

EBOOK LIV

O cuidado de si e a conquista da autonomia: uma reflexão para famílias

CONSTRUINDO NOVAS PONTES

Famílias, especialmente aquelas com crianças e adolescentes em idade escolar, muitas vezes sentem-se perdidas em relação à complexidade da atualidade, que nos bombardeia sem pausas com seus estímulos e opções. Não à toa, por vezes nos questionamos: Estamos sabendo escolher nossos caminhos e dando espaço para que os mais jovens também o façam? Essas escolhas são tomadas com cuidado e autonomia, ou são recheadas de interferências externas? Quem somos nós, afinal, diante de tantos estímulos, caminhos e possibilidades?

Querer proteger os mais jovens das frustrações e dificuldades relacionadas a essas escolhas é uma das maiores aflições de pais, mães, avós, irmãos, padrinhos e todos aqueles que, em maior ou menor grau, influenciam na criação familiar. Nessas posições, sempre desejamos o melhor para eles, que tenham sucesso sem percalços, mas nos esquecemos que toda pessoa precisa passar por momentos difíceis para amadurecer.

Soltar a mão na hora certa não significa abandono ou abrir mão dos cuidados com o outro, mas permitir que as crianças e os adolescentes ajam de faorma mais autômona, exercitem esse cuidado de si, e possam se tornar cada vez mais responsáveis por seus passos, atos e falas – contando, sempre, com o apoio dos adultos.

E isso não acontece de uma vez, é um exercício cotidiano a ser realizado pela família, pela escola e por todas as esferas da comunidade. Com o intuito de debater esse percurso rumo à autonomia é que criamos essa publicação. Nas próximas páginas você poderá entender melhor o conceito, saber como os espaços em casa e na cidade afetam esse processo, e conhecer depoimentos de famílias que vêm incorporando mudanças práticas para que a autonomia de seus filhos se desenvolva. Esperamos que a leitura seja inspiradora!

Equipe LIV – Laboratório Inteligência de Vida.



ÍNDICE

	COMO COMEÇAMOS A DESENVOLVER A AUTONOMIA	4
	CRIAR PARA O MUNDO a. Relações de autonomia em casa b. Relações de autonomia na escola c. Relações de autonomia na cidade	6
/	PERGUNTAS E RESPOSTAS PARA UM DEBATE PRÁTICO	14
	SOBRE O LIV	17

COMO COMEÇAMOS A DESENVOLVER A AUTONOMIA

Quando crianças, é fundamental que cuidem de nós e, gradativamente, nos ensinem sobre como podemos cuidar de nós mesmos. Vamos ganhando autonomia nesse processo ao desenvolvermos os aspectos do cuidado em nossa rotina. Isso envolve cuidados com a saúde física, psíquica, intelectual, social, relacional, além de nos oferecer recursos para nossas necessidades básicas e para podermos ir além delas, em busca de uma expressão singular no mundo.

Partindo desse princípio, é possível afirmar que ao ensinarmos uma criança ou um adolescente a ter cuidados de si aumentamos sua capacidade de autorregulação emocional e autoconhecimento, e estimulamos assim a autonomia. De acordo com a teoria do desenvolvimento, autorregulação é um processo interno de regulagem das emoções, que nos auxilia a lidar com impulsos e a construir respostas diante dos sentimentos e situações da vida.

Nesse sentido, estimular o cuidado de si é também estimular o desenvolvimento da autonomia. Isso porque, quando damos atenção e olhamos para o que se passa em nosso interior – ou seja, sentimentos, sensações, emoções, pensamentos, desejos – podemos nos apropriar de forma mais autônoma da nossa realização e expressão no mundo.



