

Como ser Pai



"o papel do pai na educação dos Filhos"



Roseli Brito

© Copyright 2009 do site www.comoeducarosfilhos.com.br

Todos os direitos reservados.

Este E-book não pode ser alterado no todo ou em parte sem a expressa permissão por escrito da autora.

Não encoraje a pirataria eletrônica permitindo que material protegido seja alterado. Sua ajuda em assegurar os direitos da autora é altamente apreciada.

Este material foi desenvolvido com o objetivo específico de aprimorar as habilidades dos Pais, Educadores e todos aqueles que lidam com a Educação de crianças e jovens no dia a dia.

Você pode distribuir este E-book livremente entre seus amigos, conhecidos, e todos aqueles que você saiba que precisa de ajuda na educação dos filhos.

Para maiores informações acesse o site:

www.comoeducarosfilhos.com.br

ÍNDICE

- Introdução.....	04
- CAPÍTULO I – Ser pai.....	06
. O que significa ser um Pai	
. Coisas que todos os Pais podem fazer	
- CAPÍTULO II - Pai, Mãe e Filhos.....	10
. O que você pode fazer	
- CAPÍTULO III- Pais separados.....	12
. O que você pode fazer	
- CAPÍTULO IV – Padrasto.....	15
. O que você pode fazer	
- LEMBRETES.....	17
- CONCLUSÃO	18
- Sobre a Autora.....	19
- Recursos.....	19

INTRODUÇÃO

Se os homens desejam ser bem sucedidos no casamento e na vida familiar, eles tem que mudar e estarem abertos para a definição do que realmente significa ser um homem em uma família.

Dentro de uma família um homem tem que ser: Provedor, Protetor, Líder e Professor. Ser excelente em todos esses papéis é um privilégio, porém envolve responsabilidades que muitos homens não estão preparados para assumir.

O PROVIDOR:

Muitos homens acreditam que ser um bom provedor significa apenas garantir a segurança financeira da família. Ser Provedor significa muito mais que isso. Um homem também deve contribuir com o bem estar físico, emocional e espiritual da sua família. E para agir assim, primeiro ele precisa reconhecer que existem outras coisas, além do dinheiro, que ele também tem de prover.

O PROTETOR:

Ser o Protetor significa muito mais que disciplinar o filho quando ele insulta a sua esposa. Ser Protetor significa proteger a auto-estima da esposa e dos filhos. Significa também proteger o estilo de vida que a família tem e afastar qualquer ameaça que coloque em risco os valores que a sua família preza.

O LIDER:

Ao invés de esperar que sua esposa tome a iniciativa para resolver um problema, tome você esta atitude. Chega de reclamar a respeito da situação da sua família, tome às rédeas e crie a solução para o que você quer.

O casamento não é uma parceria de 50/50. Esta parceria tem de ser 100/100. Significa que você deve compromete-se 100%. Lembre-se, você tem o que você dá.

O PROFESSOR:

O quê você está ensinando a sua volta, especialmente aos seus filhos, com o seu comportamento? É importante dar bons exemplos para os filhos bem como a todos aqueles a quem você ama, quer seja por meio das palavras ou das ações. Estabeleça padrões e ensine-os pelo exemplo, através de suas atitudes.

Quando esses papéis são desempenhados exclusivamente pela esposa, ocorre que ela fica sobrecarregada tendo que ser Pai e Mãe dos filhos. É comum muitas mulheres reclamarem que elas são viúvas de marido vivo. Isso quer dizer que, o marido está apenas de corpo presente, mas não participa de fato da Família.

Apesar dos tempos serem outros, uma coisa continua a mesma: as mulheres tem altas expectativas em relação à Família e aos Filhos. As esposas desejam um marido participativo e um pai comprometido com a educação dos filhos.

Agora você deve estar pensando: " Eu faço como meu pai fazia ". Lembre-se cada família tem expectativas diferentes e funcionam dentro de modelos diferentes.

