

NÃO ME FAÇA GRITAR



INTRODUÇÃO

O maior desafio nas lares ao longo da adolescência dos filhos é conseguir estabelecer uma comunicação que não seja estressante e desgastante.

O filho que era “super obediente” agora parece que tem audição seletiva, só não escuta as solicitações, cobranças e orientações dos pais.

Não raro, recebemos milhares de relatos de pais que dizem viver rotineiramente a mesma dinâmica: falam zilhões de vezes e, ainda assim, são praticamente ignorados, com a necessidade de chegar à extrema irritação para que o filho os escute.

Então, recorrem quase que ao único recurso que parece funcionar: gritos e ameaças. Mas depois, sofrem com a frustração e arrependimento de ter perdido o controle ou exagerado na reação.

Sabemos bem que você que é pai, mãe ou responsável por um adolescente já foi rotulado de “louco”, “descontrolado”, “sem noção” por perder o controle e ceder ao bate boca. Já escutou do filho (com a maior cara de inocência): “ué, mas eu nem ouvi você falando isso”, “eu esqueci”, “você que não tem paciência”, “tem que ser tudo no seu tempo”...

E ainda se culpou:

— Como posso pedir que meu filho tenha controle emocional se eu mesmo não tenho? Tenho que aceitar que meu filho é avoado, distraído, tem déficit de atenção e que assim será!?

Por outro lado, ser ignorado, ver seus filhos desobedecendo constantemente os acordos e ultrapassando limites é muito frustrante e irritante, traz um sentimento de impotência e um questionamento constante de “onde é que eu estou errando?”.

Mas a pior questão é: Como vai ser na vida adulta dele quando ele tiver que dar conta dos próprios compromissos e dos resultados de suas escolhas por fazer só o que ele gosta?

Estudamos há mais de uma década sobre comportamento humano e adolescência e já ajudamos mais de 10 mil famílias, por isso podemos afirmar estatisticamente que a tática de se fazer de surdo ou de distraído é, grande parte das vezes, puro mecanismo de defesa do adolescente: se não escuto ou se esqueço, não preciso fazer o que me pedem. Dessa forma, continuo fazendo só o que eu quero, que eu gosto e o que me dá prazer.

E é exatamente por isso que este guia prático foi desenvolvido, para te ajudar a dar o primeiro passo para melhorar a comunicação e reduzir os desgastes na relação com seus filhos adolescentes.

Esse será o início de uma vida familiar mais pacífica e colaborativa, sem aqueles irritantes e infinitos bate-bocas.

Preparado para dar o primeiro passo?

Como usar esse guia:

Leia este material com bastante atenção e, com a ajuda do seu filho, responda as questões. É importante que ele te forneça as respostas e não que você tente adivinhar por ele. Caso contrário, o resultado tem grande chance de dar errado.

A resposta desse guia vai te direcionar quanto à melhor forma de se comunicar com seu filho, seja para orientá-lo, fazer os combinados, cobrar o que não foi realizado e por aí vai.

Descobrir a melhor forma que seu filho aprende é o primeiro passo para uma mudança significativa na vida de vocês. Isso vai garantir que a mensagem que você deseja passar esteja alinhada com a forma que ele consegue entender e se lembrar para executar.

O seu desempenho não é um reflexo da sua inteligência. É um reflexo do sistema e dos hábitos que usa para aprender.

Existem três diferentes formas de pensar e de processar informações. Saber qual é a melhor para você, ajudará a construir os melhores caminhos, seja para os estudos, seja para a vida, de acordo com seu estilo de aprendizagem.

O questionário a seguir foi projetado para trazer uma rápida imagem de seu perfil.

Circule a letra que melhor preenche cada frase e confie na sua primeira resposta (não pense muito para responder).

Após responder o questionário, circule sua resposta para cada frase no quadro abaixo.

Então some quantos itens você circulou em cada estilo de aprendizagem e o que tiver a maior pontuação é o seu estilo dominante.

