos conseguiam reconhecer os sentimentos de seus 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 modo eficaz tendem a aprender a administrar bem seus próprios sentimentos.

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 conseguir reconhecer quando seu filho está desorientado e sentir profunda preocupação por ele, você dá provas de empatia. A capacidade de ter empatia aumentará sua eficácia na educação de seu filho.

Segundo Passo: Encarar as Emoções como Oportunidade 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 mudam sem algum tipo de ajuda. Encare esse estado emocional difícil do filho como uma oportunidade de aproximar-se dele e crescerem juntos. Ajudar a confortar os sentimentos atormentados de um filho é uma das coisas mais gratificantes que você pode fazer como pai ou mãe. Os filhos sentem-se compreendidos e revigorados quando pais bondosos e amorosos reconhecem e compreendem os sentimentos deles.

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

Quando o filho revelar os sentimentos dele, diga com suas próprias palavras o que você compreendeu do que foi dito, usando as técnicas de escuta ensinadas na terceira sessão. Poderia, por exemplo, dizer: "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. Você poderia, por exemplo, dizer: "Notei que, quando você começou a falar de notas escolares, parecia tenso". Aguarde e deixe o filho prosseguir. É mais provável que os filhos continuem a falar ao sentirem que têm o controle da conversa e um ouvinte que demonstra empatia e não os critica.

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

Às vezes os pais supõem erroneamente que seus filhos têm palavras para descrever seus sentimentos mais profundos. No entanto, as crianças e jovens nem sempre têm vocabulário para discorrer sobre 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", "amedrontado", "preocupado", "tenso" e assim por diante. Os filhos começam a sentir que têm o controle de suas emoções quando aprendem palavras para nomeá-las.

Os filhos que carecem de vocabulário relativo a sentimentos acabam, muitas vezes, extravasando-os por meio de ações ou expressões como "cale a boca", "deixe-me em paz" ou até piores. O melhor momento para ensinar palavras relacionadas aos sentimentos é quando os filhos os vivenciam. 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".[5]

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 desnorteantes de modo adequado e salutar do ponto de vista emocional. Talvez você precise estabelecer limites no tocante a comportamentos inadequados e ajudar o filho a resolver problemas. Identifique a causa do problema a fim de achar uma solução. Faça perguntas como "O que o leva a sentir-se dessa forma?" Não deixe o filho acusar outras pessoas quando estiver claro que não é culpa delas.

Uma vez identificada a causa, você pode indagar: "A seu ver, o que resolverá o problema?" Ouça cuidadosamente as respostas do filho. Ofereça também algumas soluções a fim de ajudá-lo a levar em consideração outras possibilidades. Com crianças menores, você terá que tomar a dianteira. Com filhos mais velhos, será útil enumerar em conjunto todas as soluções possíveis. Expresse confiança na capacidade dele de identificar uma solução adequada. Deixe o filho assumir o máximo de responsabilidade possível, ajudando-o a crescer e passar da dependência à auto-suficiência. Tanto quanto possível, ajude seus filhos a resolver seus próprios problemas, frustrações, tédio e fracassos, tendo você como mentor e líder conforme a necessidade.

O Valor Eterno da Educação

Seus filhos agirão de modo favorável quando você os educar com amor, bondade e sensibilidade. A educação deve começar bem cedo e continuar ao longo da vida do filho, segundo a necessidade.

O Presidente Gordon B. Hinckley salientou a necessidade de agirmos em harmonia com o Pai Celestial ao educarmos e amarmos nossos filhos: "Nunca se esqueçam de que esses pequeninos são filhos de Deus e que o relacionamento que vocês têm com eles é de guarda. Deus foi o pai deles antes de vocês tornarem-se pais e não abriu mão de Suas prerrogativas paternas nem perdeu o interesse nesses pequeninos".[6]

Prática

Faça com seu cônjuge ou com outro pai uma dramatização que envolva o processo de cinco passos. Um de vocês desempenhará o papel do filho e o outro de pai. Pratiquem de 5 a 10 minutos; em seguida, invertam os papéis. Durante a semana, use o processo de cinco passos com seus filhos, conforme a necessidade.

Estudo Adicional

Estude as escrituras abaixo e pense em maneiras de aplicá-las a sua família.

Efésios 6:4 Enos 1:1 Mosias 4:14–16 D&C 81:5

NOTAS

1. Conferência da Estaca Salt Lake University III, 3 de novembro de 1996; *Church News*, 1º de março de 1997, p. 2.
2. *Church News*, 3 de fevereiro de 1996, p. 2.
3. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, de John Gottman, Ph.D., com Joan DeClaire, prefácio de Daniel Goleman. Todos os direitos reservados © 1997 por John Gottman. Reimpresso com permissão de Simon & Schuster, Inc., NY. Páginas 16–17.
4. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, pp. 76–109.
5. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, p. 100.
6. *Church News*, 1º de março de 1997, p. 2.

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.

QUINTA SESSÃO

PROMOVER A AUTOCONFIANÇA

As crianças confiantes saem-se melhor na vida. São mais saudáveis, mais otimistas, mais desenvoltas 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.

Qual é o grau de autoconfiança de seus filhos?

O que você pode fazer para promover mais autoconfiança neles?

A Necessidade de Instilar Confiança

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, teve muitos amigos e sempre se envolveu em inúmeras atividades acadêmicas e na Igreja. Ao fazer um retrospecto de sua vida, disse: "Eu não tinha medo de experimentar novas coisas, pois sabia o valor que eu tinha para Deus, meus pais e meus amigos íntimos. Todos eles me incentivam 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 o tempo porque compreendi por mim mesma que Deus me conhece e me ama. Sei que se eu viver em retidão, de acordo com Seu plano, as coisas de maior importância darão certo para mim".

A maioria dos pais gostaria de que seus filhos desenvolvessem o 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 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 de carência.

Ajudar os Filhos a Desenvolver Autoconfiança

Ao estudar os princípios a seguir, você ajudará seus filhos a adquirir autoconfiança.

