

Transforme o seu filho

até
sexta

Como transmitir aos seus filhos:

Atitude correcta, bom comportamento e carácter forte em 5 dias

Índice

Introdução

Estão unidos... e cada vez mais fortes

XIX

Tenho novidades para si. Os miúdos estão unidos e tencionam dar com os pais em doidos. Alguns membros hedonistas do batalhão de pequenos terríveis passaram ao estatuto de eméritos e têm as hormonas sob controlo. Mas os pais não são obrigados a deixá-los mandar. Tenho um plano que, garanto, resulta. Sempre.

Segunda-feira

De onde é que eles apareceram?

1

Estas podiam ter sido as últimas palavras do general Custer, mas não têm de ser as suas. O que leva os seus filhos a fazerem o que fazem – e a continuarem a fazê-lo? E – notícias secretas de última hora – qual é a ligação entre a sua reacção aos gritos de guerra dos pequenos e o que eles fazem?

Terça-feira

Desarmar o bacano (ou bacana) com a “bacanice”

15

Quer um filho com a atitude certa? Sem o tipo de comportamento que o leva a querer esquivar-se dele no supermercado? Um filho com carácter que seja mais do que um “personagem”? Eis o que faz de uma Atitude correcta, Bom comportamento e Carácter forte a melhor lição de todas – e a maneira como pode dar essa lição ao seu filho para que ele não volte a esquecer-se.

Quarta-feira

Mostre-me um professor severo, e eu mostro-lhe um bom professor (tudo depende da perspectiva)

31

Imagine o seu futuro daqui a 5, 10, 15, 20 anos. Que tipo de filho deseja? Que tipo de pai ou mãe deseja ser? Com determinação e três estratégias simples para alcançar o êxito, pode atingir essa meta – quer tenha um filho de 2, 10 ou 14 anos ou, ainda, um jovem adulto que volte para casa depois de ter saído do ninho.

Quinta-feira

E se eu danificar a psique deles? (Hum... o que é uma psique?)

45

Vamos já desmistificar um mito. As crianças precisam de sentir Aprovação, Pertença e Competência – os pilares da auto-estima. Uma coisa é elogiar, outra é apoiar. Os seus filhos são espertos o suficiente para saber a diferença.

Sexta-feira

O especialista detém o poder... E o especialista é você

57

Hoje vai rever os princípios do seu plano. O seu mantra: “Mal posso esperar por aquele miúdo se portar mal porque estou preparado para entrar na guerra.” Eles mal sabem o que os espera e, quando derem por ela, já é tarde. Lembre-se: sem aviso prévio!

Pergunte ao Dr. Leman

Planos de acção de A a Z que resultam

69

Conselhos directos e planos ousados que abrangem as maiores dificuldades dos pais. Folheie os tópicos de A a Z ou consulte o índice no final do livro.

Chiu! É segredo!

Epílogo

Dia de Festa

247

Chegou o dia de pôr o seu plano em marcha. Descontraia, assista ao desenrolar da diversão... e ao ar confuso do seu filho. Garanto-lhe que vai alcançar o êxito se nunca, mas nunca, desistir (o velho Winston Churchill tinha razão). Os riscos são elevados, mas eu sei que é capaz.

A sua capacidade de levar a cabo esta missão levá-lo-á a colher benefícios que perdurarão por tempo indeterminado.

Contagem decrescente dos “10 melhores conselhos para transformar o seu filho até sexta-feira”	259
Notas	261
Sobre o Dr. Kevin Leman	263
Índice de Tópicos de A a Z	265

É candidato à leitura deste livro?

Responda ao questionário e descubra.

Assinale com “S” para Sim, ou “N” para Não, no espaço que precede a cada alínea.

Os Pais

- Espera o melhor do seu filho?
- Quando fala, é mesmo a sério?
- Costuma cumprir o que diz?
- Responsabiliza o seu filho pelos seus actos?

Se, até agora, assinalou com “S” nas quatro alíneas e se sente bem consigo próprio, pode não precisar deste livro. No entanto, se não tiver mais nada que fazer, complete o resto do questionário, só por piada.

