

# ÍNDICE

PREFÁCIO .....	11
INTRODUÇÃO .....	17
COMO É QUE ESTE LIVRO ESTÁ DIVIDIDO? .....	21
COMO GARANTIR QUE TENS OS RESULTADOS QUE DESEJAS? .....	24
<b>1. A NORMALIDADE DO CONFLITO .....</b>	<b>27</b>
O interesse desta relação para a investigação .....	30
O lado positivo do conflito .....	33
As expectativas e os receios dos pais .....	34
O que ficaste a saber neste capítulo? .....	37
<b>2. AS ORIGENS DOS CONFLITOS .....</b>	<b>39</b>
2.1 Ordem de nascimento, género e idades .....	41
2.2 Etapas de desenvolvimento da criança: a imaturidade .....	45
2.3 A natureza ou o chamado «feito» da criança .....	48
2.4 As comparações e os rótulos .....	49
2.5 A criança face ao conflito .....	49
2.6 E os ciúmes? Ai, os ciúmes... ..	52
2.7 A chegada do segundo filho, ou seja, do irmão... ..	54
2.8 O filho favorito .....	72
2.9 Limites físicos e emocionais .....	75
2.10 Partilhar: sim ou não? .....	83
2.11 Queixinhas .....	86
O que ficaste a saber neste capítulo? .....	89
<b>3. A IMPORTÂNCIA DOS PAIS NA HARMONIA FAMILIAR E NA RESOLUÇÃO DE CONFLITOS .....</b>	<b>91</b>
3.1 A parentalidade positiva ao serviço dos conflitos entre irmãos .....	97
3.2 O poder dos pais .....	103
3.3 Como é que o vínculo promove uma relação pacífica entre irmãos .....	114
3.4 Promover a relação entre filhos de casais separados .....	128

3.5 Competências parentais a desenvolver para a melhoria contínua dos pais .....	131
O que ficaste a saber neste capítulo? .....	134
<b>4. DO QUE É QUE TODAS AS CRIANÇAS PRECISAM PARA APRENDEREM A DESENVOLVER RELAÇÕES POSITIVAS COM OS IRMÃOS?</b> .....	135
4.1 «Do que é que o meu filho precisa?» .....	137
4.2 Criar pontes para o futuro: trabalhar a retaguarda através da prevenção dos conflitos .....	149
Trabalhar a retaguarda – doze pontas a assegurar .....	151
4.3 Comunicar de forma positiva .....	155
A arte de colocar boas questões e um guião a usar .....	161
4.4 Castigo ou reparação? .....	165
4.5 Cinco estratégias para se criarem memórias felizes e sentimentos positivos entre os irmãos .....	169
4.6 E quando nada funciona... .....	173
O que ficaste a saber neste capítulo? .....	175
 CONCLUSÃO .....	 176
 FERRAMENTAS PARA OS PAIS .....	 177
<i>Check list</i> .....	179
Guia prático de intervenção rápida e positiva perante um conflito .....	180
 BIBLIOGRAFIA .....	 183
PARA IRES MAIS LONGE .....	183

# INTRODUÇÃO

## RESPIRA FUNDO

3,5 é o número de vezes que os irmãos se pegam por hora. O que quer dizer que, a cada quinze minutos, ouvimos «Oh, mãe, ele está a chatear-me» e «Não sou eu, é ela!». Quem o diz é Laurie Kramer, professora na Universidade de Illinois, que estuda as relações familiares. Não estás sozinho, portanto. Não são só os teus filhos que se estão sempre a pegar. Não acontece só em tua casa. Mas se achas que os quinze minutos é um número elevado, fica a saber que as crianças com idades compreendidas entre os 2 e os 4 anos conseguem superar esse recorde. Um estudo canadiano diz-nos que nestas idades os miúdos pegam-se 6,3 vezes por hora, ou seja, os pais destas crianças não têm, literalmente, dez minutos de sossego. Se estás nesta categoria podes respirar fundo mais uma vez. Várias vezes até. Estes números confirmam-nos uma grande verdade: que nenhuma relação está isenta de conflito. Muito menos as relações entre irmãos.

Com efeito, as relações que vamos estabelecer durante a primeira infância com os nossos irmãos vão ter uma influência importante na forma como vamos construir a nossa identidade. «Estas relações participam na colocação de modelos inconscientes que vão fundar as ligações que estabeleceremos, na fase adulta, com os outros», confirma Lisbeth von Benedek, psicanalista e psicóloga. Por outras palavras, a forma como nos relacionamos com os outros enquanto somos pequenos vai ditar o tipo de relações de que vamos à procura quando formos adultos. E como, na maior parte das vezes, passamos muito tempo com os nossos irmãos durante a infância, as evidências apontam para o facto de recriarmos os mesmos cenários quando «somos grandes».