"A partir momento em que nós percebemos que a Dora poderia fazer algumas atividades sozinha, começamos a incentivá-la. Entre muitas coisas, ela troca de roupa, faz sua higiene no banheiro, ajuda na preparação de alguns alimentos na cozinha, lava alguns talheres e, em alguns momentos, incentivamos até o uso da faca. Com essas e outras ações, tentamos mostrar que ela é capaz de fazer as tarefas, o que a torna mais confiante. Além disso, a Dora se sente participativa e feliz em resolver as coisas sem a nossa interferência. Isso também aumenta o senso de responsabilidade, porque ao arrumar os brinquedos, por exemplo, ela sabe que deve cuidar do que é dela. E ao arrumar com amigos ou com a gente, compreende que existem funções que são coletivas."

"Mesmo que algumas vezes seja mais fácil e rápido que a gente faça alguma coisa para a Dora, preferimos que ela desempenhe determinadas tarefas. A gente acredita que essa autonomia pode fazer com que ela se sinta capaz de cuidar de si quando for preciso. Quando brincamos ou praticamos um esporte, por exemplo, estimulamos que ela consiga fazer a atividade sozinha e orientamos que ela não desista na primeira dificuldade. Dentro dos limites para uma criança de 5 anos, incentivamos que continue tentando até conseguir. Porque ao aprender a pegar uma roupa na gaveta, escovar os dentes, descascar a banana, mergulhar ou chutar uma bola, ela não aprende apenas essas ações. Ela aprende a seguir em frente, encarar desafios e obter conquistas. E se sentindo bem e segura com isso."

Karla Carvalho Marques e Paulo Mauricio Souza da Silveira, mãe e pai de Dora, 5 anos de idade.

< 1 < 1 < - < 1 - < 1 < 1 < </pre>

AU·TO·NO·MI·A

- **1.** Capacidade de autogovernar-se, de dirigirse por suas próprias leis ou vontade própria; soberania.
- **2.** Liberdade moral ou intelectual do indivíduo; independência pessoal; direito de tomar decisões livremente.
- 3. Liberdade do homem que, pelo esforço de sua própria reflexão, dá a si mesmo os seus princípios de ação, não vivendo sem regras, mas obedecendo às que escolheu depois de examiná-las.
- **4.** Preservação da integridade do eu.

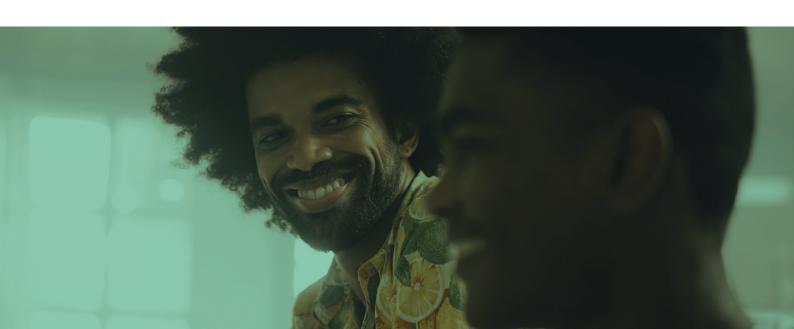
CRIAR PARA O MUNDO

Antes de debater mais afundo o conceito de autonomia e como ela se desenvolve em casa, na escola e na comunidade, é preciso ressaltar que esse raciocínio só pode ser ampliado quando partimos do princípio que crianças e adolescentes são capazes de expressar opiniões relevantes sobre si, sobre os outros e sobre o espaço onde vivem. No Brasil, embora muitas vezes ignorada, a fala ativa desses grupos é preconizada por diversos documentos oficiais, como a Convenção dos Direitos das Crianças das Nações Unidas, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) e o Marco Legal pela Primeira Infância.

Não significa, porém, que a autonomia deva ser o objetivo final da educação, mas sim o resultado decorrente de um processo de amadurecimento emocional e social, conforme explica Caio Lo Bianco, especialista em educação socioemocional e gerente executivo do Laboratório Inteligência de Vida. "Quando a gente pensa sobre educar para autonomia, a temos que pensar em diversos tipos de autonomia. Não é apenas para ser autônomo em relação aos pais, mas também em relação a seu movimento, seu corpo, suas ações e seu pensamento", explica o especialista.