- Costuma berrar, gritar, ameaçar ou persuadir os seus filhos a fazerem coisas rotineiras, como: levantarem-se para ir para a escola, vestirem-se, comerem, fazerem os trabalhos de casa ou as tarefas domésticas?
- Quando diz que não ao seu filho e ele chora, sente-se invadido por um sentimento de culpa? Dá por si a ceder ao pedido inicial, dizendo que sim, quando tinha acabado de dizer que não?
- Alonga-se muito em conversas com o seu filho para defender o motivo que o levou a rejeitar um determinado pedido?
- Preocupa-lhe que o seu filho não se sinta bem consigo próprio?
- Sente-se incomodado se o seu filho não parecer feliz?
- Organiza festas de anos extravagantes?

- Os pais da Rosa, de 7 anos, alugaram um autocarro e levaram-na, juntamente com os vários amigos, a uma cidade a 185 km de distância para que cada um pudesse fazer um ursinho personalizado. A seguir comemoraram com bolo e gelado numa gelataria;
- Os pais do Mikey, de 5 anos, alugaram um estádio com vista para uma pista de atletismo;
- Marti, uma mãe solteira, gastou o ordenado de 1 mês na festa de aniversário da filha de 10 anos.

___ Preocupa-lhe que o seu filho não acompanhe o êxito ou não apresente os mesmos resultados que as outras crianças?

___ Alguma vez desejou que outra criança falhasse para o seu filho ficar mais bem visto?

___ Tem dificuldade em dizer não?

___ É difícil, para si, dizer aos seus filhos o que sente como pai ou mãe?

___ Sente-se frustrado na maior parte dos dias?

A Escola

___ Está demasiado envolvido na vida do seu filho? Teme que aconteça algo terrível caso não acompanhe cada visita de estudo?

___ Faz os trabalhos de casa e projectos da escola do seu filho?

___ Precisa que o professor do seu filho explique, pormenorizadamente, o motivo que o leva a não lhe dar uma nota mais alta?

___ Inventava desculpas por o seu filho não ter feito os trabalhos a tempo (“A culpa foi nossa. Tivemos de ir a ___ e tivemos ___ para fazer.”)?

___ Um simples trabalho de casa absorve a energia de toda a família durante uma noite inteira? No final, resulta num mar de lágrimas e frustrações – e numa tarefa que, das duas uma, ou nunca é concluída, ou nunca é feita como deve ser?

___ Verifica e corrige os trabalhos de casa em nome do seu filho?

Os Filhos

___ É preciso pedir-lhes diariamente ajuda nas lidas domésticas?

___ Faltam-lhe ao respeito e não dão valor ao que diz?

- Reclamam por terem de lhe obedecer?
- Falta-lhes alguma coisa?
- Têm uma ou mais actividades extracurriculares?
- Precisam que os lembre, mais do que uma vez, que têm de fazer alguma coisa?
- Quando lhe batem com a porta na cara, desvaloriza a atitude pensando que “os miúdos são mesmo assim”?
- A hora de deitar é uma guerra?

Caso se tenha identificado com *algum* destes tópicos, e tenha assinalado um “S” que seja, não só precisa de *ler* este livro, como precisa de *andar sempre com ele*. Guarde uma cópia no carro e outra em casa.

Este livro é a solução para os seus problemas.
Prometo.

Introdução

Estão unidos... e cada vez mais fortes

As crianças tencionam dar com os pais em malucos...
mas os pais não são obrigados a deixá-los mandar.

Tenho notícias para si. Desde o início dos tempos que os miúdos têm vindo a unir-se e tencionam dar consigo em maluco. Não acredita?

Olhe à sua volta. Diga-me o que vê em centros comerciais, lojas, restaurantes, até mesmo na sua sala de estar.

E a pequenina que chora até vencer a mãe pelo cansaço e arranja maneira de andar, não *uma*, mas *três vezes*, no carrossel?

E o adolescente que diz ao pai, aos berros, “Vai à ‘bip’”, e vai-se embora?

E o pai que permite que o filho de 12 anos, obeso, encha o carrinho de compras com bolos, bolachas, refrigerantes, entre outros, e limita-se a encolher os ombros enquanto o rapaz emborca duas embalagens de bolachas quando ainda estão na fila do supermercado?

E o menino de 7 anos que lança um olhar fulminante à mãe, do género, “atreve-te a fazer alguma coisa agora”, enquanto empurra os brócolos para fora do prato e os vê cair no meio do chão do restaurante?