Mas tenho boas notícias! É que, embora a experiência passada com os nossos próprios irmãos conte na forma como nos marca, ela não nos impede de ajudar a criar a melhor relação entre os nossos filhos. Ou seja: a nossa história é a nossa história, e a história que ajudamos os nossos filhos a criar pode ser outra. Tenhamos tido uma excelente relação com os nossos irmãos ou bastante conflituosa, a verdade é que é a natureza dos nossos filhos, a relação que iremos desenvolver com cada um deles, as etapas do seu desenvolvimento, que são as peças que terão um impacto muito mais relevante do que a nossa própria história.

A maneira como desejamos exercer a nossa parentalidade e os nossos papéis é o reflexo de como a forma como olhamos para as relações mudou. Hoje em dia, a problemática dos conflitos entre irmãos aborda também a questão das competências parentais e mexe com a questão da nossa própria autoestima. Frequentemente sentimo-nos sem ferramentas para ajudar a lidar e a enfrentar certos conflitos entre os nossos filhos.

Cada vez mais, os pais desejam que os filhos possam experimentar um sentimento de pertença. A família é feita para amar, para se desenvolver, para transmitir valores, para proteger os filhos e incentivá-los a ganhar asas, também! Por isso é que é tão importante trabalharmos «da cabeça para o coração», promovendo um espírito de reflexão, onde se conjugam valores fundamentais como a empatia, a generosidade, a gentileza e a compaixão, ou seja, tudo o que está relacionado com a inteligência emocional e a inteligência do coração.

Escrevi este livro porque as relações familiares sempre me interessaram. Nos meus primeiros dois livros olhei para as relações parentais de forma mais exaustiva. Chegou a hora de olhar para uma outra dinâmica que existe no seio de uma família que é a relação com cada um dos nossos filhos e aquela que acontece entre eles. Por outro lado, a chegada do meu segundo filho fez-me estar mais atenta a estas questões. E, como manda a regra, as naturezas

tão distintas dos dois convidam-me a olhar melhor para as suas necessidades e a não dar do mesmo «xarope para males diferentes».

Apesar de saber que todas as relações têm disputas e confrontos, a verdade é que prefiro ver os meus filhos discutirem sem terem de se agredir, respeitando os limites um do outro. E eles não nascem ensinados e a saber fazê-lo. É preciso que aprendam, e somos nós, pais, que podemos ensiná-los e criar as condições para que isso aconteça.

À medida que ia trabalhando este tema – a relação entre os irmãos – percebi que tendencialmente é mais simples para muitos pais perceberem e assimilarem a questão do conflito entre eles e os filhos do que ajudar a gerir um conflito entre dois ou mais irmãos. Daí que uma visão externa possa ser útil. Parte deste livro é sobre isso – ajudar-te a entender o conflito, as suas raízes, as necessidades de cada um dos filhos em causa e ajudá-los a comunicar, a resolver o conflito. Quando consegues fazer isto, o resto torna-se fácil. E o resto são as técnicas, as estratégias e as ferramentas. Usá-las é mesmo o mais simples.

Neste livro, vou desafiar-te também a sair do clássico «Não batas no teu irmão que vais apanhar por cima» ou do «Agora deem um beijinho, peçam desculpas e façam as pazes. Já passou». Existem outras formas para se promover a reparação e a conciliação e que são igualmente simples, mas que têm uma grande diferença em relação às frases acima: ajudam a criança a sentir-se tida e achada e a ter a noção de que foi escutada, ajudada. E neste processo consegue aprender – ainda que devagarinho – como é que pode fazer da próxima vez, não ficando com ressentimentos ou a sensação de que o pai ou a mãe tomou o seu partido ou o do irmão. Finalmente, neste livro procuro também responder a uma série de questões. Se educar uma criança é um desafio grande, educar irmãos é-o ainda mais, mesmo quando não existe conflito frequente. Como é que se educam duas crianças da mesma forma, com os mesmos pais e a mesma realidade e com personalidades

tão diferentes? Como é que fazemos para gerir essas diferenças, as personalidades opostas, respeitando-os na sua natureza? Como criamos as melhores memórias e a possibilidade de uma relação com significado? O que fazemos aos ciúmes, às rivalidades, aos preferidos e aos mais exigentes?

Ao mesmo tempo que olhamos para estas diferenças, vamos também deitar um olho ao sofrimento pelo qual algumas famílias passam e que é tantas vezes silencioso. Os conflitos entre irmãos estão muitas vezes na origem de um stresse familiar grande, de tristezas e discussões. No entanto, tendo as ferramentas necessárias e sabendo identificar a questão, tudo se torna mais simples. E é por isso que este livro surge. Não para eliminar por completo as disputas, que são necessárias e «normais», mas para criar o devido *empowerment* nas crianças, para que elas saibam evitá-las e geri-las quando estiverem diante de uma.