NÚMERO DA QUESTÃO	VISUAL	AUDITIVO	CINESTÉTICO
1	A	B	C
2	B	C	A
3	A	B	C
4	C	B	A
5	A	B	C
6	B	C	A
7	A	B	C
8	B	A	C
9	C	B	A
10	A	B	C
TOTAL			

1 Sei que alguma coisa está bem quando:

- a) vejo que está bem.
- b) sinto que está bem.
- c) me soa que está bem.

2 Quando tenho que fazer alguma coisa, gosto de:

- a) começar a fazer e ir descobrindo por onde vou enquanto faço.
- b) olhar as imagens que constam nas instruções, porque elas já me dão um norte.
- c) ler primeiro as instruções e explicações, antes de ver as imagens.

3 Quando estou em uma nova cidade, para encontrar meu caminho eu gosto de:

- a) estudar um mapa.
- b) pedir orientações
- c) caminhar ao redor para obter uma sensação de onde as coisas estão e como são.

4 Quando estou mostrando a alguém como se faz algo, gosto de:

- a) fazer primeiro e depois explicar como fazer.
- b) explicar como fazer.
- c) pontuar tudo aquilo que precisa de mais atenção.

5 Quando escolho algo a partir de um cardápio, gosto de:

- a) ler as opções e visualizar o que quero.
- b) ter alguém que leia as promoções do dia e escolher o que soa bem.
- c) seguir a sensação do meu estômago.

6 Quando absolutamente preciso me concentrar, gosto de:

- a) ter algo nas mãos que posso mexer enquanto estou pensando.
- b) Me manter calmo e me concentrar no que está na minha em frente.
- c) conversar comigo mesmo sobre o que preciso fazer.

7 Quando estou tentando lembrar como soletrar uma palavra difícil, normalmente:

- a) imagino cada sílaba na minha cabeça.
- b) ouço-me dizer as letras em ordem.
- c) tenho que escrever.

8 Quando estou preocupado com alguma coisa, normalmente:

- a) converso comigo mesmo sobre o assunto e tento ignorar os meus pensamentos ruins.
- b) imagino o pior que poderia acontecer e a partir dessa imagem vou resolvendo na minha cabeça como agir.
- c) não consigo parar quieto e me mexo o tempo todo.

9 Quando falo em frente a um grupo, estou mais confortável quando:

- a) o lugar tem espaço para eu caminhar ao redor e gesticular livremente.
- b) posso ouvir a minha voz calma e confiante na abertura e no encerramento.
- c) tenho uma apresentação em PowerPoint ou outros auxílios visuais configurados.

10 Quando estou realmente feliz sobre algo prestes a acontecer, normalmente:

- a) vejo uma imagem mental de como será incrível.
- b) falo comigo mesmo palavras de incentivo e que me deixam para cima.
- c) sinto uma explosão de energia extra e fico inquieto, de tão empolgado.

	Visual	Auditivo	Cinestésico
Como você aprende	Vendo, sendo capaz de fazer uma imagem imediata do que está recebendo como informação, como se estivesse vendo as cenas de um "filme".	Ouvindo sendo capaz de montar uma história com a informação que está recebendo. Você cria um roteiro e consegue ver o "filme" por completo.	Fazendo ou executando, sendo capaz de guiar-se pela experiência motora. Nesse caso você precisa sentir fisicamente uma emoção, através do conforto ou desconforto que cada situação te apresenta.
O que distrai sua atenção	Muitas cores, e objetos em um único lugar como uma loja ou um supermercado, ou até mesmo sua mesa de estudos lotada de objetos.	Uma música que você gosta e conhece a letra, alguém conversando perto de você.	Estímulos visuais ou auditivos como uma série, ou algo que você se sinta preso, e sem saída ou que pareça ter "pouco espaço".
Processamento de informação	Pensa de forma MUITO rápida, e quando alguém começa a contar uma história por exemplo, você já "viu a cena final antes da outra pessoa chegar na metade da história"	Os olhos tendem a ficar fixos quando está pensando. Seus pensamentos ocorrem em uma velocidade moderada, parece que a pessoa está hipnotizada.	Pessoas que tendem a olhar para baixo quando estão pensando. Seus pensamentos ocorrem em um ritmo mais lento.
Como você interage com o ambiente	Verifica sempre o que está acontecendo ao seu redor.	Ouve o que está sendo dito a sua volta e não parece consciente de modificações no plano visual.	Mais focalizada em si, bastante consciente do clima que o circunda, não parece consciente da atividade visual.
Estilos de organização	A percepção é global, percebe o todo e, se necessário, decompõe em partes à percepção inicial.	Organizados, dependem de informações detalhadas e de instruções passo a passo. São orientados pela linguagem. Repetem para si o que devem memorizar.	Organizados, dependem de informações detalhadas e de instruções passo a passo. São orientados pela linguagem. Repetem para si o que devem memorizar.