E a adolescente de 16 anos que faz o manguito ao pai por ele não lhe dar dinheiro para ir ao cinema, e exige as chaves do carro para ir sair à noite?

E a miúda de 14 anos, toda vestida de preto, com “mau feitio” escarrapachado na testa e a apresentar todos os indícios de que está a seguir o caminho errado?

E o bebé de 3 anos que passa o dia aos berros para se certificar que os pais lhe fazem as vontades todas?

Estas situações só mostram que, actualmente, na sociedade, miúdos mais pequenos que um pau de madeira é que mandam. Fazem parte dos privilegiados – esperam que tudo do bom e do melhor caia do céu, sem terem de mexer uma palha, só porque existem. Na opinião deles, o mundo *deve-lhes* isso – e de que maneira. Alguns membros hedonistas do batalhão de pequenos

terríveis passaram ao estatuto de eméritos e têm as hormonas sob controlo. São os jovens já adultos que regressam a casa para o conforto do seu ninho e vão ficando...

O leitor também sabe isso. Se pegou neste livro, fê-lo por um motivo. Está farto? Quer ver algumas coisas – ou muitas coisas – a mudar em sua casa? Muitas vezes as situações mais complicadas nem são as mais extenuantes. São as lutas constantes contra maus feitios e atitudes como o revirar de olhos, as respostas tortas, as bulhas entre irmãos, os silêncios forçados e o bater de portas. São respostas atiradas à cara como:

“Não podes obrigar-me a fazer isso!” e “Odeio-te!”, enquanto o seu filho se retira, mais uma vez, para o quarto. É a exaustão e a pressão de ter de lidar com crianças que ficam irrequietas mal se levantam da cama.

É provável que o comportamento do seu filho já o tenha envergonhado – certamente passava muito bem sem as birras que ele fez no centro comercial, ou sem os piercings no umbigo e no nariz da sua filha, que só decidiu mostrá-los quando convidou um colega seu de trabalho para jantar lá em casa – e sabe que está na altura de fazer alguma coisa.

Muitas vezes, as situações mais complicadas nem são as mais extenuantes. São as lutas constantes.

É provável que já tenha sido impedido de fazer certas coisas devido às atitudes dos seus filhos: “Bem, querida, não sei se será boa ideia ir jantar com os Olsons, já sabes como são os miúdos.” Se calhar está a reparar em sinais activos de faltas de respeito e insubordinação, e está preocupado com o futuro do seu filho.

Vou ser sincero. Tem uma tarefa árdua pela frente e uma pequena oportunidade para levá-la a cabo. Eu sei porque criei cinco filhos – quatro raparigas e um rapaz – com a minha esposa, Sande. Os anos passam demasiado depressa.

Se acredita que, como pai ou mãe, é você quem deve exercer uma autoridade saudável sobre o seu filho, este livro é para si. Caso contrário, pouse-o de imediato e compre outro. Não vai gostar do que tenho a dizer, não vai seguir os meus conselhos e vai dizer mal de mim aos seus amigos.

No entanto, permita que lhe faça uma pergunta: como se sente depois de passar uma hora inteira a berrar com os miúdos para se levantarem a tempo de apanhar o autocarro da escola? Haverá alguma alternativa?

E se fizesse algo diferente? E se *não* os acordasse esta manhã? E se fizesse rigorosamente nada?

“Mas, Dr. Leman” diz o leitor, “não posso fazer isso. Assim vão chegar atrasados à escola. E eu chego atrasado(a) ao trabalho.”

Já está a chegar lá.

Como se sente depois de ouvir as queixas constantes sobre quem vai primeiro à casa de banho? Ou sobre quem usou a camisa de quem, e a deixou amontoada no chão?

*Como se sente depois de passar uma hora inteira a berrar
com os miúdos para se levantarem a tempo de apanhar
o autocarro da escola?*

Como se sente depois de ouvir as queixas de dores de barriga devido ao que lhes preparou para o almoço?

E se não se metesse nas guerras entre irmãos? E se não agisse como agente apaziguador, nem fosse a correr lavar a blusa favorita da sua filha a tempo de ela a levar para a escola? E se nem sequer lhes fizesse o almoço?

Já está a perceber.