Procure levantar antes, quais são suas expectativas enquanto Pai, converse com sua esposa e levante quais são as expectativas dela. Em uma família não pode haver descompasso. Tudo é criado dentro de um consenso que vai funcionar para a SUA família.

Nos próximos capítulos você terá várias sugestões quer você seja Pai que vive com a esposa e os filhos , Pai separado ou Padrasto.

CAPÍTULO I – SER PAI

Existem diferentes tipos de Pais. Quer você esteja em uma família nuclear, com esposa e filhos, em uma família onde você seja o padrasto, ou ainda seja pai separado, saiba que a sua tarefa mais importante é a de ser Pai.

No passado, os pais muitas vezes eram os responsáveis por disciplinar e estabelecer as regras, enquanto que as mães ficavam encarregadas de cuidar e nutrir. Entretanto, hoje em dia existe muito mais flexibilidade quanto ao papel do Pai e o papel da Mãe.

Enquanto que, hoje em dia, a tarefa de educar pode ser desempenhada por ambos os pais, é inegável que as crianças tem diferentes experiências com o Pai e com a mãe, e por esta razão é extremamente importante que os filhos tenham contato com o Pai e com a Mãe.

São afortunadas as crianças que tem um Pai que está realmente envolvido em suas vidas, que sabe sobre seus amigos, seus interesses e como elas passam o dia. Contribui muito para o desenvolvimento emocional das crianças saberem o quanto são amadas e cuidadas por ambos os pais.

O que significa ser um Pai?

Algumas vezes os Pais sentem-se inseguros a respeito do que é esperado deles. Isto ocorre, em parte porque não há uma clara delimitação no lar entre o que é para o Pai fazer e o que é para a mãe fazer.

Muitos pais sabem que não querem fazer como os Pais faziam quando eles eram crianças, porém também não estão muito certos acerca do que devem fazer, agora que são Pais e tem os seus próprios filhos.

Não existe uma única maneira e nem existe uma receita pronta que garanta que você será um excelente Pai, porém existem várias estratégias que irão assegurar que você esteja no caminho certo.

Antes de sair em busca de estratégias, é importante refletir sobre o que pode funcionar para você, e isto depende de:

- ✓ O que você espera fazer como Pai ?
- ✓ O que a mãe do seu filho espera ?
- ✓ O que sua parceira espera, já que você é o padrasto ?
- ✓ Se você é separado e os seus filhos vivem com a mãe ?
- ✓ Como você e sua esposa equilibram trabalho e família ?
- ✓ Como seu Pai criou você ?
- ✓ Que coisas que você vê outros pais fazendo ?
- ✓ O que seu filho quer e precisa ?
- ✓ O que você deseja compartilhar com seus filhos ?

Saiba que a coisa mais importante que você pode dar aos seus filhos é o seu amor incondicional. Isto significa saber mais sobre eles e estar envolvido em suas vidas de modo que eles também conheçam com mais profundidade o Pai que tem.

Coisas que todos os Pais podem fazer:

Sabe o que as crianças querem dos Pais ?

- ✓ Que eles possam fazer coisas juntos
- ✓ Que eles sintam e conversem
- ✓ Que eles não trabalhem demais

Aqui vão algumas dicas para você fazer:

