

FICHA TÉCNICA

www.manuscrito.pt
facebook.com/manuscritoeditora

© 2016

Direitos reservados para Letras & Diálogos,
uma empresa Editorial Presença,
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 Barcarena

Título original: *Berra-me baixo*

Autor: Magda Gomes Dias

Copyright © Magda Gomes Dias, 2016

Copyright © Letras & Diálogos, 2016

Imagens da capa: Catarina Sequeira Gaeiras e Shutterstock

Capa: Catarina Sequeira Gaeiras/Editorial Presença

Composição, impressão e acabamento: Multitipo — Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-8818-41-6

Depósito legal n.º 407 190/16

1.ª edição, Lisboa, abril, 2016

ÍNDICE

Manifesto	11
Introdução	13
As regras do desafio	15
Compromisso	17
Como é que este livro está organizado?	18

(1.ª SEMANA)

TOMAR CONSCIÊNCIA DOS COMPORTAMENTOS	21
1.1 Há uma diferença entre ralhar e gritar	25
1.2 Diagnóstico: Que tipo de pai/mãe és?	27
1.3 Autossabotagem	44
1.4 O que podes fazer já para deixares mesmo de gritar?	47
1.5 O «Comando da voz calma»	51
Semana 1: A tomada de consciência	54
Sessão de <i>Coaching</i> Semana 1	55

(2.ª SEMANA)

A RELAÇÃO QUE CRIAMOS COM OS NOSSOS FILHOS	63
2.1 Conecta-te	65
2.2 Diferença entre castigo e consequência	68
2.3 O que é e como fazer autorregulação	70
A autorregulação na prática	72
2.4 De uma relação de conflito a uma relação cheia de significado	74

2.5 Como estimular a autoestima do teu filho	76
2.6 Nove estratégias para trabalhares o vínculo e a relação, todos os dias	79
2.7 Trabalha a retaguarda	84
2.8 As quatro regras de ouro para escutares melhor	86
2.9 Três passos a dar depois de teres gritado com o teu filho...	89
2.10 As novas tecnologias e o tempo que nos tiram	91
Semana 2: O vínculo	95
Sessão de <i>Coaching</i> Semana 2	96

(3.ª SEMANA)

ESTÁGIO	99
3.1 Um estágio de uma semana	101
3.2 A técnica do espelho	103
Como funciona a técnica do espelho ou do reconhecimento?	103
3.3 Salvar os sentimentos dos nossos filhos	104
3.4 As dez situações que nos deixam à beira de um ataque de nervos	106
Semana 3: O estágio	135
Sessão de <i>Coaching</i> Semana 3	136

(4.ª SEMANA)

MATURIDADE	139
4.1 Encontra o teu lugar enquanto mãe/pai	141
Como é que vamos fazer esta transformação?	144
4.2 O sentido de humor é um grande aliado!	145
4.3 Estratégias para viver momentos de valor em família	146
4.4 Encontra um apoio	149
Semana 4: A maturidade	151
Sessão de <i>Coaching</i> Semana 4	152
Uma última palavra... ..	155
Agradecimentos	157
Autores que gosto de ler	159

MANIFESTO

- Gritar com os meus filhos não me serve.
- Gritar com os meus filhos não mostra o adulto que sou.
- Gritar com os meus filhos não me deixa mostrar a mãe/o pai que quero ser.
- Por isso, crio, conscientemente, dias mais felizes e melhores, porque acredito que todos merecemos ter uma boa vida.
- Na verdade, sei-o agora, há muito poucas coisas importantes na vida.
- Assim, paro para escutar e honrar a presença dos meus filhos.
- Estou grato(a) pelos momentos de pausa que aprendi a fazer e também pelas oportunidades que a vida me dá para ensinar e orientar os meus filhos.
- Trato os meus filhos com respeito, dignidade e procuro, nos seus corações, a bondade e a vontade que sei que existem em todos os seres humanos. Os meus filhos merecem ter alguém na sua vida que lhes lembre de que essas coisas estão lá.
- E porque sei que a melhor forma de salvar o mundo é transformar o modo como se educam as crianças, melhora-me para o fazer.
- Estou mais presente na minha vida, sem distrações, dedicando-me ao que realmente tem significado para mim. Assim é uma vida séria, que vale a pena viver.
- Sei que um dia agradecerei não ter passado ao lado de tudo isto.

Assinatura: _____

Data: _____

INTRODUÇÃO

O OBJETIVO NÃO É A PERFEIÇÃO. O OBJETIVO É A TUA MELHORIA CONTÍNUA.