Existe uma solução melhor, e está nas suas mãos.

Sabia que a sua obrigação, como pai ou mãe, não é criar uma criança feliz? Sabia que, se os seus filhos estiverem temporariamente infelizes, quando decidirem voltar a sorrir, a vida vai melhorar para todos?

Quando os seus filhos berrarem: “Não me podes obrigar a fazer isso!”, têm razão. Não podemos *obrigá-los* a fazer alguma coisa. No entanto, se eles decidirem não ajudar, também não é preciso levá-los ao secretário de Estado para lhes apreender a carta de condução.

Como vê, nada na vida cai do céu. Quanto mais cedo as crianças aprenderem isso, melhor. Cada indivíduo é responsável pelo que diz, independente-

mente da idade. Os lares deviam ser edificados sobre pilares de respeito mútuo, amor e responsabilidade. Não há regalias. Se houver, vai dar origem a pirralhoS – com S maiúsculo. Vai criar crianças que se julgam donas do mundo.

Crianças que julgam que a sua felicidade é o mais importante na vida e que têm “direito” não só ao que querem, mas a tudo o que querem, e quando querem.

Muitos de nós já o fizemos inconscientemente. Passámos demasiado tempo a eliminar obstáculos da vida dos nossos filhos – tomando demasiadas decisões por eles, dando-lhes demasiadas escolhas, livrando-os de responsabilidades ou arrançando desculpas para as suas atitudes irresponsáveis, ignorando as inúmeras vezes que nos rejeitam. Afinal de contas, queremos que os nossos filhos gostem de nós, não é? Não admira que os miúdos pensem que mandam, e tanto as ameaças como a persuasão são métodos que não resultam! Muitas mães, especialmente, dizem-me que se sentem escravizadas e levadas a fazer tudo o que os filhos querem. Quando chega ao fim do dia, estão exaustas (se está a dizer “Aleluia, irmão!”, continue a ler).

Nada na vida cai do céu. Quanto mais cedo as crianças aprenderem isso, melhor.

São vários os especialistas que falam em aumentar a auto-estima das crianças. Prometem que, se elogiarmos os nossos filhos por este ou aquele motivo, e aplainarmos o seu percurso de vida, aterraremos no maravilhoso mundo de Oz e viveremos felizes para sempre. Contudo, estou aqui para lhe dizer, depois de quase quatro décadas a dar apoio a famílias – assim como a criar cinco filhos com a minha querida esposa – que, muitas vezes, o oposto resulta melhor. Já são muitas as famílias que seguiram um caminho que não era, de todo, o mais desejado.

Quer que os seus filhos venham a tornar-se membros que contribuam activamente para a família e para a sociedade, certo? *Transforme o seu filho até sexta* é um plano que resulta, garantidamente. *Sempre*. Vai ajudá-lo a preparar o adulto responsável a que terá orgulho de chamar filho ou filha, hoje e sempre.

Vou engrenar o nível de *stress* em sua casa e dar-lhe uma liberdade que nunca antes sentiu. Até lhe vou proporcionar momentos de riso pelo caminho – espere até chegar à parte do “Dia de Festa”, mas esse fica para mais tarde.

Se está a pensar que isto parece bom de mais para ser verdade e que tem de haver algum senão, tem toda a razão. *Há*, de facto, um senão – o leitor. *O leitor* é a solução para a mudança de pensamentos e atitudes dos seus filhos. Para tal, é preciso tornar-se o pai ou a mãe que quer ser. Tem de decidir enfrentar a situação e ser um pai ou mãe, em vez de um fraco. Dê-me uma semana para mudar a *sua* maneira de pensar e as *suas* acções, e vai ficar estupefacto com os resultados!

Ao longo da leitura deste livro, haverá alturas em que vai sentir-se um pouco mal porque não vai gostar das sugestões. Mas há uma coisa que lhe posso garantir a 100%: se seguir as estratégias simples que proponho no livro *Transforme o seu filho até sexta*, em apenas 5 dias vai ter um bom filho. Um filho que descobriu que a vida não gira somente em torno dele. Que outras pessoas também são importantes na sua vida. Um filho que agradece por tudo o que faz por ele. Terá um novo ambiente em casa baseado em respeito mútuo, amor e responsabilidade. E pode dar por si a sorrir mais vezes do que alguma vez imaginou ser possível.

