

— Deslandes Menegatti —

Construindo Talentos



Um guia prático para os pais formarem filhos vencedores, realizados e de bem com a vida.

Sobre o autor:

Deslandes Menegatti é professor de pós-graduação da Rede de Ensino DOCTUM; Palestrante da Escola de Negócios Deslandes Menegatti; Autor de artigos e vídeos de desenvolvimento pessoal; Coach pelo ICI - International Coaching Institutes; Practitioner em Programação Neurolinguística pelo INDESP; Graduado em Educação Física pela UFES; Pós Graduando em Psicanálise Clínica pelo ABPC; tem Formação teatral pelo NET – Núcleo de Estudos Teatrais; Nível Avançado na linha de Escotista no Movimento Escoteiro; Serviu como voluntário na Associação ABIJCSUD por dois anos no nordeste do Brasil e como Diretor Presidente, Escotista e Formador na União dos Escoteiros do Brasil tendo sido Agraciado em 2015 com a medalha de Bons Serviços 5 anos.



Deslandes Menegatti
Personal Coaching

INTRODUÇÃO

Construindo talentos.

Ao nascermos possuímos 100 bilhões de neurônios¹. Quando completamos três anos, cada um destes neurônios construiu aproximadamente 15 mil ligações bem sucedidas. Este é um número muito grande de ligações, então ao longo dos próximos 10 anos estas conexões caem pela metade, elas são refinadas e concentradas. O Dr. Harry Chugani¹, professor de neurologia na Wayne State University Medical School, compara esse processo de seleção com o sistema rodoviário:

“As estradas com maior tráfego são ampliadas. As que raramente são usadas deixam de receber manutenção.” O que determina isto? Basicamente herança genética e a forma como a criança é criada. Não podemos interferir na genética, mas com certeza podemos melhorar nossa eficácia na forma como criamos nossos filhos de modo que eles tenham avenidas amplas para talentos que os ajudarão a ser mais felizes, se relacionarem melhor consigo mesmo e com os outros e serem bem sucedidos em suas profissões.

Uma pessoa competente é uma pessoa que possui um tripé, conhecimento, habilidade, e desejo. O que é comum é que muito do nosso esforço seja direcionado a fornecer a nossos filhos o máximo e melhor conhecimento possível, investimos também nas habilidades, mas o desejo é um componente emocional e por gerações temos sido analfabetos neste item², então fica difícil oferecer o que não temos. Este papel é principalmente exercido pelos pais, mas também por pessoas significativas³ que participam do processo de criação.

Este livro vai ajudá-lo a desenvolver este item que falta, Inteligência Emocional, ou a habilidade de lidar de forma proveitosa com nossas emoções, ao mesmo tempo em que ensina isto a seu filho.

Que sejamos bem sucedidos neste papel! Isto com certeza trará grande satisfação!