Ninguém tem filhos para se zangar, gritar, castigar ou ralhar o tempo todo. Temos filhos porque o nosso amor transbordou do coração. Temos filhos porque nos sentimos capazes de educar uma criança, dando-lhe o melhor de nós. Temos filhos porque temos fé no futuro e na nossa capacidade de fazer e ser melhor, todos os dias.

Por isso mesmo, é terrível começar as manhãs com ameaças, tais como:

«Queres ver que tenho de me chatear contigo logo de manhã?»

«O quê, vais começar com isso logo de manhã?»

«Parece mesmo que queres que a mãe fique triste, não é? Gostas de me ver triste, não gostas?»

«Pelo amor da santa, rapaz, mas não há uma manhã em que me dê algum sossego?»

É bem possível que nos perguntemos:

— Como é que todos os dias é a mesma coisa?

— Como é possível que os miúdos não cooperem connosco?

— Como é possível que não sejamos capazes de nos controlar ainda antes das nove da manhã?

Assim, em vez de mostrarmos o melhor de nós, libertamos toda a raiva que temos, revelando o pior que temos em nós.

Este não é, pois, um livro com o objetivo único de levar a que deixes de gritar com o teu filho. O livro que seguras tem um propósito maior: transformar a tua relação com os teus filhos, para que possas viver, na totalidade, a alegria que é seres mãe/pai deles.

Sei que isto é possível e também sei que o mais mágico deste processo não é o alcance da perfeição, e sim a tua melhoria contínua. A perfeição é demasiado maçadora, finita e irreal. Tu transformas-te, os teus filhos também, o mundo melhora. A transformação e a melhoria contínua são alcançáveis e desejáveis. O investimento que fazes em ti e na tua construção, dia após dia, é profundamente inspirador, e os teus filhos perceberão que podemos ser melhores.

Em 21 dias. Quatro semanas (sim, está correto, são mesmo quatro!).

Alguns entendidos dizem que demoramos cerca de 21 dias a mudar comportamentos. Outros, que demora um pouco mais. Mais ou menos, para ter a certeza de que a transformação acontece e para garantir que atinges o teu objetivo, levo este desafio um pouco mais longe. Estarei contigo durante quatro semanas (mais uma semana para aplaudir o teu percurso), a puxar por ti e a lembrar-te de que é possível deixar de berrar. O prémio, no final, é teu: uma relação parental extraordinária.

Como se processa esta transformação? Como vais deixar de berrar ou de falar alto?

Há quem diga que não o consegue fazer. Que já tentou, que até fez um esforço, mas não deu. Quando leres as regras do desafio, ficarás a saber que a palavra «tentar» não faz mais parte do teu léxico. Tentar é condenar algo ao falhanço, mesmo antes de experimentar. Algures em ti permites-te falhar quando tentas. Porquê? Porque quando usas a expressão «tentar», colocas na equação a expressão «falhar» — contas com ela mesmo que desejes vencer. Seja para usares como estratégia de defesa («disse que ia tentar, mas não garanti nada»), seja para não te comprometeres, seja porque te habituaste a falar assim, a verdade é só uma: tentar não chega! É preciso fazer!

E é aí que a magia acontece! Diz-se que o «comer e o coçar vai do começar». O que também é válido para o berrar baixo. Como referi, levamos 21 dias a eliminar um comportamento, e sete a criar e a reforçar um novo. Então, anda daí, este é o momento ideal para eliminar esse hábito! Quanto mais vezes controlares o teu impulso, mais te sentirás capaz, mais te conhecerás, e mais depressa anteciparás os momentos em que irias berrar. Não menos importante, estarás a apetrechar o teu cérebro e a torná-lo capaz de deixar de reagir por impulso. Não é maravilhoso? Habituarás o teu cérebro a gerir bem, com maturidade (própria de um(a) adulto(a), de uma mãe/um pai) e sabedoria, as situações que hoje te fazem gritar.

**É ESSE O DESAFIO QUE TE LANÇO. ESTÁS ENTUSIASMADO(A)?
EU TAMBÉM! VAMOS A ISSO!**

Antes de mais, tens de conhecer as regras deste desafio. Aqui ficam elas.

AS REGRAS DO DESAFIO

- 1 — O objetivo deste desafio não é apenas deixar de gritar. O grande objetivo é criar uma relação harmoniosa e feliz em tua casa. Prometo que, no final do mês, te conhecerás melhor, saberás melhor quem são os teus filhos e, como resultado desta experiência, terás menos vontade de «dar dois berros».
- 2 — O objetivo é conseguires eliminar a frase «Gostava muito de não gritar tanto», e dizeres «Já não grito como dantes! Nem preciso!».
- 3 — O objetivo deste desafio é provar-te que educar miúdos não é fácil (mas disto não precisas de provas, pois não?) e que não é porque gritamos mais ou menos que se torna mais fácil.