Como posso garantir que a sua relação com o seu filho vai mudar dramaticamente em apenas 5 dias? Porque já presenciei esta transformação em centenas de milhares de famílias *sempre* que estas estratégias são seguidas.

Se está a pensar *que isto parece bom demais para ser verdade e que tem de haver algum senão*,
tem toda a razão.

Transforme o seu filho até sexta não é um livro antigo qualquer. É um plano que *resulta mesmo*. Melhor do que isso, qualquer um pode pô-lo em prática.

Não é preciso um doutoramento em engenharia aeroespacial! Quer um filho fantástico? Quer ser um excelente pai ou mãe? Aceite o desafio Leman de 5 dias.

Na segunda-feira, vou revelar a verdadeira estratégia de vida dos seus filhos – e o que o leva a continuar a fazer coisas para dar com os pais em doidos.

Na terça-feira, vamos falar das três coisas mais importantes que um pai ou mãe quer para os filhos – e como ensiná-los para que nunca mais se esqueçam.

Na quarta-feira, vamos pensar no futuro. Que filho deseja ter? Que tipo de pai ou mãe deseja ser? Pode chegar lá se seguir as minhas estratégias, cuja eficácia foi testada ao longo do tempo: “Três estratégias simples para alcançar o sucesso”.

Na quinta-feira, vamos identificar os três pilares da verdadeira autovalorização e aprender a desenvolvê-los nos seus filhos.

Na sexta-feira, passo-lhe as rédeas da terapia. Vamos rever os princípios e o plano que tem vindo a desenvolver desde segunda-feira, e prepará-lo para aplicá-los nos seus filhos, que não desconfiam de nada.

O capítulo “Pergunte ao Dr. Leman” oferece-lhe conselhos práticos que abrangem mais de cem das maiores dificuldades dos pais. Folheie os tópicos de A a Z com conselhos ou consulte o índice no final do livro para encontrá-los mais rapidamente.

Em seguida vem o que chamo “Dia de Festa”. É o meu dia favorito. Depois de pôr o seu plano em marcha, pode descontraír e assistir ao desenrolar da diversão... e ao ar confuso do seu filho. É o melhor espectáculo do mundo para os pais.

*Se está a pensar que isto parece bom demais para ser
verdade e que tem de haver algum senão,
tem toda a razão.*

Se não desistir, garanto-lhe que vai alcançar o êxito. Eu sei. Já verifiquei esses benefícios na relação com os meus próprios filhos, cujas idades vão dos 15 aos 35 anos. A Sande e eu temos muito orgulho neles. Tiveram êxito na escola e na vida, em geral. O mais interessante e maravilhoso é que se adoram.

Sacrificam-se imenso para estarem juntos. E reparem: adoram e respeitam tanto a Sande como a mim. Até gostam de passar tempo connosco. No outro

Introdução

dia, até os amigos da nossa filha de 15 anos lhe disseram que ela tem uns pais “fixes”.

No livro *Transforme o seu filho até sexta*, peguei em quase quatro décadas de experiência como marido e como pai – incluindo a minha experiência clínica como psicólogo, pai de cinco filhos, e muitas outras histórias que fui ouvindo ao longo das minhas viagens pelo país, enriquecendo relações familiares com espíritosidade e sabedoria – e a combinação resultou num pequeno livro. Fi-lo porque preocupo-me com a *sua família*.

*Depois de pôr o seu plano em marcha, pode descobrir
e assistir ao desenrolar da diversão... e ao ar confuso
do seu filho. É o melhor espectáculo do mundo
para os pais.*

Quero que tenha o mesmo tipo de relações positivas que tenho na minha família. Quero que passe pela experiência de ter uma família onde todos os membros nutrem amor e respeito uns pelos outros.

Os seus filhos merecem.

Os leitores merecem.

E nada me faria mais feliz do que ver isso acontecer.

Segunda-feira

De onde é que eles apareceram?

O que leva os seus filhos a fazerem o que fazem... e a continuarem a fazê-lo?

A sua reacção tem muita influência.

Matthew, de 4 anos, estava de mau humor. A mãe percebeu isso assim que o foi buscar ao infantário. Ele só queria discutir com ela. E, em seguida, a caminho de casa, arrematou no banco de trás com um: “Odeio-te!”