ÍNDICE

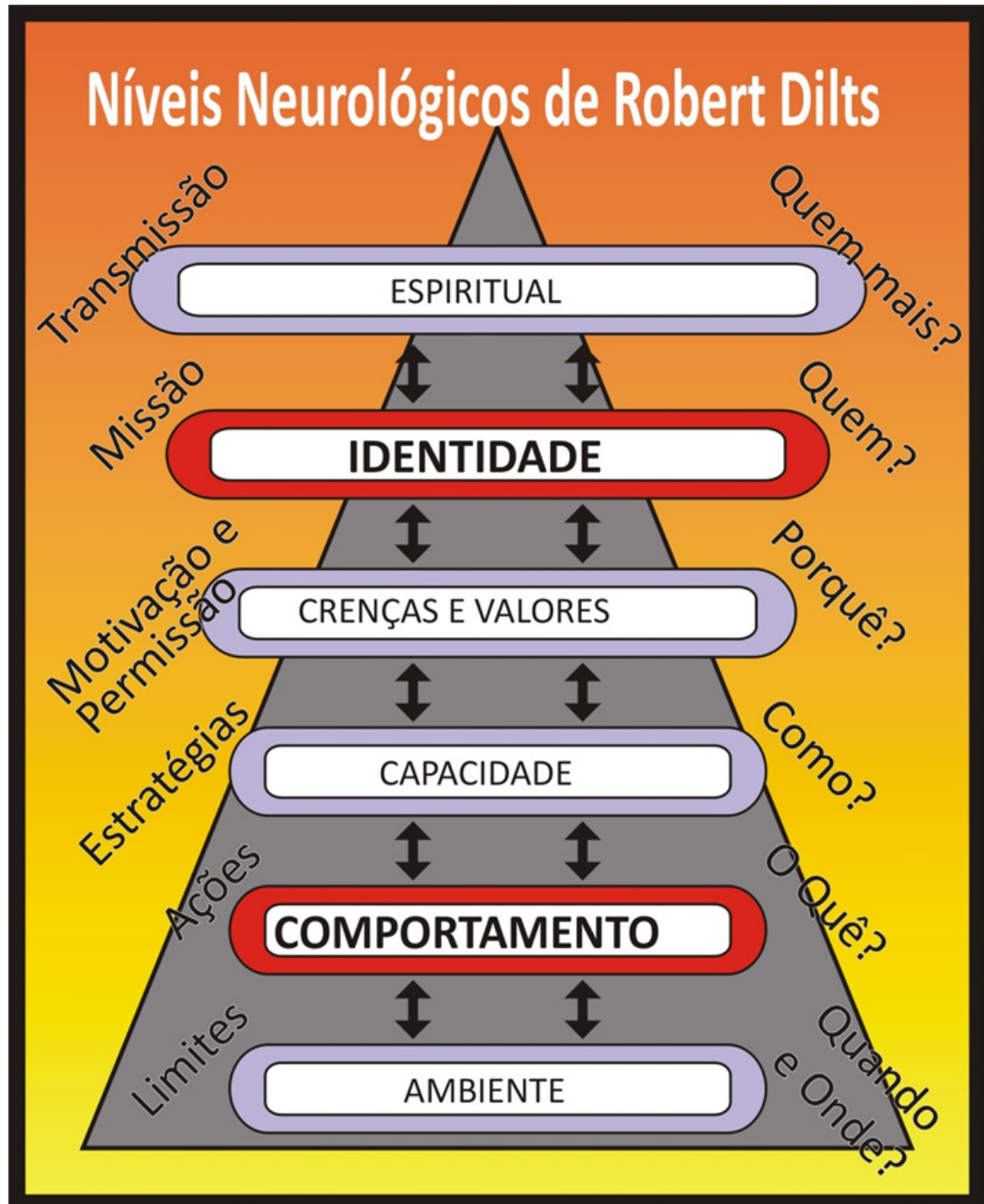
Passos:

- I. Use o Verbo Correto ao Corrigir
- II. Estabeleça Limites
- III. Administre o Piloto Automático
- IV. Ensine os Filhos a Usar SOCS ao Tomar Decisões
- V. Dê Exemplo.

Passo I

Use o Verbo Correto ao Corrigir.

Podemos programar nossos filhos para o sucesso ou fracasso de acordo com a linguagem que usamos com eles. Os níveis Neurológicos de Robert Dilts⁴ são uma chave fantástica para aprendermos a criar filhos com uma ótima autoestima, confiantes e felizes. Vamos conhecê-los:



Cada situação em nossa vida pode ser destrinchada nestes níveis neurológicos, elas acontecem em um AMBIENTE, neste ambiente temos um certo COMPORTAMENTO, para tê-lo precisamos de certas CAPACIDADES, que para seu desenvolvimento dependerão de nossas CRENÇAS E VALORES que estão sujeitos a quem somos ou nossa IDENTIDADE que transcende a nós em um nível ESPIRITUAL.

E o que tudo isto tem a ver com usar o verbo correto para corrigir nossos filhos?

Vamos entender. Quando corrigimos nossos filhos é comum usarmos o verbo ser, ou seja, você é, esta forma de nos comunicarmos forma a IDENTIDADE da criança, ou seja, estamos dizendo que ela é teimosa ou desinteressada, ou pirrcenta, ou..., ou..., ou... usando este verbo, ser, estamos formando sua IDENTIDADE, é importante entender a forma como uma criança recebe a comunicação de seus pais. Pense bem, ela, uma criança e nós, um adulto, aquele que “tudo sabe e tudo vê” não é mesmo? Para a criança somos os sabe tudo, ou seja, se mamãe está falando deve ser verdade! E assim ao longo das muitas afirmações formamos a identidade desprovida de qualidades de nossos filhos. O complicador maior deste processo é que quando adulta a criança não tem consciência desta forma que aprendeu a ser, ela apenas é assim.

Mas então como podemos corrigi-las de forma positiva e edificante?

Simplesmente corrigindo seu COMPORTAMENTO, ou seja, usar o verbo “fazer” – você fez!

O correto é fortalecer a identidade e criticar o comportamento.