"Não se deve fazer passar o cuidado dos outros na frente do cuidado de si; o cuidado de si vem eticamente em primeiro lugar, na medida em que a relação consigo mesmo é ontologicamente primária. [...] Eu diria que se trata de dois lugares diferentes no cuidado de si, mais do que de duas formas de cuidado de si; creio que o cuidado é o mesmo em sua forma, mas, em intensidade, em grau de zelo por si mesmo e, consequentemente, de zelo também pelos outros."

Michel Foucault



O QUE SIGNIFICA CRIAR PARA O MUNDO?

APOIAR NAS ESCOLHAS Às vezes, a criança ou o adolescente não vai escolher a sua opção. É preciso respeitar e entender que isso faz parte do processo de amadurecimento e do processo de diferenciação que o torna indivíduo com suas singularidades.

LIDAR COM AS DIFERENÇAS O mundo está cheio de gente diferente entre si, e começar ajudando os filhos a enxergarem essas diferenças dentro de casa ajuda a mostrar como respeitar opiniões distintas e saber quando leválas em consideração para embasar suas próprias escolhas. Aceitando e compreendendo as diferenças dentro de casa, cria-se uma base que auxilia no respeito às vastas diferenças presentes no mundo e nas relações.

 APRENDER NAS DIFICULDADES

Aprender mesmo diante das frustrações também é necessário, pois nosso senso de conforto nem sempre estará presente ao longo da vida. Nesse sentido, procure não amenizar tanto as dificuldades, verifique se é possível incentivar para que ganhem confiança de agir diante de situações árduas e desafiantes, aumentando a capacidade de lidar com os problemas, os medos e os possíveis

A. RELAÇÕES DE AUTONOMIA EM CASA

Ao longo desta publicação, mostramos em destaque relatos de mães e pais que nos contaram sobre seus desafios cotidianos no que diz respeito ao desenvolvimento da autonomia em seus filhos. A opção de trazer esses depoimentos tem como objetivo mostrar que não existe uma receita ou caminho único: cada família encontra, dentro de sua rotina e histórias de vida, estratégias que melhor funcionam para suas relações.

Este material intenta inspirar reflexões e ampliar perspectivas. Sempre podemos nos desenvolver e aprofundar nosso relacionamento intrapessoal e interpessoal, para tanto é preciso estarmos sempre cuidando de nós mesmos e de nossas relações, em um exercício de olhar para si e para o outro com respeito e carinho.

"Almir é filho único e hoje tem 8 anos. O que faço é sempre estimular, cobrar que faça suas coisas por conta própria. Tento não facilitar muito a vida. Essa é uma tarefa bastante árdua para esta geração, mas tento, na medida do possível adotar condutas que estimulem a autonomia. Assim, por exemplo, quando percebi que já era hora de aprender a dar um laço no cadarço, comprei um tênis sem velcro para ele ir à escola. Aí, todo dia a gente gastava um tempo ensinando a dar o laço. Ele 'ralou', mas foi um dos primeiros a aprender a amarrar o sapato. Explico para ele a importância de saber fazer as coisas, para quando estiver sozinho não passar sufoco. Meu filho é muito distraído e precisa de muito estímulo para fazer as coisas. Então, adoto uma rotina bem amarrada durante a semana. Ele sabe exatamente o que tem que fazer. Embora ele resista a tomar banho, sabe que naquele horário tem que fazer o esperado: toma banho, se enxuga e veste a roupa completamente sozinho. Mas eu realmente me esforço para não sucumbir aos pedidos de ajuda, pois entendo que ele tem que se esforçar e fazer as coisas por conta própria. Ele arruma a roupa nas gavetas, a cama, a mochila para a escola, embora eu faça uma supervisão. Ainda temos muito o que fazer com as tarefas de casa, e quero incluí-lo mais nas tarefas domésticas, pois acho importante para um menino entender que todos colaboram para que a casa funcione bem."