- ✓ Converse a respeito dos seus sentimentos, de modo que seus filhos aprendam que está tudo bem, pois os homens podem falar de sentimentos sem se envergonharem disso. Converse quando você estiver triste e quando estiver alegre.
- ✓ Desfrute mais tempo com as suas filhas. Você é o primeiro homem que a sua filha realmente conhece. Isto a ajudará a sentir-se bem a respeito da sua feminilidade. Se ela perceber que você aprecia passar tempo com ela e a respeita enquanto mulher, você estará dando um referencial de como ele deve esperar ser tratada pelos homens quando ela crescer. Lembre-se: para ela você será sempre o modelo de respeito, educação, cortesia, gentileza e carinho.
- ✓ Mostre aos seus filhos que tipo de homem você espera que eles sejam. Para aprender isso, é necessário que os seus meninos passem mais tempo com você ou com outros homens da família (tios, avôs). Eles aprenderão muito mais baseado no que você fizer do que no que você falar.
- ✓ Aprecie a companhia das crianças, esteja envolvido, leia, brinque, ria, façam coisas juntos.
- ✓ Se puder, leve os seus filhos para o trabalho de vez em quando. Deixe que eles saibam como você usa o seu tempo quando não está com eles.
- ✓ Estar fora no trabalho e ter que trazer o sustento muitas vezes implica em ter que ficar um tempo fora, porém não significa ficar afastado da família. Por isso faça com que o tempo em casa com a família seja sempre especial, de modo que eles possam ter boas lembranças quando crescerem.
- ✓ Dê segurança a eles confortando-os. As crianças, mesmo os bebês, desenvolvem um sentimento especial de segurança se são confortados pelo Pai quando estão assustados ou chateados.

- ✓ Leia para seus filhos – comece desde o berço. Realmente ajuda a criar um laço forte com eles. Ler pode ser apenas olhar para as figuras e apreciar a companhia um do outro. A hora de dormir é um momento especial para contar estórias.
- ✓ Brinque com os seus filhos. Pais adoram brincadeiras mais ativas. Não tem nada de errado nisso, pois as crianças podem aprender muito com esse tipo de brincadeira com o Pai. Elas aprendem que você pode ser forte e ao mesmo tempo gentil e engraçado.
- ✓ Ajude seus filhos com os esportes ou hobbies sempre comparecendo aos eventos que eles participam, ou ainda ajudando-os nos treinamentos com o time
- ✓ Compartilhe seus interesses e hobbies com eles procurando envolvê-los nas atividades que você pratica.
- ✓ Participe da vida do seu filho. Vá na escola, na reunião de pais, leve-o ao médico, ao parquinho, ao shopping.
- ✓ Encoraje seu filho a explorar o mundo e aprender novas coisas
- ✓ Ensine seu filho a respeito das regras e das leis. Ensine pelas suas atitudes e pelas suas palavras. Frise as coisas que você acredita serem corretas, mesmo que isso magoe ele.
- ✓ Encoraje seu filho a persistir em algo, mesmo que seja difícil
- ✓ Encoraje seu filho a fazer o seu melhor e orgulhe-se dele quando ele o fizer, e orgulhe-se também por ele ter tentado, mesmo que tenha falhado.
- ✓ Se você achar difícil dizer que ama seu filho há várias formas de fazer sem precisar de muitas palavras:
 - leve seu filho para pescar, andar de bicicleta
 - ajude-o na lição de casa
 - dê um passeio no parque com ele

O que de fato importa muito mais para o seu filho é como você se comporta como Pai. Mesmo que você não esteja disponível o tempo todo, seu filho precisa saber que você se importa com ele e que zela por ele.

CAPÍTULO II – PAI, MÃE E FILHOS

Ser Pai em uma família nuclear significa que o casal tem que ter um bom relacionamento. Uma das coisas que mais ajudarão seus filhos é saber que os pais se dão bem.

Usualmente as crianças amam ambos os Pais e os filhos sentem-se feridos quando vêem os pais brigando e humilhando um ao outro. Este tipo de situação não os ensina a construir bons relacionamentos com os outros a medida que eles estiverem crescendo.