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 imprestáveis.

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 aumentar a sensação de inutilidade e 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. Você também pode demonstrar amor e respeito, mesmo quando seus filhos forem desobedientes.

Procure as qualidades de seus filhos. Diga-lhes que os ama e é grato por eles. Nunca diga nada negativo sobre eles. Quando forem desobedientes, use de sabedoria ao fixar as conseqüências. (Outras sessões deste manual tratarão de expressar amor, escutar, expor as expectativas, oferecer escolhas e disciplinar de modo adequado.)

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 também é resultado de vida pura e virtuosa. Por meio do Profeta Joseph Smith, o Senhor declarou: "Que a virtude adorne teus pensamentos incessantemente; então tua confiança se fortalecerá na presença de Deus (D&C 121:45).

Para ajudar seus filhos a desenvolver confiança no Senhor, empenhe-se para levar uma vida digna e virtuosa, demonstrando sua própria fé. Seus filhos aprenderão melhor se você tiver uma vida exemplar. Crie seus "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).

Ajudar os Filhos a Desenvolver Integridade Pessoal

Seus filhos receberam a luz de Cristo (ver João 1:9; Morôni 7:16; D&C 93:2) e têm a capacidade de discernir o certo do errado. Ao darem ouvidos a sua consciência e deixarem-se guiar pelo bom senso, os filhos tornam-se menos vulneráveis aos outros e mais confiantes em si mesmos 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 as rédeas de sua vida. Essa aptidão aumenta à medida que eles amadurecem, adquirem experiência e aprendem a seguir a luz de Cristo fazendo escolhas corretas. Os pais podem contribuir para o crescimento ajudando os filhos a aprender a avaliar seus próprios pensamentos e atos.

Quando um filho o procurar por causa de um problema, incentive-o, numa linguagem que ele entenda, a examinar suas convicções pessoais sobre o assunto. Faça perguntas adequadas, como: "Como você se sente 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 você pedir aos filhos que avaliem seu próprio comportamento, faça-o de modo sereno e sem acusações e condenações. Se for áspero ou emitir juízos, é mais provável que seu filho volte a atenção a sua reação e não aos sentimentos pessoais dele.

Ajudar os Filhos a Desenvolver Competências

Quando os pais têm expectativas elevadas, mas realistas, seus filhos tendem a desenvolver confiança de que podem ter sucesso em seus projetos. Essa confiança surge principalmente quando os pais criam um ambiente 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 fazer outras tentativas.

Ajude seus filhos a desenvolver competência em áreas importantes para seu futuro. Devem aprender a trabalhar, estudar, atingir metas, seguir regras e conviver bem com as pessoas. Ao adquirirem competência nessas áreas, sua confiança aumentará. Ensine-os a trabalhar trabalhando com eles, principalmente quando forem pequenos. Seja agradável e paciente. Tente tornar o trabalho algo divertido. Incentive-os a realizar atividades nas quais tenham êxito. Ajude-os a desenvolver talentos e habilidades naturais. Não os force a realizar atividades somente para satisfazer suas ambições para eles, principalmente quando elas não forem essenciais para o bem-estar deles. Eles ficarão frustrados e você também.

Reconheça as realizações de seus filhos. Elogie-os quando fizerem algo bom e digno de nota. Ao elogiar, seja conciso e genuíno. Concentre-se na conduta deles e como ela o afeta, em vez de exaltá-los. Um pai poderia, por exemplo, dizer a um filho que mostra um boletim escolar com boas notas: "É muito significativo para mim ver você ir tão bem na escola. Estou muito satisfeito com você". Dizer para o filho: "Você é um menino extraordinário" pode soar falso e infundado, principalmente se ele não se sentir à altura.

Envolver os Filhos no Serviço ao Próximo

Os projetos de serviço ensinam a abnegação e ajudam os filhos a levar 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 de 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."[1]

Confiança no Senhor

As crianças ganharão autoconfiança ao desenvolverem fé, virtude, integridade e competência. Os pais desempenham um papel importante para ajudar os filhos a crescer em cada uma dessas áreas. E o melhor é começar quando os filhos são pequenos.

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".[2]

Prática

Escolha um dos princípios para ajudar os filhos a desenvolver maior confiança e aplique-o a sua família. Quando começar a dominá-lo, pratique a área seguinte mais importante.

Estudo Adicional

Estude as escrituras abaixo e pense em maneiras de aplicá-las a sua família.