Quando você	Visual	Auditivo	Cinestésico
Soletra uma palavra	Você tenta "ver" a palavra na sua mente.	Você pronuncia a palavra em voz alta ou "ouve" na sua mente.	Você escreve a palavra em um papel para ver se parece correta.
Fala	Você fala bastante e não gosta de ouvir muito. Usa palavras como "vejo", "imaginando".	Você gosta de ouvir mas não gosta de falar muito. Usa palavras como "ouço", "soar".	Você gesticula muito? Usa palavras como "sinto", "carrego".
Tenta se concentrar	Você se distrai com movimentos.	Você se distrai com sons.	Você se distrai com atividades que ocorrem em sua volta.
Reencontra alguém	Esquece de nomes mas lembra de rostos ou do local onde a encontrou.	Esquece de rostos mas lembra de nomes ou lembra do que conversam.	Lembra do que fizeram juntos.
Faz contatos profissionais	Prefere encontros cara-a-cara.	Prefere usar telefone.	Prefere conversar em alguma atividade conjunta.
Lê	Gosta de cenas descritivas e para para imaginar.	Gosta dos diálogos e "ouve" as falas dos personagens.	Gosta de cenas de ação ou não gosta de ler muito.
Faz algo novo no trabalho	Gosta de ver demonstrações, diagramas, slides.	Gosta de instruções verbais ou falar sobre a tarefa com outra pessoa.	Tenta executar imediatamente a tarefa.
Vai a um lugar desconhecido	Prefere orientar-se com um mapa.	Prefere pedir informações.	Tenta descobrir o caminho à medida que avança.

Área observada	Visual	Auditivo	Cinestésico
Estilo de aprendizagem	Aprende através da observação.	Aprende através de instruções verbais.	Aprende fazendo as coisas. Envolve-se diretamente.
Leitura	Gosta das descrições, desfruta imaginando cenas. Boa capacidade de concentração.	Desfruta de diálogo. Evita descrições longas. Não se fixa nas instruções.	Prefere as história nas quais há ação. Movimenta-se enquanto lê. Não é um grande leitor.
Ortografia	Tem boa ortografia porque visualiza a palavra.	Não costuma ter boa ortografia porque escreve a palavra como ouve.	Não costuma ter boa ortografia porque escreve a palavra como ouve.
Memória	Gosta de tomar notas, escreve as coisas para recordar. Lembra-se de rostos, mas não de nomes.	Lembra de nomes mas esquece de rostos. Refém por repetição.	Recorda mais o que fez e não o que viu ou falou.
Imaginação	Pensa em imagens, visualiza detalhes. Muito imaginativo.	Pensa em sons. Não presta atenção aos detalhes.	As imagens não são tão importantes.
Nível de concentração	Não toma conhecimento dos sons. Distrai-se quando há desordem visual ou movimento.	Distrai-se muito facilmente com os sons.	Não presta atenção às apresentações visuais e auditivas.
Resolução de problemas	Planeja antecipadamente, organiza seus pensamentos escrevendo-os.	Fala dos seus problemas, coloca possíveis soluções oralmente.	Impulsivo. Com frequência, escolhe a solução que envolve maior atividade física.