O que você pode fazer

- ✓ Planeje momentos para estar junto com sua esposa sem a interferência dos filhos
- ✓ Discuta seus sentimentos logo no começo. Quando o casal tem o primeiro filho o relacionamento dos cônjuges sofrem drásticas mudanças. Ela pode sentir-se cansada e muitas vezes sobrecarregada e ainda tem que lidar com as mudanças do corpo e as novas responsabilidades. Você provavelmente será posto de lado e ficará enciumado com isso. Por isso estabeleça momentos só de vocês para o bem da sua família
- ✓ Se as crianças são ainda muito novas estabeleça:
 - quem acordará para cuidar a noite da criança
 - quem dará o banho e o alimento
 - quem providenciará uma babá quando precisar
 - quem disciplinará
 - quem acompanhará a criança nas atividades extracurriculares
 - quem levará a criança ao médico quando ficar doente
- ✓ Tente resolver qualquer problema de relacionamento com seu cônjuge longe das crianças
- ✓ Trate a mãe dos seus filhos, e todas as mulheres, com respeito, de modo que suas filhas cresçam sabendo que é bom ser mulher e os seus filhos tenham um referencial positivo de como tratar as mulheres em geral e quando se casarem tratem bem a esposa.

- ✓ Se você não concorda com o jeito que a sua esposa lida com alguma situação, discuta a questão em particular e tentem chegar a um consenso. Se ainda assim, você continuar não concordando lembre-se: As crianças podem aprender a lidar com parentes que pensam diferente, com o que elas não conseguem lidar é com pais que se humilham e depreciam um ao outro quando não conseguem chegar a um consenso.

CAPÍTULO III – PAIS SEPARADOS

Existem muitas maneiras de ser Pai. Há aqueles que criam os filhos sozinhos porque são viúvos ou por conta de outras situações e há ainda pais que são separados e que tem contato com os filhos apenas nos dias que eles vão visitá-lo.

Qualquer que seja a sua atual condição, o fato é: você tem que participar da educação dos seus filhos, e arranjar maneiras de estabelecer um relacionamento entre pai e filho que perdure para sempre.

O que você pode fazer

Se você é separado da mãe do seu filho já deve saber que, ser Pai à distância pode ser muito duro, entretanto você não deixa de ser pai e ainda existem várias coisas importantes que você pode fazer por seus filhos.

Tente não permitir que ressentimentos entre você e a mãe dos seus filhos atrapalhe o relacionamento com eles. Pais brigando e trocando insultos realmente estressam os filhos. Se você não consegue chegar a um consenso com sua ex então procure por ajuda, pelo bem dos seus filhos.

- ✓ Mantenha contato com seus filhos, mesmo que seja doloroso, todas as vezes dizer adeus quando eles tiverem que ir embora. Seus filhos precisam do seu amor e do seu cuidado.
- ✓ Algumas vezes pode até passar pela sua cabeça que seria melhor para os seus filhos se você nunca os visse, porém saiba que, se você for um Pai amoroso é de extrema importância que eles tenham contato com você, mesmo que por conta desses contatos você tenha que enfrentar contratempos com sua e.
- ✓ Não permita que os problemas de pensão, dinheiro, e relacionamento com a sua ex atrapalhe o contato com o seu filho. Ele não é culpado de nada e sempre precisará do seu amor e cuidado.

- ✓ Seja positivo (ou não diga nada) quando você conversar com seu filho a respeito da mãe deles. Tomando este cuidado, e não deixando-se levar por ressentimentos, você garantirá uma convivência pacífica com o seu filho.
- ✓ Se todo o stress da separação/divórcio fez com que você ficasse muito magoado e ferido, tente não sobrecarregar o seu filho com esses sentimentos. Nada disso é culpa deles. Eles precisam saber que você importa-se com as necessidades deles. Eles ainda não são maduros o bastante para preocuparem-se com as suas necessidades. Para ter o suporte que você precisa procure ajuda de outro adulto no que refere-se as situações que estão mal resolvidas entre você e sua ex parceira, de modo que os seus filhos sejam sempre preservados
- ✓ Quando você estiver com seus filhos, permita que eles compartilhem a nova vida que você leva. Deixe que eles vejam que um homem pode cozinhar, cuidar de uma casa e até mesmo cuidar deles. Eles aprenderão muitas coisas a respeito do que é ser pai vendo o que você está fazendo por eles.
- ✓ Faça o esforço de aprender a fazer coisas novas com e para os seus filhos.
- ✓ Jamais, em hipótese alguma tente amenizar o sofrimento da separação, enchendo seus filhos com presentes. Eles precisam de apoio, segurança, amor, acolhimento. As crianças apreciarão muito mais o fato de estar com você do que ganhar presentes caros.
- ✓ Respeite sempre os horários de pegar e devolver os filhos para a mãe. Esteja preparado também para ser flexível para novos arranjos de horários com sua ex. A medida que os filhos crescem, as prioridades deles mudam e por esta razão agendar passeios com antecedência por vezes não dá certo.
- ✓ Tente não enviar recados para sua ex através dos seus filhos, e muito menos ficar perguntando da mãe para eles.
- ✓ Esteja sempre em contato com os seus filhos, quer seja por telefone, email, lembre dos aniversários, ocasiões especiais. Tente participar dos eventos promovidos pela escola, e de todos os momentos importantes na vida deles.