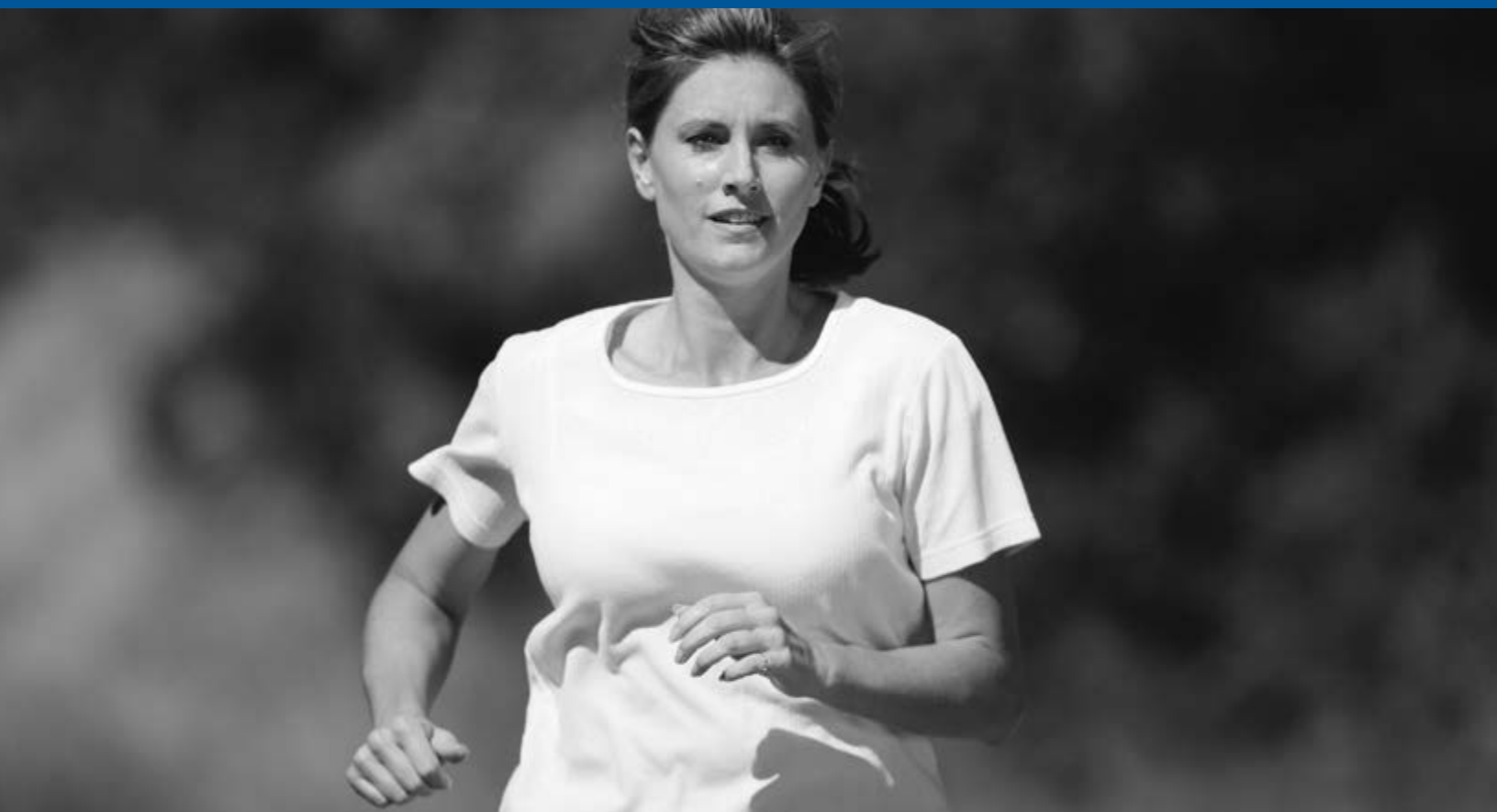
Alma 53:20–21 Alma 56:41–48

Notas

1. "There Is Purpose in Life", *New Era*, setembro de 1974, p. 4.
2. 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



SEXTA SESSÃO

VENCER A IRA

O Presidente Gordon B. Hinckley ensinou: "A irritabilidade é algo vicioso e corrosivo que destrói o afeto e expulsa o amor".[1]

Até que ponto a ira prejudica seu relacionamento com seus filhos, cônjuge e outros?

O que você pode fazer para vencer a ira?

O Problema da Ira

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 adequadas para evitar que pequenos problemas se tornem maiores. Em certos casos, os problemas são complexos e não se resolvem com uma solução simples. Os filhos podem ser rebeldes e desrespeitosos e irritar seus pais continuamente. Os pais não devem sucumbir à ira nem revidar, a fim de não piorar 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".[2] O Presidente Gordon B. Hinckley advertiu-nos sobre as trágicas conseqüências da ira ao perguntar: "Quem pode calcular as feridas infligidas, com profundidade e dor, pelas palavras duras e cruéis pronunciadas com ira?"[3] Em todo o mundo, pais furiosos agridem seus filhos verbal, física e sexualmente.

A ira foi descrita como "o mais sedutor dos sentimentos negativos".[4] As pessoas que se enfurecem quase sempre acham que sua cólera é justificada. Algumas delas acham que extravasar sua ira traz satisfação e alegria. Sentem-se poderosas e superiores quando intimidam outrem. Contudo, a ira vicia e prejudica aqueles que sucumbem a seu apelo sedutor. Os pais irritadiços intimidam os filhos para que lhes 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.

Causas da Ira

A ira costuma surgir quando uma pessoa se considera vítima de uma ameaça, injustiça ou maus-tratos. A raiva acumula-se quando a pessoa remói indefinidamente a situação, entregando-se a pensamentos que em geral são altamente distorcidos ou exagerados. É o caso de um pai que acha que o filho que volta para casa tarde está fazendo-o com o único propósito de afrontá-lo, seja qual for a razão. Quando você fica irado, seu corpo prepara-se para agir. A pressão sangüínea sobe, os músculos enrijecem-se, a respiração acelera-se e a mente prontifica-se para reagir ao que considera

uma provocação. Nesse estado, é mais provável que você parta para a violência verbal ou física, mesmo em situações que você normalmente ignoraria.

VENCER A IRA

Seguem vários princípios para ajudá-lo a vencer problemas relacionados à ira que você porventura tenha. Estude os princípios e identifique os que melhor se adaptarem a seu caso.

Orar

Ore com real intenção pedindo auxílio para vencer a ira. O jejum e as bênçãos do sacerdócio também podem ajudar. Para surtir melhor efeito, as bênçãos do sacerdócio, as orações e o jejum devem ser acompanhados de um esforço persistente para mudar.

Resolver os Problemas Subjacentes

Converse com seu filho ou filha e resolva os problemas que tendem a provocar sua ira. Os pais e filhos podem resolver a maior parte dos problemas de modo pacífico. Para receber auxílio para lidar com questões difíceis, estude as sessões deste manual sobre a comunicação, a resolução de conflitos e o uso da disciplina.

Assumir a Responsabilidade por Sua Ira

Se você tiver problemas com a ira, deve reconhecê-los e assumir a responsabilidade por eles antes de poder vencê-los. Ainda que os filhos o provoquem, você é o único responsável pela maneira de reagir. Você pode aprender a controlar sua ira e reagir melhor.