Simone Pires Lemes, mãe de Almir, 8 anos de idade.

SITUAÇÕES QUE ESTIMULAM A BUSCA ATIVA POR SOLUÇÕES

- Em um conflito por um brinquedo com um amiguinho podemos mediar para que eles encontrem soluções possíveis neste momento e não apenas resolver por eles.
- Estimular que fiquem atentos aos seus horários e cuidados diários, sem a necessidade de um adulto ficar constantemente lembrando o que eles têm que fazer.
- Dialogar sobre as consequências dos seus atos, fazendo perguntas que abram reflexões neste sentido.
- Responsabilize seu filho por uma atividade de cuidado com a casa, auxiliando na construção da disciplina com uma rotina que trará harmonia para todos da família.
- Diante de um erro, estimule as possibilidades de aprendizado e explore outras perspectivas. Todo erro é uma oportunidade. Não apenas os erros do dever de casa, mas também com os erros e falhas nas relações cotidianas. Pedir desculpas é um ato de coragem.



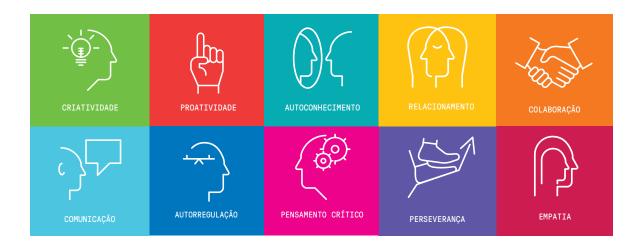
B. RELAÇÕES DE AUTONOMIA NA ESCOLA

A escola é, por definição, um espaço onde se desenvolve a autonomia: o aluno fica longe da família, precisa conviver com pessoas que ele não necessariamente escolheu estar junto e tem uma relação diferente com os adultos em comparação com sua casa. Para Caio Lo Bianco, embora esse cenário já acione a necessidade de ter autonomia, as escolas podem fazer mais por seus alunos. Um dos caminhos é dar a eles a possibilidade de fazer escolhas em relação ao seu aprendizado. "Possibilitar a escolha das disciplinas a serem cursadas, a maneira como vão executar um trabalho ou estudar para uma prova, por exemplo, já é um primeiro passo para a promoção dessa habilidade".

Segundo o especialista, a autonomia se dá em decorrência do funcionamento do ambiente escolar. Como funciona a sala de aula, o tempo escolar, a arquitetura dos espaços de atividade e lazer, e como eles dialogam com o currículo são alguns dos pontos que devem ser levados em conta quando esse assunto vem à tona. "Não adianta a escola dizer que educa para a autonomia se o ambiente não possibilita isso. Autonomia é uma consequência desses fatores, não uma bandeira que se deve ter como objetivo para que tudo seja desenvolvido".

Investir na inteligência socioemocional das crianças e dos adolescentes é uma das melhores maneiras de promover o cuidado de si e autonomia. Criado pelo teórico Daniel Goleman, o conceito de inteligência emocional diz respeito à promoção do autoconhecimento, da autorregulação, da empatia e das capacidades de relacionamento com outros, e impacta em todas as áreas de vida. Por isso, o tema vem se fazendo cada vez mais presente em escolas que buscam oferecer a seus alunos uma educação integral que não leva em conta apenas os conteúdos curriculares tradicionais.

Nas escolas que trabalham com o currículo socioemocional do LIV - Laboratório Inteligência de Vida, por exemplo, o investimento na inteligência emocional acontece desde as séries iniciais e segue até o ensino médio. Nas aulas ligadas ao programa, os estudantes são convidados continuamente a realizarem atividades que demandam autonomia, como trabalhos em grupo e projetos que impactam suas escolas e comunidades.