Área observada	Visual	Auditivo	Cinestésico
Respostas a período de inatividade	Olha ao redor, examina a situação.	Fala consigo mesmo ou com outros.	Experimenta fazer as coisas: troca, manipula, sente.
Respostas a novas situações	Olha ao redor, examina a situação.	Fala sobre a nova situação, sobre o que deve fazer.	Fala sobre a nova situação, sobre o que deve fazer.
Aspecto emocional	Chora com facilidade. Sua expressão facial indica claramente suas emoções.	Explode verbalmente quando sente alegria ou raiva, porém se acalma em seguida. Expressa suas emoções verbalmente através de mudanças no tom e volume da voz.	Pula quando está contente, abraça, empurra e puxa para demonstrar sua alegria.
Comunicação	Bastante calado. Descreve na forma concreta. pode ficar impaciente se tem que escutar por um longo período.	Gosta de ouvir os outros, porém não reprime a vontade de falar. Suas descrições são longas e um tanto repetitivas.	Faz gestos ao falar. Não presta atenção. Perde rapidamente o interesse nos discursos verbais longos.

Aluno visual:

Aprende pela leitura de textos, por imagens, gráficos, diagramas etc. Tende a recordar melhor as informações se ler silenciosamente para si mesmo antes de ler em voz alta ou discutir.

Assistir um vídeo ou fazer um resumo geral do assunto é ótimo para esse perfil. Ao ler, vá direto para a criação de uma imagem em sua cabeça. Desenhe um esboço da imagem quando estudar. Soletre palavras para a frente e de trás para a frente.

Mapas mentais são excelentes recursos para quem é visual, invista nele.

Aluno auditivo:

Se beneficiará lendo um texto em voz alta, ouvindo uma história gravada em áudio ou participando de uma discussão. Áudios gravados, podcasts, áudio-books ou leitura em voz alta são excelentes caminhos. Funciona melhor com música instrumental tocando ao fundo enquanto estuda. Use o dedo ou algo para apontar durante a leitura, a fim de evitar pular linhas. O aluno auditivo também se beneficia repetindo as instruções recebidas e usando associação de palavras para lembrar um conteúdo. Encontre maneiras engraçadas e divertidas de dizer palavras importantes ou informações. Rimas são excelentes. Leia e depois resuma verbalmente. Diga em voz alta ou escreva.

Aluno cinestésico:

Aprende melhor através da “mão na massa”. Aprende movendo, tocando e fazendo aulas de campo. Precisa trabalhar em curtos períodos de tempo e fazer pausas frequentes enquanto estiver estudando. Tende a precisar de espaço para ler ou escrever, como deitar no chão ou na cama, em vez de se sentar em uma mesa. Prefira livros que tragam orientações de ações/tarefas. Cartões e post-its são fundamentais e ajudam muito. Tomar notas, usar canetas de cores diferentes ou cartões com cores diversas.

Parabéns, agora você já deu o primeiro passo

Entender como seu filho “funciona” é fundamental para conseguir uma comunicação assertiva.

Por isso, é fundamental que lembre disso quando precisar orientá-lo, fazer combinados, cobrar o que não foi realizado, conversar sobre assuntos diversos ou ensinar algo novo.

Ele é visual, auditivo ou cinestésico?

Mas, também preciso te dizer que você, embora tenha dado um grande passo ao preencher o guia e analisar o modo como seu filho aprende, este ainda é o primeiro passo.

O que isso quer dizer?

Que para conseguir de fato acabar com os desgastes rotineiros é necessário que você continue dando novos passos.

Não basta saber como seu filho aprende, é importante que você entenda como reprogramar seus padrões atuais para usar essa informação no dia a dia com a sua família.

Por isso quero te fazer uma proposta:

Topa fazer um desafio?

Que tal aprender ferramentas práticas para usar o que você aprendeu no dia a dia da sua família?

Se você tiver 7 dias e poucos minutos por dia disponível para ouvir um áudio no seu próprio celular, você pode fazer esse desafio.

São poucos minutos por dia para você receber orientações que trarão clareza para aplicar o que você aprendeu e de fato dar outros passos para acabar com os rotineiros desgastes que te afastam cada dia mais do seu filho.

O maior desafio é a aplicação prática dos aprendizados!

É nessa etapa que muitos pais desistem, por isso, participar do desafio é fundamental para que você possa ter resultados mais efetivos no seu lar.

Saiba mais sobre o desafio de 7 dias “Não me faça gritar” apertando o botão abaixo

Quero saber mais sobre o desafio