Identificar Seu Ciclo de Ira

Se você se ira com freqüência, é possível que se envolva num comportamento cíclico que inclui quatro fases. Na primeira delas, você até pode fingir que tudo está normal, mas a cólera esconde-se sob a superfície. Essa fase pode ser breve ou durar dias, semanas ou mais. A segunda fase envolve a acumulação da ira, quando você se entrega a pensamentos distorcidos, odiosos e faz planos para dar vazão a esses sentimentos. Essa fase também pode durar vários dias ou semanas de cada vez. A terceira fase é a de ação: você explode e humilha e agride alguém física ou verbalmente. A quarta fase é a de arrependimento, pois você se sente culpado e envergonhado e assim procura compensar o acesso de cólera tentando ser uma "boa" pessoa. Quando sua resolução perde a força, o ciclo recomeça.[5]

Manter um Registro de Seus Acessos de Ira

Um registro de seus acessos de ira pode ajudá-lo a lidar com sua irritabilidade de modo mais construtivo. Anote o acontecimento ou pessoa que constituíram o estopim, a data e a intensidade de sua raiva numa escala de 1 a 10 – 1 para a ira mais *branda* e 10 para a mais *grave*. Registre os pensamentos que intensificaram sua ira, a maneira como você lidou com ela (seu sucesso ou fracasso para controlá-la), o que parece ter ajudado e o que você pode fazer melhor na próxima vez.[6] Ao manter um registro de seus acessos de cólera, aumentará sua consciência de seu ciclo de ira. Assim, usando os princípios desta sessão, você interromperá a ira nos estágios iniciais.

Acalmar os Pensamentos que Provoquem Ira

Procure explicações alternativas para as situações que aticem sua ira. Por exemplo, um filho que o trata com grosseria pode ter tido um dia difícil na escola. Pode ser que o filho

que o desafia só se sinta aceito por jovens que se entregam a comportamentos destrutivos. Encare as situações desagradáveis como problemas a serem resolvidos, não como terríveis ameaças que exigem uma resposta enfurecida e espetacular. Empenhe-se para mudar seus pensamentos tão logo possível. As pessoas tendem a agir de modo irracional depois do acúmulo da ira.

Raymond Novaco, da Universidade da Califórnia em Irving, recomendou frases que podem ajudar a acalmar pensamentos que resultem em ira.[7] Alguns exemplos: "Não vou ganhar nada ao enfurecer-me. Se eu me irritar, as conseqüências serão desagradáveis. Não devo sempre maldar das intenções alheias ou tirar conclusões precipitadas. Posso resolver essa situação usando a razão". Pratique essas frases mentalmente, antes de se irar, para que elas estejam a seu alcance quando surgir a necessidade.

Sair das Situações que Induzam à Ira

O melhor momento de evitar a ira é ao perceber o aumento de seu estresse. Com as reações químicas que se sucedem em seu corpo, sua capacidade de raciocinar e controlar seu comportamento diminui. Uma pessoa irada tende a tornar-se irracional, desenvolvendo uma sensação de poder que leva a agressões, sem pensar nos resultados ou conseqüências.

Monitore sua ira. Imagine um termômetro para o nível de sua raiva. Se você costuma perder o controle a 25 graus, saia da situação antes que seja atingida essa temperatura. Diga a seu filho: "Estou ficando nervoso. Preciso de tempo para acalmar-me". Não leva a nada culpar o filho dizendo: "Você está irritando-me".

Identificar Atividades que o Acalmem

Dentre as atividades relaxantes, podemos citar: meditar, trabalhar, correr, nadar, ouvir música, ler um livro, estudar as escrituras e orar.

Não tente acalmar-se externando seus motivos para irar-se ou pensando constantemente no incidente desencadeador. Se você ficar remoendo a situação em palavras ou pensamentos, é muito provável que a indignação aumente. Ao reviver mentalmente o acontecimento sem cessar, tenderá a continuar a exagerá-lo. Ao desabafar oralmente, você faz o mesmo, justificando em sua mente a violenta expressão de sua fúria.

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. No entanto, é preciso mais coragem para ser honesto do que para se irar. Se você exprimir seus sentimentos mais profundos, conseguirá resolver mais facilmente os conflitos. Verá que as pessoas ficarão menos na defensiva e mais dispostas a solucionar os problemas. Seus relacionamentos com os familiares melhorarão.

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".[8] A ira deixará de constituir um problema. Seu bispo ou presidente de ramo poderá ajudá-lo a elaborar um plano para aumentar sua espiritualidade.

Evitar as Recaídas

Você pode parar o ciclo de ira e evitar as recaídas mudando os pensamentos e o comportamento e usando outras estratégias de intervenção descritas acima. Essas providências propõem alternativas à ira. Podem envolver auxílio de familiares, amigos, colegas de trabalho, bispo ou outras pessoas. Essas estratégias costumam ter mais êxito durante as fases iniciais do ciclo de ira: a fase de fingir normalidade e a fase de acumulação da ira.

A Paz de Deus

O Presidente Joseph F. Smith ressaltou a importância de sermos bondosos com os filhos em vez de nos irarmos: "Quando falarem ou conversarem com eles, não o façam com raiva, não o façam asperamente, com uma atitude condenatória. Dirijam-se a eles com bondade; (…) chorem com eles se necessário (…). Abrandem-lhes o coração, façam com que sintam carinho por vocês. Não usem o chicote nem a violência, mas (…) acheguem-se a eles usando a razão, a persuasão e o amor não fingido".[9]

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 paz e sobrepujar essa fraqueza. Certa pessoa relatou: "Antes eu tinha vontade de fazer mal a todos que passavam pela minha frente. A ira dominava minha vida. Quando apliquei os princípios do evangelho e aprendi a pensar de modo diferente e a ver as pessoas de uma maneira mais positiva, minha raiva dissipou-se. Agora posso sentir-me bem na presença das pessoas. Sinto que retomei as rédeas de minha vida".