Lidei com muitas famílias ao longo destes anos para perceber que estes relacionamentos, embora complexos, não precisam de ser um bicho de sete cabeças. O segredo reside nestes cinco pontos:

1. Profundo respeito pela natureza da criança.
2. Aceitar que o conflito faz parte de toda e qualquer relação.
3. Identificar quais são as necessidades da criança, as suas crenças e a forma como constrói o seu mundo e em que fase do seu desenvolvimento está.
4. Identificar de que forma é que a criança lida com o conflito e também de que forma os pais gerem os momentos de tensão na sua vida.
5. Munir-se de estratégias que são facilmente ensinadas aos filhos para que estes possam ser autónomos na gestão das dificuldades — seja com irmãos, primos ou colegas.

Com efeito, aprender a gerir conflitos dentro de casa cria as bases para se gerir outros conflitos fora desse espaço. Lembra-te de que os maiores rivais dos nossos filhos são os irmãos.

Isto acontece porque rivalizam pelo tempo e pela atenção dos pais, pelo espaço e pela disponibilidade. Todos estes fatores significam, para qualquer criança, o amor que lhes temos. E partilhar tudo isto não é tarefa fácil.

Ao longo deste livro vais encontrar casos reais e outros adaptados. Em todas as histórias contas com a participação do João Maria, da Teresa e do Manuel, três irmãos que as ilustram e que, muito possivelmente, já viveste com os teus filhos. O objetivo é que possas adaptar estas situações à tua própria experiência e realidade.

Antes de continuares a leitura do teu livro, lê a página 24, que te indica o que deves fazer para garantir que a leitura deste livro vai valer mesmo a pena!

Desejo-te, como sempre, uma leitura leve, estimulante e, ao mesmo tempo, desafiadora! Anda daí!

## COMO É QUE ESTE LIVRO ESTÁ DIVIDIDO?

### CAPÍTULO 1 – A normalidade do conflito

Nenhuma relação está isenta de conflitos. Nem mesmo a relação entre irmãos. Mas isso não significa que os pais tivessem falhado nem tem de ser motivo de vergonha, como o é tantas vezes. Os conflitos existem, são normais, comuns e podem até ser positivos! Mais importante do que fingir que não estão a acontecer ou que tudo ficará bem – porque «afinal são irmãos e têm de se dar» –, precisamos de dar o primeiro passo e saber que:

1. As crianças são ótimas a criar conflitos.
2. As crianças não nascem com competências de gestão de conflitos e precisam de adultos que as ensinem.

3. Nem tudo o que parece é um conflito; nem tudo o que é paz é ausência de conflito.

Neste capítulo vamos ainda falar acerca das expectativas dos pais e o que pode provocar a chegada de um segundo filho ao irmão mais velho.

## CAPÍTULO 2 – As origens dos conflitos

Não, os conflitos não se devem apenas ao ciúme. Há mais motivos para que surja conflito entre irmãos, e neste capítulo vais ficar a conhecê-los e a ser capaz de os identificar sempre que surjam ou o que é que os pode potenciar.

Também vamos falar na chegada do segundo filho, no filho favorito (imagino que possas gostar dos teus dois filhos de forma igual, mas há exceções e por isso é importante falarmos sobre o assunto!) e na importância de se saber partilhar.

É um capítulo que vais querer ler porque está cheio de informação e vai dar-te pistas que vão clarificar as relações.

## CAPÍTULO 3 – A importância dos pais na harmonia familiar e na resolução de conflitos

O modelo da Escola da Parentalidade e Educação Positivas criou as fundações para uma intervenção positiva e com resultados imediatos. Pois é! E neste capítulo vamos ficar a conhecer os pilares deste modelo que nos vai orientar, reconhecer o vínculo familiar como um dos pontos-chave. Temos alguma «culpa no cartório», mas o nosso poder é imenso e com as estratégias certas conseguimos criar um ambiente em casa que pode ser mágico e incrível.



## CAPÍTULO 4 – Do que é que todas as crianças precisam para aprenderem a desenvolver relações positivas com os irmãos?

Aqui entre nós, este capítulo não é apenas para aqueles que são irmãos. É para todo o tipo de relacionamentos. Vamos ensinar os miúdos a negociar, a escutar os outros e a falar como deve ser para serem ouvidos. Estas páginas estão repletas de guiões para te inspirarem a fazeres igual (ou parecido, adaptando!). Tens acesso a uma lista de questões orientadoras, um guia para trabalhares a retaguarda e estratégias para criares memórias felizes que são um depósito de emoções seguras para o futuro. Mas não leias este capítulo sem leres o que está para trás. O livro está construído em crescendo e quis assegurar que recibes as informações e estratégias na melhor ordem.

No final, ainda te deixo uma *check list* que precisas de verificar a cada três meses, garantindo a manutenção da relação dos miúdos (mais à frente eles serão capazes de o fazer sozinhos), e um guia prático para que possas intervir rapidamente sempre que precisares.

Como vês, é um livro completo, prático e que tem o grande desejo de te inspirar para que tenhas a melhor vida com os teus filhos – cheia de significado, valor e conflitos bem resolvidos!

Anda daí! Vamos juntos!