- ✓ Tudo bem ter uma rotina ou um jeito diferente de fazer as coisas em sua casa. O que é importante observar é que os princípios no que refere-se a educação dos seus filhos bem como a disciplina e regras tenham sido combinadas com sua ex e que haja um consenso, caso contrário essa diferença pode gerar situações difíceis de lidar, já que a criança ou o jovem terá dois parâmetros do que pode e do que não pode, e isso gera uma confusão e ocasiona rebeldia por parte dos filhos.
- ✓ A medida que os filhos crescem dê opção a eles de poderem ficar na casa da mãe ou de sair com os amigos ao invés de ter de visitar você só porque está estipulado assim desde o começo. Desta forma os filhos podem de vez em quando sair com os amigos sem sentirem-se culpados por ter que deixar o pai sozinho.
- ✓ Tente não mostrar que está enciumado ou triste quando sua ex arranjar um novo parceiro e você tiver que compartilhar seus filhos com ele. Com o tempo você e ela terá que seguir adiante e iniciar novos relacionamentos. Lembre-se que sempre você será o Pai dos seus filhos.
- ✓ Todas as crianças tem preocupações e questões que precisam aprender a lidar. Por isso torne-se acessível para conversar de modo que seus filhos sintam-se confortáveis em abrir o coração para você. Encoraje-os a compartilhar tanto as tristezas quanto as alegrias.
- ✓ O casal tem o direito de separar-se quando o relacionamento não dá certo, entretanto eles jamais se separam da condição de serem Pais. As crianças tem o direito de serem cuidadas e educadas por ambos os pais, mesmo que eles não estejam mais juntos. Existe ex esposo, mas não existe ex Pai.

CAPÍTULO IV – PADRASTO

Ser o padrasto pode ser algo bem difícil, especialmente se as crianças já são crescidas quando você integra a família. Pode ocorrer também que ao entrar em uma nova família você também esteja levando seus próprios filhos, então terá que conciliar cuidar dos seus filhos e dos seus enteados.

Enquanto padrasto você poderá enfrentar também a situação de ter que lidar com os ciúmes dos enteados, ainda mais se a mãe ficou muito tempo sem ter um relacionamento, a chegada de um homem na casa, acaba abalando pois o tempo que antes ela dispensava somente a eles, agora ela terá que compartilhar com você.

Outro problema é que algumas crianças oferecem muita resistência em receber outro homem em casa, pois não desejam colocar outra pessoa no lugar que era do pai.

O que você pode fazer:

- ✓ Esteja preparado para investir tempo e paciência para conhecer os filhos da sua parceira.
- ✓ Dê tempo às crianças. Você jamais tomará o lugar do pai deles, porém você pode construir um relacionamento profundo com eles.
- ✓ Procure ser amigo porém não os sufoque com mimos e cuidados
- ✓ Planeje, juntamente com sua parceira e as crianças, as regras da casa. As regras que vocês decidirem podem ser diferentes daquelas que as crianças estavam acostumadas
- ✓ Seja cuidadoso ao disciplinar os seus enteados, mesmo que a mãe deles encarregue você desta tarefa. É preferível que ambos disciplinem as crianças, especialmente no começo para que dê tempo de fortalecer a sua relação com eles.
- ✓ Converse com sua parceira a respeito dos problemas envolvendo as crianças e trabalhem juntos para lidar com eles.