Prática

Elabore um plano para resolver quaisquer problemas de ira existentes em sua vida usando os princípios desta sessão. Interrompa a irritação durante as fases iniciais do ciclo de ira, antes que se dê o acúmulo. Envolva outras pessoas em seu plano, como familiares, amigos e o bispo.

ESTUDO ADICIONAL

Estude as escrituras abaixo e pense em maneiras de aplicá-las a sua família.

Provérbios 16:32 Tiago 1:19 3 Néfi 11:29–30 3 Néfi 12:21–22

NOTAS

1. Conference Report, abril de 1991, p. 97; ou *Ensign*, maio de 1991, p. 74.
2. *A Liahona*, julho de 1998, p.9.
3. Conference Report, outubro de 1991, p. 71; ou *Ensign*, novembro de 1991, p. 50.
4. Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (USA: Bantam Books, 1995), p. 59.
5. Ver Murray Cullen e Robert E. Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004), pp. 67–70. ISBN# 1-929657-12-9.
6. As sugestões para um registro dos acessos de ira foram adaptadas de *Men and Anger*, pp. 31–32.
7. *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment* (Lexington, Massachusetts: Lexington Books, 1975), pp. 7, 95–96.
8. Conference Report, abril de 1992, p. 26; ou *Ensign*, maio de 1992, p. 20.
9. *Gospel Doctrine*, 5ª ed. (Salt Lake City: Deseret Book, 1939), p. 316.

"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

SÉTIMA SESSÃO

RESOLVER CONFLITOS

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".[1]

Quanto conflito existe em sua família?

Como você pode ajudar a resolver conflitos em seu lar de modo cristão?

O Problema de Conflitos Não Resolvidos

Uma mulher idosa recordou com grande pesar os resultados 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 de seu pai".

As causas do conflito são muitas. 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 se desencaminham e adotam obstinadamente comportamentos que violam as regras e padrões familiares.

Os membros da família aproximam-se e fortalecem-se quando resolvem diferenças com êxito. Se não forem solucionados, os conflitos destroem os relacionamentos familiares e são motivo de grande tristeza.

Como Resolver Conflitos

Os pais "têm o sagrado dever de (...) [ensinar seus filhos] a amar e servir uns aos outros, guardar os mandamentos de Deus e ser cidadãos cumpridores da lei, onde quer que morem".[2] A resolução de conflitos faz parte desse processo. Estude os princípios a seguir para solucionar divergências e decida quais deles lhe serão úteis.

Abordar os Problemas entre Pais e Filhos com uma Atitude Cristã

Demonstre 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 seus filhos sem ceder a manipulações. Ensine princípios corretos e explique os motivos das regras familiares. Incentive seus filhos a fazer escolhas corretas. Convença-os com argumentos quando eles forem inclinados a debater e questionar. Imponha as devidas conseqüências negativas (ver a sessão 9) quando eles optarem pela desobediência e insista 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 de seu filho desaparecerá quando se sentir compreendido. Talvez você descubra que seus próprios sentimentos e perspectivas mudarão.

Recusar-se a Entrar em Contendas

Os pais que se recusam a discutir com um filho agressivo logo descobrem que o conflito é passageiro. Nunca acontecem altercações e brigas quando uma das pessoas se recusa a participar. 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. 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]".[3]

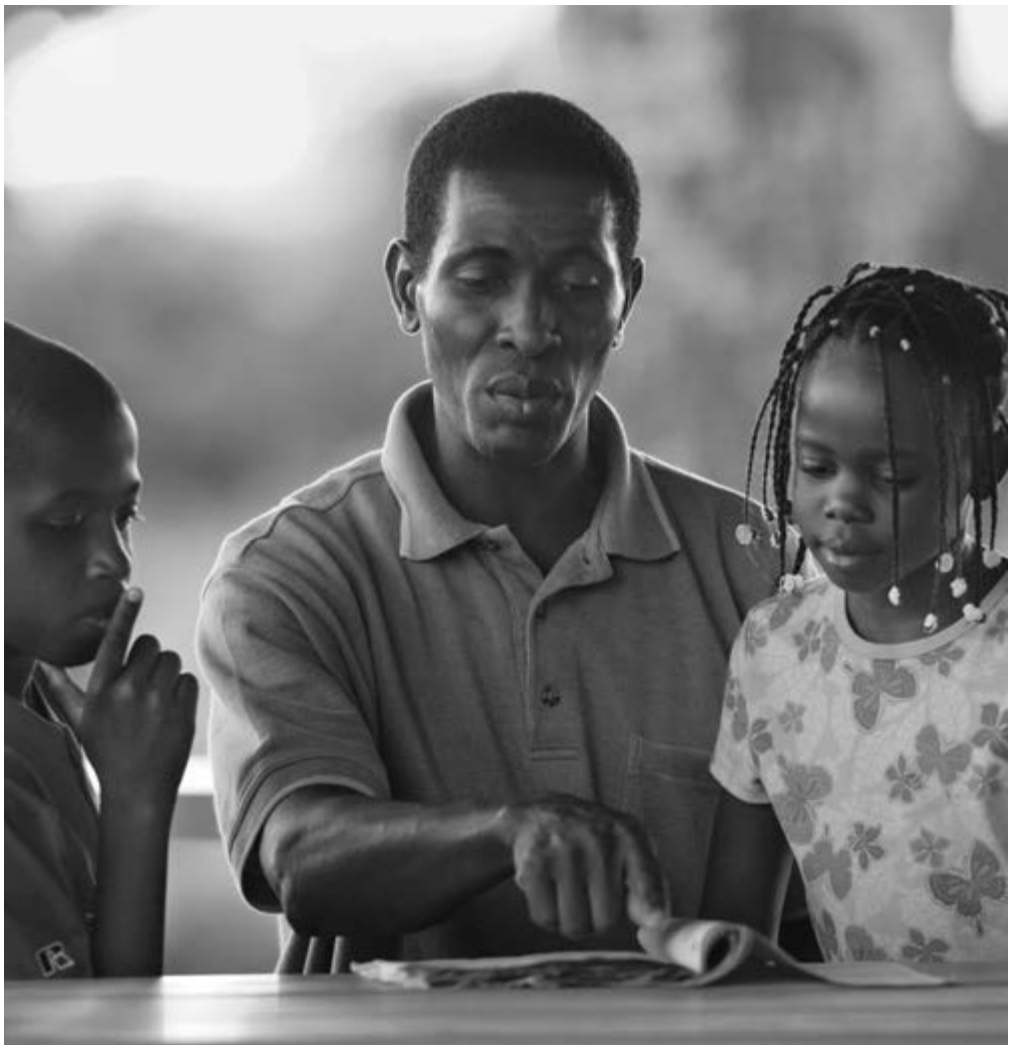
Seguir as Diretrizes das Escrituras para Censurar os Filhos