Como você incentiva o desenvolvimento da autonomia nos seus filhos?

"É uma tarefa diária, desafiadora e não tão simples quanto possa parecer. Tenho uma filha única, Beatriz, 7 anos. Em casa, somos muito participativos um para com o outro. Diariamente, nossos momentos junto é na hora do jantar, no qual dividimos a experiência do dia de cada um. Nessas conversas, aproveitamos para estimular que ela expresse as emoções do dia, que ela opine e nos conte o que foi bacana e o que não foi legal no seu dia e como ela poderia ter agido de forma diferente para que o resultado fosse mais satisfatório. Interagimos e refletimos sobre: 'e se...ao invés disso...fosse isso... ou vice e versa'. Em casa, cada um tem sua autonomia, responsabilidades e organização. Ela faz seu dever de casa sozinha e auxiliamos caso tenha dúvidas. Ela se veste sozinha no dia a dia e nos finais de semana eu auxilio dando as opções. Temos o combinado de lermos dois livros por semana. Uma leitura ela faz sozinha e outra comigo ou com o pai. Nas tarefas domésticas ela ajuda no preparo das refeições e lava a louça. Às vezes, não diariamente. Lava sua calcinha no banho todos os dias. Ela é organizada. Brinca e arruma tudo guando termina.

Nos dias de mau humor, é mais cansativo, dá trabalho. Mas encaramos como mais uma oportunidade de crescimento. Acolhemos e partimos para entender o porquê de tanta irritação. Um dia foi engraçado, chegamos à conclusão que não era nada, apenas uma grande irritação que vinha de dentro e nada em especial havia ocasionado isso. Terminamos dando grandes gargalhadas disso e o mau humor passou dando entrada para a alegria. Enfim, falamos sobre tudo: frustação, ócio, felicidade, empatia, política (ela tem grande interesse em saber sobre como se conserta as coisas na rua, quem dá esse dinheiro, para onde vai o lixo, porque tem gente que apoia o presidente e outras não...).

Neste momento, ela estuda o projeto LIV na escola, o que tem sido incrível! É nítido a mudança no comportamento referente às emoções, na riqueza de detalhes das falas sobre o comportamento do outro, sua relação com os amigos, que também teve mudanças, e o desenvolvimento de suas próprias emoções. Ela está simplesmente adorando e criou sozinha em casa um caderno que intitulou de 'O Cadernos dos Sentimentos'. Desde então, já escreveu sobre suas emoções em um dia que estava muito feliz e em outro dia em que estava muito aborrecida. Achei fantástico o que ela expressou. E eu, como mãe, acho incrível o LIV, que diretamente é parceria entre escola e casa, na qual falamos única e exclusivamente sobre nós mesmos, ou seja, a criança. Ali está sendo verdadeiramente revelado o dia a dia, as emoções, as habilidades. Português matemática, geografia não são menos importantes, claro. Porém, entender a si mesmo é essencial para que possamos compreender o restante que estar por vir."

Andrea Olimpio Guimarães, mãe de Beatriz, 7 anos, aluna do LIV.

C. RELAÇÕES DE AUTONOMIA NA CIDADE

As alterações no espaço das cidades ao longo das últimas décadas impactaram diretamente na maneira como as crianças e os adolescentes se relacionam com o lugar onde moram e sua autonomia para circular nesse espaço. O medo da violência, as novas dinâmicas familiares e a inserção de cada vez mais atividades ao currículo faz com que o antigo hábito de ir para a rua em busca de amigos e de lazer seja cada vez mais restrito.