Se fosse pai ou mãe dele, como reagiria?

Opções:

1. Perder a cabeça e pregar-lhe um valente sermão.
2. Ignorá-lo e fingir que não está lá.
3. Experimentar algo novo e revolucionário que corte com este tipo de comportamento pela raiz... de vez.

Que opção prefere?

Se escolheu a primeira opção, de lhe pregar um valente sermão, os dois sairiam do carro maldispuestos. E, a longo prazo, teria servido de quê? Ficaria a sentir-se péssimo o resto do dia. O seu filho iria para o quarto amuar. Um dos dois, ou os dois, acabariam por pedir desculpa (o mais provável era ser o leitor a dar o primeiro passo, já que se sentiria dominado por um sentimento de culpa típico de pai ou mãe, além de que sentir-se-ia mal por ter perdido a cabeça e acabaria por enchê-lo de doces).

Se escolheu a segunda opção, de ignorá-lo e fingir que não existe, até podia resultar durante algum tempo – até ele precisar de alguma coisa. Com uma criança de 4 anos, isso dura cerca de 4,9 segundos, já que há muitas coisas em casa que ele não consegue alcançar sozinho (como o leite na prateleira de cima do frigorífico). O problema é que, se não falar na atitude que ele teve, vai passar o resto do dia a deitar fumo pelas ventas... e a dar coices ao cão.

Esta mãe optou por arriscar e fazer algo revolucionário. Estava muito nervosa, perguntou a si mesma se iria resultar. Tinha lido todos os livros sobre

disciplina, e já tinha tentado aplicar vários métodos. Nenhuma das outras técnicas tinha resultado. E o pequeno Matthew estava... bem, a tornar-se um verdadeiro fedelho. Ela nem queria acreditar que estava a pensar uma coisa daquelas do próprio filho, mas era verdade.

Suspirou. *Para grandes males, grandes remédios.* Mas esta nova técnica de que ela tinha ouvido falar fazia imenso sentido. Tinha resultado com três amigas. Todas disseram que bastava enfrentar a situação e adoptar a postura de mãe, ser coerente e levar a cabo as acções, sem ceder. Ela sabia que esta última seria a parte mais difícil. Quando se tratava do Matthew, ela era uma mariquinhas. Quando ele olhava para ela com aqueles olhos azuis enormes, marejados de lágrimas, conseguia sempre o que queria.

No entanto, decidiu que não passava daquele dia. Ia experimentar aquele novo método e dar o seu melhor. Tinha de fazer alguma coisa. O Matthew estava a dar com ela em doida. Só na semana passada fez uma birra descomunal no centro comercial, mordeu a vizinha por esta não lhe ter emprestado um brinquedo que ele queria e o infantário alertou-a para a necessidade de corrigir o comportamento agressivo de Matthew para com os colegas.

Mal entraram em casa, ela não abriu a boca. Foi à sua vida e arrumou as compras que tinha no carro. Uns minutos depois, o Matthew entrou na cozinha. Normalmente, teria biscoitos de chocolate e um copo de leite à sua espera. Era o lanche habitual quando voltava do infantário.

“Mamã, onde estão os meus biscoitos e o leite?” perguntou ele, a olhar para o sítio do costume na bancada da cozinha.

“Hoje não há biscoitos e leite”, disse ela com naturalidade. Em seguida, virou costas à criança que tinha demorado 11 horas e meia a trazer ao mundo e foi para a sala ao lado.

Pensa que o Matthew pensou para si mesmo: *Bem, parece que hoje não há nada para ninguém?* Não, porque as crianças são criaturas de hábitos. Então, o que fez ele? Seguiu a mãe até à outra sala.

“Mamã, não percebo. Lanchamos sempre biscoitos e leite depois da escola.”

A mãe olhou-o nos olhos e disse: “Hoje a mãe não tem vontade de te preparar biscoitos e leite.” Virou-se e entrou noutra sala.

Por esta altura, o Matthew parecia um jogador de futebol americano numa tarde de domingo – lutava com unhas e dentes para marcar o golo. Seguiu a mãe para a outra sala. “Mas, mamã, isto nunca tinha acontecido.” A voz denotava pânico. Começou a tremer. “Não compreendo.”