Às vezes você precisará censurar um filho, "prontamente com firmeza, quando movido pelo Espírito Santo" e em seguida deve mostrar "um amor maior", a fim de que o filho tenha certeza de seu amor por ele (D&C 121:43). Essas reprimendas devem ser raras e feitas com mansidão. A palavra *firmeza* nesse contexto não denota raiva ou violência, mas uma atitude direta e inequívoca.

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 pô-lo 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 tomar partido, você corre o risco de recompensar o filho faltoso e fazer o outro se indispor contra você.

Em geral, o melhor é assumir uma posição neutra e dar aos filhos a responsabilidade de resolver o problema. Escute cada um deles e parafraseie o que disserem. Em seguida, saliente que eles estão culpando um ao outro em vez de assumirem a responsabilidade pessoal (se for o caso). Pergunte-lhes como acham que o problema pode ser solucionado. Ouça o que tiverem a dizer, parafraseie as sugestões deles e tente identificar um possível acordo. Se não houver consenso, faça uma frase com o pronome "eu" (ver a sessão 3), externando sua frustração devido ao conflito e sua intenção de fazê-los sofrer as conseqüências (ver a sessão 9) se a pendência não chegar ao fim. Volte a solicitar sugestões e veja se consegue identificar uma solução que satisfaça a ambos os filhos. Elogie-os caso cheguem a um acordo. Se não, imponha as conseqüências.



As negociações nem serão necessárias se você tiver algo que seus filhos queiram. Se, por exemplo, você estiver levando-os a um evento esportivo e eles começarem a brigar no carro, pare e dê-lhes duas escolhas: acabar a disputa ou voltar para casa. Em geral, a solução menos intrusiva é a mais eficaz.

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.[4] O modelo funciona melhor quando todos o compreendem e concordam em usá-lo.

Primeiro Passo: Informar Suas 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 freqüência no quarto passo.

Segundo Passo: Examinar Suas 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. Eles procuram as dúvidas comuns a todos.

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.

Quarto Passo: Escolher uma Solução

Depois de terminarem de enumerar todas as soluções possíveis que lhes vierem à mente, os familiares criam um plano que atenda às preocupações de todos. 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 pode querer apenas fazer brincadeiras. Para levar em conta os desejos de todos, os pais podem apresentar a instrução do evangelho de modo a interessar o filho e fazê-lo compreender os princípios apresentados.

Quinto Passo: Aplicar a Solução

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

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 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 as esbofetearem (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 ao interagirem entre si.[5]

À medida que sua família se empenhar para seguir os ensinamentos de Cristo e resolver suas diferenças de modo amigável, você verá mais amor, paz e harmonia em seus relacionamentos familiares.

PRÁTICA

Escolha um ponto de divergência de pouca importância em seu relacionamento com um familiar e aplique o modelo de resolução de conflitos para solucioná-lo. Quando aprender a aplicar o modelo com sucesso, use-o para resolver um problema maior.

ESTUDO ADICIONAL

Estude as escrituras abaixo e pense em maneiras de aplicá-las a sua família.

Colossenses 3:21 Mosias 4:14–15 3 Néfi 12:23–24

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. 69.
4. *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, páginas 22–43.
5. Ver "A Garantia da Melhor Aliança", *A Liahona*, setembro de 2003, pp. 3–6.

OITAVA SESSÃO

ENSINAR UM COMPORTAMENTO RESPONSÁVEL

Os pais têm o dever sagrado de ensinar os filhos a guardar os mandamentos de Deus e as regras do lar e da sociedade.[1]

Qual tem sido seu grau de sucesso ao ensinar um comportamento responsável aos filhos?

De que forma você pode ensinar com mais eficácia um comportamento adequado?

Ensinar os Filhos Adequadamente

O Senhor instruiu os membros da Igreja a ensinar seus filhos a serem fervorosos e obedientes, a terem fé em Cristo, a arrependerem-se de seus pecados, a serem batizados e receberem o dom do Espírito Santo e a serem industriosos (ver D&C 68:25–32). Os pais devem "[criar seus] filhos em luz e verdade" (D&C 93:40), pois "a luz e a verdade rejeitam o ser maligno" (D&C 93:37). 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).

Alguns pais não ensinam seus filhos como deveriam porque não compreendem os métodos para serem bons pais e os princípios do evangelho ou porque deixam de aplicá-los. Em geral, os pais tendem a criar os filhos da mesma forma que foram criados. Alguns pais são demasiado permissivos e outros excessivamente controladores. Muitos estão preocupados demais com outras questões que negligenciam sua responsabilidade de ensinar os filhos.

O momento de começar a ensinar os filhos é quando são pequenos. O autor de Provérbios aconselhou: "Educa a criança no caminho em que deve andar; e até quando envelhecer não se desviará dele" (Provérbios 22:6). As crianças nascem com o desejo natural de aprender. Os pais podem tirar partido dessa curiosidade, concedendo por meio de preceito e do exemplo aquilo de que os filhos precisam para uma vida bem-sucedida.