Essa realidade é especialmente mais presente nos grandes centros urbanos. De acordo com o Censo de 2010, do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), os brasileiros crescem em contextos urbanos e 84% da população vive hoje em cidades. Além disso, o processo de urbanização acelerado pelo qual o país passou nas últimas décadas não deixou muito espaço para o planejamento: o bem-estar da população, em geral, sucumbiu ao crescimento imobiliário e terrenos livres são considerados espaços para novas construções. Nesse cenário, as crianças e os adolescentes ficam cada vez mais cercados de concreto e vidro, restritos aos espaços internos onde predominam as telas. A televisão, por exemplo, está presente em mais de 95% dos lares brasileiros e, segundo pesquisa do IBOPE, as crianças passam em média 5 horas em frente à TV todos os dias.

Essa relação com a cidade – ou a falta dela – afeta diretamente na relação das pessoas com o meio ambiente, impactando diversas áreas do desenvolvimento. De acordo com relatório da Rede Nacional da Primeira Infância, crianças que brincam ao ar livre com regularidade e de forma espontânea são mais capazes de conviver com as outras e são mais felizes, apresentando maior resiliência e capacidade de lidar com as adversidades da vida, uma vez que têm a autonomia de escolher os riscos que querem correr, gerenciá-los e aprender com ele. Quando isso não acontece, sua autonomia também é prejudicada.

Para reverter esse quadro, algumas iniciativas no Brasil vêm buscando incentivar uma nova relação dos mais jovens com a cidade e os espaços de natureza ao ar livre. Na região do Paraisópolis, uma das maiores favelas de São Paulo, por exemplo, um projeto impactou positivamente a vida de 8.500 crianças ao incentivar ações focando na segurança e na convivência social no trajeto da comunidade escolar, em experiências educativas relacionadas ao uso e à manutenção dos espaços públicos no entorno da escola, e na melhoria das condições de infraestrutura urbana e de trânsito nos trajetos mais utilizados pela comunidade escolar.

Outro projeto, organizado pelo Instituto Alana, incentiva a criação de clubes de família e fornece recomendações e orientações gratuitas para que pais, mães e responsáveis possam organizar mais atividades ao ar livre, estimulando a convivência e o desenvolvimento de habilidades socais e emocionais.



Já a iniciativa Território do Brincar, criado pela educadora Renata Meirelles, busca resgatar jogos e brincadeiras realizados em diferentes comunidades do nosso país, mostrando como o ato de brincar e interagir com outros no espaço comunitário impactam diretamente em sua autonomia.

"Costumamos associar liberdade à responsabilidade. Moramos em um prédio com grande área de lazer. Desde os 5 anos, deixamos que nosso filho brinque mais distante da gente, com a condição de cumprir regras. Eram regras de segurança como não subir em tal lugar, não adentrar nas escadas, não brincar com meninos maiores, assim por diante. A liberdade aumentou com a idade. Formamos um grupo de mães que ficaram amigas; desde que desfraldaram, deixamos que durmam um na casa do outro. Para tal, precisa saber a hora de escovar os dentes, tomar banho sozinho, trocar-se, levar o prato para a cozinha. São pequenas coisas ao longo dos anos. Se infringe regra, perde o direito. A associação é clara."

Virginia Maria Gonçalves de Almeida e Claudia Machado Nunes, mães de Pedro Augusto, 8 anos de idade.

MOMENTO DE REFLEXÃO

Pense por alguns segundos sobre um momento na vida em que você percebeu certa falta de cuidado com si próprio ou uma situação na qual sentiu que precisava ter agido com mais autonomia. O que poderia ter sido diferente? Pode ser uma memória mais recentes ou da juventude. Viaje no tempo! Agora, perceba se seria possível compartilhar esta experiência e reflexão com seus filhos. Nestas trocas há ensinamentos profundos que contribuem para o desenvolvimento da empatia entre vocês.



PERGUNTAS E RESPOSTAS PARA UM DEBATE PRÁTICO

Convidamos a pedagoga e consultora pedagógica do LIV, Paloma Bastos, para responder algumas das principais dúvidas das famílias quando o assunto é incentivar a autonomia de crianças e adolescentes. Confira a seguir:

Por que conhecer mais a si mesmo ajuda na paternidade/maternidade?