- Marcelo você que é um garoto esperto e generoso fez algo ruim, você bateu em seu irmãozinho e este comportamento não fica bem para um menino que é tão especial para o papai! O que aconteceu que te levou a fazer isto?... Como um menino tão esperto poderia agir de uma forma melhor se isto acontecer novamente?

Imagine a repercussão desta simples mudança na linguagem!

Eu disse simples mudança, não disse fácil mudança. No entanto vale a pena este aprendizado para nós, pois a repercussão será poderosa. E como eu disse, a identidade está baseada no inconsciente, ou seja, apenas somos assim. São avenidas de incompetência, medo e insegurança que estamos formando em nossos filhos dizendo a eles que são quando na verdade ainda não são, mas apenas fizeram coisas equivocadas.

Assista ao vídeo com o tema deste passo (clique aqui)

Passo II

Estabeleça Limites.

Já ouvimos falar isto muitas vezes, mas acabamos cedendo. Isto acontece por vários motivos, alguns deles são:

Querer dar aos filhos tudo, tudo mesmo, que nós nunca tivemos;

Compensar nossa falta de tempo;

Não saber dizer não;

Não aguentar reclamações ou choro;

E por aí vão várias justificativas que nos parecem razoáveis, mas que acabam trazendo consequências negativas.

Vamos pensar, se uma criança aprende, lembre-se, ela está aprendendo com tudo que ouve, vê e faz. Então se uma criança aprende que pode ter tudo que quiser na hora que quiser isto já é bem ruim, mas não parece a pior coisa do mundo, mas esta criança vai crescer, então vamos imaginar um adulto que acredita que pode ter tudo que quiser quando quiser. É impossível sustentar estas expectativas e aí vem: frustração, dificuldade de relacionamento, depressão...

Por mais que doa é preciso estabelecer limites. É importante também estabelecer isto em comum acordo com o cônjuge para que os dois falem a mesma língua.

No final dos anos 60 e início dos anos 70, liderados pelo psicólogo Walter Mischel⁵, então professor da Universidade de Stanford, foram realizados estudos onde eram oferecidos às crianças a escolha entre uma pequena recompensa, um doce, que ela poderia desfrutar no momento e um segundo doce caso desejasse esperar. Este estudo se refere a recompensa retardada.

Os pesquisadores descobriram que as crianças que foram capazes de esperar por mais tempo pela possível recompensa apresentaram tendência de ter melhor êxito na vida, melhor desempenho escolar, um índice de massa corporal (IMC) melhor, entre outros parâmetros de medição.

Aprender a adiar a recompensa, ou seja, não ter tudo na hora que quer é um passo importante na educação emocional, vamos praticá-lo!

Não maltrate o seu filho dando-lhe tudo o que pede. (Psiconlinebrasil)

Passo III

Administre o Piloto Automático.

Nosso piloto automático² se refere a coisas que fazemos sem pensar. Isto se aplica a comportamentos comuns como dirigir um carro, olhar repetidamente o celular ou o relógio e muitos outros que apenas fazemos assim, sem processo de decisão. No que diz respeito às emoções fazemos a mesma coisa. Respondermos automaticamente a certos estímulos. As crianças estão formando estes padrões de acordo com as avenidas neurais que vão desenvolvendo, então é o momento mais produtivo para aprender.

Vamos dizer que uma pessoa grite com a gente. O que fazemos? Cada pessoa terá uma resposta a esta pergunta de acordo com os pilotos automáticos que desenvolveu ao longo da vida. Você pode abaixar a cabeça, ou gritar de volta, ou ter o impulso de responder e se conter ainda assim tendo seu coração acelerado e seus músculos contraídos de ódio e por aí vai. É claro que a resposta também vai depender de quem está gritando conosco e do valor que esta pessoa tem para nós. De qualquer forma você costuma pensar para ter esta reação? Normalmente não, você entra no piloto automático.

Pode ser que a forma como está respondendo hoje seja boa, ou seja, você está satisfeito com ela. Mas pode ser que não seja e nos últimos anos tentou mudar, mas ainda não conseguiu. Vamos ver então como isto é possível.

Para tanto precisaremos fazer um exercício que é o seguinte:

Vamos tomar consciência da emoção. Sugiro que pratiquemos este exercício para entendê-lo melhor e então o ensinemos a nossos filhos.

Com respeito a uma situação desconfortável qualquer²:

Sensações – ex.: estou sentindo meu coração acelerar;

Pensamentos – ex.: este cara não pode falar assim comigo;

Tendências – ex.: vou responder à altura deste insulto;

Expressões – ex.: minha testa está franzida;

Emoções – ex.: estou com muita raiva.