Ensinar pelo Exemplo

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'".[2] 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".[3]

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

ÉLDER NEAL A. MAXWELL

Ensine os filhos por preceito e pelo exemplo. Você exercerá uma influência positiva sobre eles ao ensinar-lhes a viver em retidão e com responsabilidade e quando sua vida for um reflexo de seus ensinamentos. Você não pode ensinar princípios que não conhece ou não entende. Estude as escrituras e aprenda e aplique os princípios do evangelho em sua própria vida.

Dar Responsabilidades aos Filhos

Muitos pais tendem a mimar os filhos e protegê-los de responsabilidades que eles mesmos tiveram que enfrentar outrora — experiências que os ajudaram a tornar-se adultos capazes. Quando os pais distribuem bens e serviços a seus 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 comodista. O Élder Neal A. Maxwell, do Quórum dos Doze, ensinou: "Quem faz demais *pelos* filhos logo percebe que nada pode fazer *com* eles".[4]

Ensine seus filhos a trabalhar a seu lado e comece quando eles ainda estiverem pequenos e tiverem o desejo natural de ajudar. Designe-lhes atividades rotineiras de acordo com a capacidade de cada um. O trabalho em família "pode tornar-se um ritual diário de amor e entrosamento familiar".[5]

Ensine seus filhos a servir ao próximo. O Élder Derek A. Cuthbert, dos Setenta, ensinou: "Os pais sensatos concederão oportunidades de serviço no lar aos filhos desde a infância".[6] Ensine-os a dar o melhor de si e a fazer novas tentativas caso fracassem.

Deixar Bem Claras Suas Expectativas

Às vezes os pais supõem que seus filhos sabem exatamente o que se espera deles. Os pais ficam decepcionados quando essas expectativas implícitas não são correspondidas. Seus filhos aprenderão melhor se você:

- Tiver expectativas realistas em relação a eles;
- Informar-lhes as expectativas de modo claro e amoroso;
- Mostrar por atos e conseqüências que você leva as expectativas a sério;
- Reconhecer o esforço deles quando fizerem o que você pediu.

Ao externar suas expectativas:

- Tenha claro na mente o que deseja antes de fazer o pedido;
- Escolha um momento em que seus filhos não estiverem estressados, zangados ou preocupados.
- Seja positivo e específico. ("Quando você guardar os brinquedos, eu gostaria que os colocasse na caixa e depois pusesse a caixa na estante.")
- Faça uma demonstração do que espera, se necessário. ("Deixe-me mostrar o que estou dizendo.")

Depois da realização de uma tarefa, faça comentários positivos, dizendo ao filho o quanto seu ato foi benéfico para você e outras pessoas.

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 seu quarto inteiro. Com paciência e sinceridade, os pais podem ajudar os filhos a tornar-se pessoas solícitas, úteis e responsáveis, o que evitará muitos problemas na fase de crescimento.

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 permitir que seus filhos façam escolhas, certifique-se de que as alternativas oferecidas sejam aceitáveis para você. Se você, por exemplo, disser a seu 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 sair no automóvel dos amigos. Assim, o filho consegue o que quer, e a grama fica por cortar — um resultado inaceitável para você. É melhor dizer: "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 você, 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.

Participar de Atividades Familiares

Seu empenho para ensinar surtirá melhor efeito se aliado a atividades familiares. Os filhos que trabalham e brincam a seu lado terão maior probabilidade de incorporar seus ensinamentos e exemplo na vida deles. Planeje atividades que sejam significativas e agradáveis para todos. Até mesmo o trabalho pode trazer satisfação se você promover 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".[7] Haverá mais paz e felicidade em sua família se você ensinar com amor seus filhos a guardarem os mandamentos de Deus e as regras do lar e da sociedade.

Prática

Pense nas necessidades de seus filhos no tocante ao aprendizado de um comportamento responsável. Entre os princípios desta sessão, escolha um que se ajuste a cada filho. Depois de aplicá-lo com sucesso, escolha outro se necessário.

ESTUDO ADICIONAL

Estude as escrituras abaixo e pense em maneiras de aplicá-las a sua família.

Deuteronômio 6:5–7 I Samuel 3:13 D&C 68:25–29 D&C 88:77–79

NOTAS

1. "A Família: Proclamação ao Mundo", *A Liahona*, outubro de 2004, p. 49
2. Conference Report, abril de 1969, p. 44; ou *Improvement Era*, junho de 1969, p. 69.
3. Conference Report, outubro de 1985, p. 43; ou *Ensign*, novembro de 1985, p. 33.
4. Conference Report, abril de 1975, p. 150; ou *Ensign*, maio de 1975, p. 101.
5. 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.
6. Conference Report, abril de 1990, p. 12; ou *Ensign*, maio de 1990, p. 12.
7. Conference Report, abril de 1983, p. 58; ou *Ensign*, maio de 1983, p. 41.

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

NONA SESSÃO

APLICAR AS CONSEQÜÊNCIAS

Os filhos aprendem ao fazer escolhas no cotidiano e sofrer as conseqüências. Aqueles que guardam os mandamentos de Deus, trabalham com afinco e cumprem as leis da sociedade têm maiores oportunidades de viver de modo produtivo e bem-sucedido. Mais cedo ou mais tarde, todos sofremos as conseqüências de nossos atos. Os justos receberão a vida eterna, ao passo que os pecadores impenitentes serão expulsos (ver Mateus 25:46). Os pais devem aplicar as conseqüências de modo a ajudar os filhos a aprender um comportamento responsável.

Até que ponto você permite que seus filhos sofram as conseqüências de seus atos?

Como você pode aplicar as conseqüências com eficácia?