Essa postura ensina sobre o cuidado de si e inspira os filhos a se cuidarem, a se conhecerem. E os ensinará a lidar com seus sentimentos e desafios na vida. As crianças e os jovens aprendem pelo exemplo, são inspirados pelas relações que os cercam. O que é visto e sentido é muito mais absorvido do que aquilo que é falado.

Tem uma frase do antropólogo francês Edgar Morin que gosto muito: "De fato, a incompreensão de si é fonte muito importante da incompreensão do outro. Mascaram-se as próprias carências e fraquezas, o que nos torna implacáveis com as carências e fraquezas dos outros". Esta frase nos lembra que muitas vezes reagimos aos outros porque reagimos aos nossos sentimentos e problemáticas. É muito comum os filhos "acionarem" botões de questões internas dos pais. Se os adultos estão conscientes destes "acionadores", podem optar por ter uma atitude mais lúcida e compassiva diante dos desafios que surgem no relacionamento com os filhos.

Como a empatia ajuda a lidar com as dores e desafios dos meus filhos?

Empatia significa compreender o outro, exercitar se colocar no lugar do outro. Exercite-a ao ser sincero com seu filho, compartilhando seus sentimentos e dificuldades, e dando espaço para quer eles se abram. Trago aqui mais uma frase inspiradora também do Edgard Morin para este contexto: "Compreender inclui, necessariamente, um processo de empatia, de identificação e de projeção. Sempre intersubjetiva, a compreensão pede abertura, simpatia e generosidade". Isto nos lembra que, ao acolhermos nossas dores e dificuldades, poderemos de forma mais empática acolher o que transborda dos nossos filhos nas relações familiares.

Incentivar a autonomia é deixar que meu filho faça tudo sozinho?

As crianças são diferentes, percebem e sentem de maneiras distintas. Além disso, elas precisam do afeto primordial dos pais para desenvolverem autonomia e confiança. Sentir e perceber o amor do outro fortalece o indivíduo para tomar decisões e fazer escolhas, e impacta na maneira como a criança ou adolescente irá receber os "sins" e os "nãos" da vida. Vejam quais responsabilidades em casa podem ser compartilhadas com seus filhos. Compartilhar dos "direitos e deveres" enriquece as relações e traz ferramentas para que todos cresçam cientes do seu



lugar nos grupos e no mundo. Ocupar nosso lugar no mundo requer assumirmos nossa voz própria e escutar os outros, nisso há um tanto de recebimento e um tanto de oferecimento. Se só recebemos, como aprendemos a doar e compartilhar?

Como Daniel J. Siegel e Tina Payne Bryson atentam no livro "O cérebro da criança": Uma grande tentação dos pais é tomar decisões pelos filhos, para que sempre façam a coisa certa. Mas, com a maior frequência possível, precisamos lhes proporcionar experiências para que tomem decisões por si mesmos.

Devemos permitir que nossos filhos passem por situações difíceis e sintam emoções ditas desagradáveis?

Todos somos humanos e sentimos alegria, tristeza, medo, raiva, amor e toda uma gama mais complexa que envolve o estar vivo no mundo. Todos os sentimentos humanos são bem-vindos e nos ensinam. Desenvolver a inteligência emocional significa aceitar que todos os sentimentos, sejam eles agradáveis ou desagradáveis, são imprescindíveis para o desenvolvimento. Aprender a autorregular-se dá autonomia nas escolhas e ações diante dos desafios. Não podemos escolher o que sentimos, mas podemos escolher o que fazer com os sentimentos.

Quando falamos raiva, não falamos agressão ou violência. Se a criança aprende que sentir raiva, medo, tristeza é feio, o que ela vai fazer, naturalmente? Esconder! Sim, porque aprendemos a esconder o que é feio, difícil. E se a criança esconde algo, como vamos dialogar e ensinar sobre autorregulação? Como vamos acolher esse sentimento e abrir as possibilidades para lidar com ele?