(continua)

(continuação)

4 — Usa a culpa a teu favor. Na verdade, é só para isso que ela serve: para nos dar uma noção interior sobre se aquilo que estamos a fazer está alinhado com as nossas intenções e valores. Não está? Então, quem te chama a atenção é a culpa. Está na hora de melhorares algo ou de fazeres algo diferente. Não fazeres nada só te deixará mais culpado(a) e a sentires-te pior. E isso não te serve.

5 — Perigo iminente? Por exemplo, se o teu filho se vai queimar, se o vês a atravessar a rua... Grita, berra, salta e faz o pino! Mas vai lá! É a única altura em que tens mesmo de gritar!

6 — Passaste-te? Habitua-te a verbalizar de forma coerente e firme (o objetivo não é não dizer as coisas, muito pelo contrário). Diz o que queres dizer. Este treino é também importante para as outras relações.

7 — O objetivo deste desafio também é eliminar as tensões em casa. Gritar deixa toda a gente tensa.

8 — Gritar é diferente de ralhar, de explicar, de afirmar, de exigir, de educar. É difícil, sei que sim! Mas também sei que é possível. Um dia fazemos melhor e no outro parece que deixamos de saber fazer. É mesmo assim. Chama-se «aprendizagem»!

9 — Não tentes — tentar não é fazer. Tentar é sabotar a ação mesmo antes de a ter experimentado. Tentar é quase uma sentença de morte à tentativa que ainda não foi tentada.

10 — Queres uma dica para isto resultar? Podes imaginar que estou a observar-te, tipo *Big Brother*! É uma ideia que por vezes resulta! Mas, acima de tudo, lembra-te de que estás a lidar com os teus filhos, com aqueles que mais confiam em ti.

Agora que conheces as regras, desafio-te a registares-te na página *mumstheboss.com* para passares a receber, duas vezes por semana, inspiração para levares a bom porto este desafio do *Berra-me baixo*. O registo não é obrigatório, mas é um excelente acompanhamento. Sentirás o apoio de que necessitas e poderás também fazer *download* do manifesto do *Berra-me baixo* e das regras, para te ires lembrando, sempre que necessário. Para além de conteúdos sobre este tema, o registo permite-te aceder, via *link*, a uma área multimédia e terás a oportunidade de usar o selo *Berra-me baixo*.

Antes de continuarmos, tens de assinar o teu compromisso com este desafio!

COMPROMISSO

Eu, _____, assumo sob compromisso de honra que realizarei este desafio de forma séria e empenhada.

O meu grande objetivo é _____

Confirmo que li e estou consciente das regras. Confirmo que li e que subscrevo o manifesto deste desafio. Por ser esta a minha vontade, assino este compromisso.

Assinatura: _____

Data: _____

COMO É QUE ESTE LIVRO ESTÁ ORGANIZADO?

Assinado o compromisso, explicar-te-ei como funciona este livro.

São quatro as semanas deste desafio e o objetivo é que, no final, a tua relação parental tenha subido de nível e que, com isso, deixes de gritar.

Semana 1 — A tomada de consciência

Durante a primeira semana tomarás consciência do que te faz gritar e, de seguida, conhecerás as dicas, as orientações, e ficarás a saber o que dizer nessas alturas. Sim, é isso mesmo, dar-te-ei as frases certas.

Para além disso, no final de cada semana farás uma sessão de *coaching* — esta é uma das partes mais sérias deste desafio. Por isso, se queres mesmo assegurar-te de que terminas o desafio com sucesso, garante que passas por aqui.

Finalmente, o livro está cheio de testemunhos de pessoas que já viveram o desafio e com as quais te identificarás.

Semana 2 — O vínculo

Depois de olhares para ti e de ficares a saber o que te põe à beira de um ataque de nervos, olharás para a relação que tens vindo a criar com o teu filho, e esta é a semana em que investirás neste ponto que é o mais crucial das quatro semanas. Neste capítulo digo-te como é que isso se faz todos os dias, equilibrando firmeza, mimo e paciência.

Semana 3 — O estágio

Ao entrares nesta semana, considera-te oficialmente em estágio. Esta é a semana mais prática das quatro semanas do desafio. Durante este período conhecerás casos muito semelhantes ao teu, ficarás a conhecer as linhas de orientação e experimentarás tudo em casa. E tomarás muitas notas.