O Valor das Conseqüências

O Bispo Presidente H. David Burton observou que "os pais que tiveram sucesso em conseguir mais, muitas vezes têm dificuldade de dizer 'não' para as exigências dos filhos mimados. Esses filhos correm o risco de não aprender valores importantes como o trabalho árduo, saber esperar pelo que se quer, a honestidade e a compaixão".[1] De acordo com William Damon, diretor do Stanford Center on Adolescence (Centro de Estudos da Adolescência de Stanford), a atitude de muitos pais incentiva o egocentrismo e a irresponsabilidade nos filhos. Esses pais tentam fortalecer a auto-estima de seus filhos dizendo-lhes como são extraordinários e sem exigir nada significativo deles.[2] Esses elogios desmerecidos costumam resultar em crianças e adolescentes preguiçosos, exigentes, desrespeitosos e indisciplinados. Os pais permissivos exigem bem pouco dos filhos, não os submetendo às conseqüências da desobediência ou das omissões ou minimizando essas conseqüências.

Os pais podem ensinar aos filhos um comportamento responsável sujeitando-os às conseqüências de seus atos. Os filhos que colherem as conseqüências positivas de seu comportamento responsável estarão mais propensos a repetir essa conduta. Os pais que protegem seus filhos das conseqüências negativas de seus erros prestam-lhes um enorme desserviço, impedindo-os de aprender o valor da obediência.

O Presidente Joseph F. Smith ensinou a importância de fazer as crianças responderem por seu comportamento inadequado: "Que Deus não permita que haja ninguém entre 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".[3]

Aplicar as Conseqüências

Os princípios a seguir o ajudarão a aplicar as conseqüências adequadamente. Ao lê-los, pense em como você pode usar as conseqüências de modo eficaz com seus filhos.

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".[4] Quando os pais só têm olhos para as atitudes negativas dos filhos, ninguém deve estranhar que os filhos se comportem mal.

Você pode realçar a conduta desejável mostrando interesse pelo que seu 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 você e outras pessoas. Exemplo: "Fico feliz quando você 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 filho 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 argumentos contrários. Se os pais protegerem 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 um forno quente, ande sozinha perto de um rio ou brinque numa rua movimentada.

Aplicar Conseqüências Lógicas

Os pais devem impor conseqüências lógicas, de uma maneira ligada diretamente ao comportamento de um filho. Um filho que se comporta mal durante o jantar pode ser convidado a retirar-se da mesa até se mostrar disposto a comer calmamente. As conseqüências lógicas surtem melhor efeito quando exigem que o filho pague um preço. Imponha-as de modo firme e amigável —não com raiva — ou causará 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.

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

Dar a Responsabilidade ao Filho

É mais provável que os filhos melhorem o comportamento quando ajudarem a identificar o curso de ação que devem tomar. Ao deparar-se com um problema de comportamento e antes de impor uma conseqüência, discuta o problema com o filho e pergunte como vai corrigi-lo. Permita que o filho assuma responsabilidade por resolver o problema. Se ele se recusar a participar desse tipo de conversa, passe 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 você fala pouco, mas aplica as conseqüências. Se houver uma ligação clara entre a infração e a conseqüência, o filho se sentirá responsável e aprenderá com a experiência. Contudo, se você impuser uma conseqüência e em seguida entregar-se a discussões e altercações, o filho voltará a atenção para vencer a discussão e perderá de vista o motivo da punição. Da mesma forma, gritar e dar lições de moral tampouco funciona; apenas causará ressentimento no filho. Deixe o ensino por conta das conseqüências em si. De qualquer forma, aplique-as com amor e bondade (ver D&C 121:41–42).

Fazer uma Pausa

A pausa é uma estratégia 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. Essa medida pode ajudar principalmente as crianças que se desconcentrarem facilmente; não é útil para as crianças agressivas que estejam numa disputa de poder com os pais. Ao impor esse isolamento, permaneça calmo e explique por que está usando essa medida. Peça à criança que pense em como o problema pode ser resolvido. Diga-lhe quanto tempo durará o isolamento e volte conforme o prometido. (Uma sugestão geral é um minuto por ano de vida da criança: uma criança de cinco anos passará cinco minutos nessa reflexão.)

Entre em Acordo Prévio sobre Regras e Conseqüências

Conselhos familiares, noites familiares e entrevistas pessoais são excelentes momentos para envolver os filhos na discussão de regras familiares, a lógica por trás delas e as conseqüências em caso de desobediência. Tente conseguir o acordo delas no tocante às regras e conseqüências.

Quando um filho quebrar uma regra, lembre-lhe a regra e as conseqüências. Então, é menos provável que o filho as encare como punição. Expresse empatia genuína pela perda de privilégios. Em geral, o relacionamento familiar melhora quando os filhos compreendem e aceitam as regras estipuladas.

Usar de Bom Senso

Pequenos erros de conduta não devem resultar na aplicação de conseqüências. Pode ser que uma conversa baste. O melhor é ignorar os comportamentos inofensivos, ainda que irritantes. Os filhos cessarão mais prontamente se tais atitudes forem desconsideradas. A atenção só virá a estimular o comportamento negativo.

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".[5]

PRÁTICA

Discuta com seu cônjuge os princípios disciplinares descritos nesta sessão e como podem ser usados com seus filhos. Escolha um desses princípios que você gostaria de aplicar. Decida quem os aplicará e como. Depois, avalie seu sucesso ao usar o princípio. Em seguida, escolha outro princípio para aplicar, se necessário.

ESTUDO ADICIONAL

Estude as escrituras abaixo e pense em maneiras de aplicá-las a sua família.

Gálatas 6:7 Alma 3:26–27 Moisés 3:17

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. 19–24.
3. *Gospel Doctrine*, 5ª ed. (Salt Lake City: Deseret Book, 1939), p. 286.
4. *What's a Parent To Do?: Solving Family Problems in a Christlike Way* (Salt Lake City: Deseret Book, 1997), p. 116.
5. Conference Report, outubro de 1990, p. 41; ou *Ensign*, novembro de 1990, p. 34.

SERVIÇOS Familiares SUD

PORTUGUESE
4 02366 12059 8
36612 059