Mas isso passa muito por como nós, adultos, vivenciamos as nossas emoções. Se escondo a minha raiva, como vou possibilitar que a raiva do meu filho apareça e amadureça? As crianças e os jovens precisam aprender a lidar com todos os sentimentos para que se sustentem com autonomia e confiança no mundo.

É possível estimular a inteligência do meu filho deixando-o ocioso?

As pausas ajudam na autorregulação, no conhecimento de si e abrem espaço para o desenvolvimento individual. Incentivar momentos de livre experimentação ajuda a lidar com o vazio. E o vazio traz criatividade, reflexão e contato consigo. Quando estamos sozinhos, sem ocupação com algo, podemos nos perguntar sobre como gostaríamos de usar nosso tempo, olhar para o que acontece dentro de nós e pensar sobre o que de fato nos interessa. Com tanta informação e estímulo constante no mundo, o ato de pausar, ponderar e esperar é importantíssimo. Exemplos: ensinar a meditar, deixar a criança "emburrada" sozinha, não querer tirá-la rápido desse momento de ócio, definir momentos na rotina sem celular, tv e computador etc.



Temos ouvido muito dos jovens a sensação de tédio. O tédio tem sido uma resposta comum a esta incapacidade de lidar com o vazio e com a pausa. Somos bombardeados o tempo todo com informações, novidades, distrações. E, então, quando tudo cessa, fico sem referência. Os processos de aprendizagem e de criação necessitam de pausas e intervalos, para assimilação, ponderação, reflexão e uma possível nova ação.

É melhor fazer com que meu filho consiga se encaixar em todos os grupos ou desenvolver suas particularidades?

Abra-se para as possibilidades e diferenças presentes na vida. Seu filho é alguém para além de você e dos seus desejos. Atender às expectativas dos adultos tensiona crianças e adolescentes, e os afastam do cuidado consigo e dos movimentos autônomos e responsáveis. Na adolescência, os jovens querem encontrar sua voz própria, para além da família, e então a coisa pode se complicar. Porque se não consideramos que os filhos podem escolher completamente diferente dos pais, como abriremos espaço para sua expressão genuína?

Como eu estimulo meus filhos a buscarem motivação própria e esforço para se sentirem realizados?

A gente quer realizar os sonhos da criança. E quem não quer?! Até determinado ponto, os adultos tornam os sonhos das crianças possíveis, mas é preciso fazer uma virada para que os filhos busquem motivação própria e esforço para trabalharem na realização de si e de seus sonhos. Como incentivar isso? É possível começar perguntando para a criança ou adolescente o que ele próprio faria para alcançar um objetivo. Às vezes, entregar com facilidade a resposta não ensina a criança na construção e no caminho a serem percorridos para conseguir algo.



SOBRE O LIV

O LIV - Laboratório Inteligência de Vida é um programa que oferece uma diversidade de ferramentas e materiais para a construção de um pilar socioemocional pelas escolas que o adotam, tendo como premissa a perspectiva de que a criança é muito mais do que uma armazenadora de informações e acreditando na escola como lugar de formação de cidadãos e cidadãs, valorizando suas singularidades e diferenças, compreendidas em um contexto sociocultural e histórico. O LIV se propõe a potencializar os espaços educacionais através do investimento na relação entre alunos, família e escola com tudo o que ela engloba: aprendizagem, dificuldades, sentimentos, frustações e, principalmente, interações com o outro, com valores e ideias diferentes.

Atualmente, o LIV tem parceria com mais de 200 escolas, atingindo cerca de 150 mil estudantes da rede privada. Para saber mais, acesse mais informações sobre o tema em nosso site e nos canais nas redes sociais.

www.inteligenciadevida.com.br contato@inteligenciadevida.com.br