Semana 4 — A maturidade

É a última semana. Aquela em que terminas o desafio. E é a semana em que darás um passo mais em frente. Sei que estarás mais sereno(a) e tranquilo(a), porque o *Berra-me baixo* irá revolucionar a forma como passas a ver a dinâmica com os miúdos. Não sou só eu que o digo, mas todos os que já por ele passaram. É a semana em que percebes que, de facto, a transformação é um processo mágico!

Como usar o desafio *Berra-me baixo* nas escolas

Muitos educadores e professores têm o mesmo desejo que os pais: deixar de gritar com as suas crianças nas salas de aula.

O desafio *Berra-me baixo* já foi testado em várias escolas, pelos educadores, auxiliares e professores, e com muito sucesso. Educar uma criança é um trabalho extraordinário e que pode ser, também, muito cansativo.

Como usar este desafio? Independentemente dos nossos papéis — somos sempre educadores de crianças e as dinâmicas são frequentemente as mesmas —, o objetivo do livro é dar-te as ferramentas necessárias para deixes de gritar. As estratégias que este livro oferece são para quem quer comunicar de uma forma mais adequada, serena e firme ao mesmo tempo. Sejas mãe/pai ou educador. Ou ambos.

(1.^a SEMANA)

**TOMAR CONSCIÊNCIA
DOS COMPORTAMENTOS**

«Pelo menos três vezes por dia para e questiona-te sobre o que é realmente importante. Tem a sabedoria e a coragem de construíres a tua vida em torno dessa questão.»

Lee Jampolsky

COLOCA A DATA EM QUE INICIAS O TEU DESAFIO AQUI

I.

Na primeira semana deste desafio tomamos consciência dos nossos comportamentos e da forma como atuamos. Não tenhas ilusões, este livro não vai mudar o teu filho. Vai transformar-te! Sim, a ti!

A CRIANÇA DEVE SENTIR QUE ESTÁ A SER EDUCADA POR UM ADULTO. UM ADULTO É ALGUÉM QUE TEM AUTOCONTROLO E QUE SABE GERIR AS SUAS EMOÇÕES, NÃO ATUANDO COM BASE NO IMPULSO. ISTO DÁ SEGURANÇA À CRIANÇA.

Vamos começar pelo início e descobrir o que te faz gritar. E não, não é o teu filho que te faz gritar. Na verdade, gritas porque assim o decidiste. Podem ser muitas coisas e em momentos diferentes. Podem ser coisas que controlas ou que estão fora do teu alcance.

Exemplos de coisas que não controlas:

- A mudança do tempo
- O trânsito
- O teu filho ter ficado com febre nessa noite
- Estares quase a chegar à escola e o teu filho vomitar no carro
- TPM (tensão pré-menstrual)

Exemplos de coisas que controlas:

- Acordares mais cedo e teres deixado tudo pronto de véspera

- Verificares o que há de novo na semana que se inicia (atividades dos miúdos, pagamentos a fazer)
- Ter uma mochila com suplementos que dão jeito na mala do carro (toalhas, muda de roupa, saco plástico para colocar a roupa suja, etc.)

Exemplos de outras coisas sobre as quais todos os pais falam:

- Quando os teus filhos não te ouvem
- Quando os teus filhos se pegam
- Quando tu e o/a teu/tua marido/mulher não estão alinhados
- A desarrumação da casa
- Quando não se despacham

O primeiro mês sem gritos é alucinante, tanto estamos motivadas e eufóricas como só apetece abrir a boca e gritar outra vez.

Sabia que precisava de acabar com os gritos, com os «zumbidos» e com mil e outras coisas que me faziam ir dormir cheia de culpa e que sabia estarem a minar a minha relação com os meus filhos e o ambiente em casa.

E fazer o desafio foi extraordinário. Do outro lado chegavam imensas ideias (agora óbvias), sugestões e rotinas que me ajudaram tanto e que tanto fizeram (fazem) pela minha família.

Maria, mãe de três crianças com 1, 3 e 5 anos.

Dez coisas que acontecem quando gritas com o teu filho

1. O teu filho chora
2. O teu filho fica com medo
3. Tornas os pequenos problemas coisas gigantescas
4. Ficas ainda mais irritado(a) e enervado(a)... e gritas mais
5. Ficas com ar de louco(a)
6. As pessoas acreditam que tens dificuldade em controlar-te
7. As pessoas acham que o teu filho não tem educação
8. As pessoas acham que, «coitado(a), não tem mão no filho»
9. Choras
10. Sentes-te culpado(a)

1.1 Há Uma Diferença entre Ralhar e Gritar

Fico sempre com a impressão de que, embora os pais desejem deixar de gritar, a verdade é que muitos se perguntam se agora não podem ralhar com os seus filhos.