Este detalhamento do que estamos sentindo no episódio descrito traz a emoção para o consciente e nos permite, de forma racional, escolher melhor a resposta. Precisaremos praticar repetidamente até que usar este processo substitua a resposta automática. Neste ponto, nosso piloto automático será começar a descrever a emoção. Este passo vai nos ajudar a dar o próximo que é usar o método SOCS para tomar decisões.

Passo IV

Ensine os Filhos a Usar SOCS⁶ ao Tomar Decisões.

Situação – dizer qual é a situação e como nos faz sentir;

Opções – pensar em nossas opções para solucionar o problema e

Consequências – quais podem ser suas consequências;

Soluções – escolher uma solução e executá-la

O aprendizado e execução deste processo dependem de um esforço consistente de nossa parte ao ensinar nossos filhos. A melhor forma, a meu ver é nós mesmos praticarmos SOCS primeiro.

Passo V

Dê Exemplo.

Nossa programação mental foi formada pelo que vimos, ouvimos e vivenciamos desde a infância, especialmente durante este período em que as avenidas de conexões cerebrais estão se formando.

É de se esperar que sejamos as pessoas mais significativas para nossos filhos, então somos aquelas que mais os influenciarão pelo que nos ouvem falar e nos veem fazer. Por isto é imprescindível neste processo de ensinar nossos filhos que o façamos por palavra e exemplo.

Bônus:

Exercício de Compaixão⁷

Este exercício deve ser feito com a atenção voltada para a pessoa que você quer melhorar o relacionamento sem que ela perceba.

Com a atenção voltada para a pessoa, repita para si mesmo:
Assim como eu esta pessoa está buscando alguma felicidade para sua vida.

Com a atenção voltada para a pessoa, repita para si mesmo:
Assim como eu esta pessoa está tentando evitar sofrimento em sua vida.

Com a atenção voltada para a pessoa, repita para si mesmo:
Assim como eu esta pessoa conhece tristeza, solidão e desespero.

Com a atenção voltada para a pessoa, repita para si mesmo:
Assim como eu esta pessoa está buscando satisfazer suas necessidades.

Com a atenção voltada para a pessoa, repita para si mesmo:
Assim como eu esta pessoa está aprendendo com a vida.

Este exercício produz um sentimento renovado em relação à pessoa a quem o dirigimos de forma imediata.

Conclusão

Estes cinco passos simples: use o verbo correto ao corrigir, estabeleça limites, administre o piloto automático, ensine os filhos a usar SOCS ao tomar decisões e dê exemplo, podem produzir um efeito extremamente benéfico na vida de nossos filhos, assim como na nossa.

Espero ter contribuído contigo para que possa exercer cada vez melhor este papel maravilhoso de pai ou mãe. O investimento de tempo necessário à aplicação dos passos será ricamente recompensado ao longo da vida.

Pensando sobre tudo que já aprendi sobre este assunto o que primeiro vem a minha mente é um provérbio que diz:

“Ensina o menino no caminho em que deve andar e
até quando envelhecer não se desviará dele”
(Provérbios22:6)

Um grande abraço, e muita
Felicidade e Paz
Deslandes Menegatti

Referências Bibliográficas

1. Quebre Todas As Regras – Marcus Buckingham e Curt Coffman
2. Caderno de Exercícios de Inteligência Emocional – Ilios Kotson
3. Construindo a Relação de Ajuda – Clara Feldman de Miranda e Márcio Lúcio de Miranda
4. Apostila de Programação Neurolinguística (INDESP)
5. [WWW.pt.wikipedia.org/wiki/Experimento_do_marshmallow](http://www.pt.wikipedia.org/wiki/Experimento_do_marshmallow)
6. Inteligência Emocional – Daniel Goleman
7. MiniCurso Avatar, Criando Definição de Harry Palmer

Para estar na lembrança de seus filhos amanhã,
você tem que estar na vida deles hoje!

Neste E-book o professor Deslandes Menegatti aborda de forma simples e prática como formar o talento de nossos filhos, um processo que ocorre naturalmente, tendo como base a genética e as experiências de vida das crianças, especialmente dos três aos treze anos aproximadamente. Nada podemos fazer sobre a genética, mas com certeza podemos oferecer a nossos filhos e às demais crianças com as quais nos relacionamos experiências de vida mais significativas baseadas em princípios e fantásticas descobertas da ciência sobre como lidar melhor com os desafios do dia a dia. A repercussão da aplicação destes simples princípios é impossível de medir no que diz respeito à felicidade, paz e sucesso que estes sujeitos em formação terão na vida adulta.