- ✓ Permita que as crianças tenham momentos a sós com a mãe deles sem a sua presença.
- ✓ Ofereça-se para fazer alguma coisa que as crianças gostem
- ✓ Incentive e apóie para que os seus enteados mantenham contato com o Pai, se for isso que eles queiram.
- ✓ As crianças cujos pais são separados muitas vezes ficam de lá para cá, ora na casa do pai, ora na casa da mãe. Essas idas e vindas, podem ocasionar algum estresse emocional, por isso você precisa ser flexível em compreender os sentimentos e os comportamentos deles antes e depois destas visitas.

LEMBRETES:

De tudo o que você viu neste livro, considero importante os seguintes lembretes:

- ✓ As crianças são afortunadas quando podem contar com dois Pais que lhes dão amor e segurança
- ✓ Com pais amorosos não existe uma maneira certa e uma maneira errada, porém existem duas diferentes maneiras de se fazer algo
- ✓ O jeito que você age quando está com as crianças, ensina a elas como devem agir quando crescerem
- ✓ Compartilhe com a sua parceira as suas idéias a respeito da educação das crianças e esteja aberto a ouvir as idéias dela.
- ✓ O Pai também pode e deve mostrar aos filhos como crescer para tornar-se amoroso e capaz de se dar bem com os outros.
- ✓ Meninas e meninos precisam de tempo para compartilhar mais da presença do Pai.
- ✓ Mostre as crianças que os homens podem ser gentis, mesmo em um mundo hostil
- ✓ O Pai tem um importante papel em ensinar aos filhos que está tudo bem que os homens também choram e que também podem precisar de ajuda. Não há nada que envergonhar-se disso.
- ✓ Quando o Pai também se envolve nos cuidados diários dos filhos, esta atitude promove o fortalecimento de laços emocionais importantíssimos para as crianças.
- ✓ A medida que eles crescem, as crianças precisam saber que você os ama, mesmo que você tenha que encontrar novas maneiras de mostrar isso
- ✓ Mesmo que você não veja muito os seus filhos, você ainda pode construir lembranças memoráveis nos momentos que eles estiverem com você.
- ✓ As crianças precisam de amor, e amor para elas significa tempo e atenção.

CONCLUSÃO:

Espero que você tenha gostado do E-book " Como Ser pai " .

Gostaria de saber como essas orientações mudou, para melhor, a sua vida ou a vida dos seus filhos. Por favor, fique a vontade para entrar em contato comigo pelo site www.comoeducarosfilhos.com.br.

Obrigada por contribuir com a nossa missão que é:

Ensinar às famílias as melhores estratégias e fornecer as ferramentas adequadas para que os Pais possam educar os filhos dentro dos valores familiares.

Que a sua Família seja fortalecida e abençoada sempre.

Roseli Brito

Coach de Pais

AUTORA:



ROSELI BRITO
Coach de Pais e Família
Psicopedagoga
Neuroeducadora

Há 16 anos ajudo os pais a encontrar soluções e estratégias que funcionam na educação e no relacionamento com os filhos.

As crianças e jovens não vem com manual de instrução, por isso posso ajudar você a criar um passo a passo que funcione para a sua Família.

Os Pais são ajudados através de Artigos, Livros, Cursos, Palestras e Coaching.

RECURSOS:

Veja aqui outras formas que você pode receber minha ajuda:

- PAIS:

1) Mais orientações através dos artigos no site
<http://www.comoeducarosfilhos.com.br>

2) Leia o livro " Filhos o que fazer com eles – sugestões para acertar sempre" (142 páginas). O livro mostra quais são as competências que todos os Pais podem desenvolver para melhor educar os filhos.

<http://www.comoeducarosfilhos.com.br>