Talvez haja aqui um mal-entendido que é importante esclarecer à partida. Se por ralhar entendes chamar a atenção, lembrar, mostrares-te desapontado(a)/chateado(a) com uma situação e a seguir orientares e indicares o comportamento do teu filho, então, por favor, continua a ralhar! Fica a saber, no entanto, que não tens de o fazer a gritar ou agressivamente, mas também não tens de o fazer num tom que nada tenha que ver com a situação. Em bom português, «a cara tem de bater com a careta».

Se o teu filho sabe que não deve atirar o comando da TV ao chão e continua a fazê-lo, não precisas de lhe dizer num tom *zen*, sobretudo se não estás assim tão *zen*: «Meu querido João Maria, a mãe/o pai já disse que o comando não é para atirar ao chão. Por favor, não voltes a repetir isto.» Podes dizer tudo isto com firmeza e calma, mas de uma forma inequívoca e séria. E sem gritar! E também podes guardar o comando, caso o teu filho não seja capaz de o usar de forma adequada, sem estragar!

Por favor, treina esta firmeza, simula, faz de conta (estou mesmo a falar a sério!). Quanto mais treinares, mais depressa chegas ao tom com que lhe queres dizer as coisas... sem teres de gritar. Vai uma aposta?

Gritava porque ficava irritada, porque me disseram que era suposto os miúdos obedecerem aos pais e estarem sossegados, porque achava que tinha o direito de ser intolerante e caprichosa. Mas estava profundamente errada. Os meus filhos são pessoas como eu. Tive de deitar todas estas crenças fora. Eram crenças que supostamente me davam algum poder na relação. Nada mais errado!

Magda Vale, 36 anos, mãe do João, de 7 anos, e da Maria do Mar, de 4 meses.

Depois de aderirem a este desafio do *Berra-me baixo*, a maior parte dos pais não acredita na violência com que gritava com os filhos. Tenho a certeza de que se se filmassem e se se vissem, bom, talvez fosse uma cena que dificilmente conseguiriam esquecer.

Logo na primeira semana do desafio percebemos que, na maior parte das vezes, gritamos pelos motivos errados. Tomamos consciência do tipo de relação que temos com os nossos filhos. Para te ajudar nesta tarefa, tens um questionário mais à frente.

Por mais irónico que pareça, a verdade é que, na maior parte das vezes, não gritamos por causa dos nossos filhos. Vamos ser honestos — temos cada vez menos paciência! E, de alguma forma, parece haver alguma normalidade no gritar com os miúdos. Não te iludas, é mesmo só uma aparente normalidade. Se já

leste sobre Educação e Parentalidade Positiva, sabes que é uma filosofia que tem por base o respeito mútuo e que, porque esse respeito mútuo existe, não há lugar para que as partes sejam tratadas com maior ou menor valor, nem para ameaças, subornos ou humilhações. Tal como não há permissividade. Tudo isto pode parecer um pouco complicado de conjugar no início, sobretudo porque é um rompimento total com a forma como fomos educados e como aprendemos a ver e a fazer. As boas notícias é que é possível! Contudo, não caias na ilusão de que na Parentalidade Positiva a fórmula é «felizes para sempre», porque aquela não anula as discussões nem as birras, nem deseja, como já sabes, que sejas perfeito(a) — isso não existe! Na verdade, sabes isto tão bem quanto eu: nenhuma relação está isenta de conflito. O grande objetivo de quem pratica a Parentalidade Positiva não é mudar a criança nem o seu comportamento para se conseguir o que se quer, mas antes criar uma relação com significado, tendo por base o respeito mútuo, a honestidade e a empatia, que irão florescer em forma de amor no coração de todos os envolvidos.

1.2 Diagnóstico: Que Tipo de Mãe/Pai És?

Se é verdade que todos os filhos são diferentes, o mesmo se aplica a nós, pais. Por isso, e antes de continuares a ler, é importante que faças este teste.

Como sabes, existem vários diagnósticos possíveis e várias categorias — é à escolha do freguês! Este é mais um e vai ajudar-nos a perceber quem somos enquanto pais e qual é a nossa tendência natural quando lidamos com os miúdos.

Procura responder às questões sem pensares muito — não há certos nem errados. Em princípio, a primeira resposta é a mais verdadeira, por ser a mais espontânea. O objetivo é conheceres-te e saberes quem és. Depois, o que é que se segue? Seguem-se frases que te guiarão e inspirarão a tirares a tensão das situações. Anota-as e decora-as, até porque passarão a fazer parte da tua vida.