

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	11
1. QUEM SOMOS?	25
1.1 A COMPARTIMENTAÇÃO DA DURAÇÃO DA VIDA	27
1.2 A ATITUDE DE RECEIO PERANTE A MORTE	28
1.3 REDIMENSIONAR O TEMPO, REPROGRAMAR OS SENTIMENTOS	28
2. O PROCESSO DE EDUCAR OU DE ENSINO-APRENDIZAGEM	31
2.1 OS LIMITES	37
3. AMOR E AFETO – AS PEDRAS DE TOQUE	41
3.1 A CERTEZA DE SER «QUERIDO»	45
4. AS QUALIDADES HUMANAS QUE DEVEMOS ENSINAR AOS NOSSOS FILHOS	53
4.1 EMPATIA	53
4.2 CORAGEM E DIGNIDADE	60
4.3 PARTILHAR	67
4.4 HONESTIDADE	71
4.5 ALTRUÍSMO	74
4.6 RESPONSABILIDADE	77
5. COMO APRENDER A ESTABELECEER OS LIMITES?.....	85

6. PRINCÍPIOS EDUCATIVOS	93
6.1 COMO GERIR OS CONFLITOS?	96
6.2 ALGUMAS COISAS A NÃO DIZER	100
6.3 COMO AJUDAR A LEVAR A ÁGUA AO MOINHO?	104
6.4 CASTIGAR	113
6.5 NÃO BATER	119
6.6 PARA UMA MATURIDADE PSICOAFETIVA	121
6.7 A SÍNDROME DA PERTURBAÇÃO NARCÍSICA DA PERSONALIDADE. ...	121
7. BIRRAS	131
7.1 O QUE ESTÁ POR DETRÁS DE UMA BIRRA?	131
8. EXPRESSAR SENTIMENTOS	139
8.1 LIDAR COM OS SENTIMENTOS	141
8.2 VERBALIZAR OS SENTIMENTOS	148
8.3 APRENDER A ESCUTAR O OUTRO	152
8.4 ESCOLHER O <i>TIMING</i> CERTO	153
8.5 DIFERENTES FORMAS DE EXPRESSAR OS SENTIMENTOS	156
9. COMO ENSINAR UMA CRIANÇA A SER ALEGRE?	163
9.1 A VIDA É A ARTE DO POSSÍVEL, NÃO A GESTÃO DA UTOPIA	164
9.2 CULTIVAR A ALEGRIA	172
9.3 MULTIPLICAR A ALEGRIA	177
9.4 MENTE SÃ EM CORPO SÃ	180
9.5 A FELICIDADE NÃO É UM ESTADO PERENE	181
9.6 O DIREITO A ESTAR TRISTE	181
9.7 A CONFUSÃO ENTRE ALEGRIA E FELICIDADE	182
9.8 TRISTEZA COMO DESENCADEANTE DE CRIATIVIDADE	182
9.9 A ALTERNÂNCIA DE ESTADOS DE ESPÍRITO	183
9.10 LER OS «SINAIS DE FUMO»	184
10. SENTIMENTOS NEGATIVOS QUE FAZEM PARTE DA RELAÇÃO PAIS E FILHOS	187
10.1 DESENVOLVER A AGRESSIVIDADE E PREVENIR A VIOLÊNCIA	187
10.2 VANTAGENS DA AGRESSIVIDADE	188
10.3 DICAS PARA LIDAR COM A RAIVA E A AGRESSIVIDADE	190
10.4 A RAIVA	192

10.5 EXPRESSÕES DE UM MAL-ESTAR QUE URGE IDENTIFICAR	199
10.6 O CIÚME	208
10.7 ARROGÂNCIA	212
11. MENTIR E ROUBAR	219
11.1 A MENTIRA	219
11.2 ROUBAR	224
12. ÉTICA	229
12.1 DESENVOLVER O SENTIDO DA JUSTIÇA E DO PENSAMENTO ÉTICO. .	229
12.2 PORQUÊ E COMO ENSINAR ÉTICA AOS NOSSOS FILHOS?	230
12.3 ENSINO DA ÉTICA	235
12.4 «COM LICENÇA», «SE FAZ FAVOR», «OBRIGADO».....	238
12.5 A BOA EDUCAÇÃO NUNCA FEZ MAL A NINGUÉM.	239
12.6 A CULPA É, MUITAS VEZES, DOS PAIS	240
12.7 ESTAREMOS EM ROTA DE COLISÃO?.....	240
13. O EXEMPLO DOS PAIS	243
13.1 OS MODELOS DE INFORMAÇÃO E APRENDIZAGEM	243
13.2 CUIDADO COM OS MEIOS-TERMOS.	247
13.3 CRIAR TRADIÇÕES E CÓDIGOS FAMILIARES	248
13.4 OS ESPAÇOS INFORMAIS DE APRENDIZAGEM	249
13.5 COMUNICAÇÃO	252
14. A ESPIRITUALIDADE E A CRIANÇA	257
14.1 OS ESPÍRITOS DE GALENO.	258
14.2 A TENDÊNCIA PARA ROTULAR	259
14.3 ESPIRITUALIDADE NÃO É SINÓNIMO DE RELIGIÃO, NEM RELIGIÃO SINÓNIMO DE ÉTICA	260
14.4 LER PARA PENSAR	262
14.5 ESPIRITUALIDADE E RELIGIOSIDADE	262
14.6 PROFUNDO OTIMISMO, BASEADO NA EVOLUÇÃO	263
14.7 AS RELAÇÕES, COMO DIÁLOGOS DO CORAÇÃO.	264
14.8 A CAPACIDADE DE VIVER NA INTIMIDADE E NA EMPATIA	264
PALAVRAS FINAIS	267
RESPOSTA ÀS PERGUNTAS DA P. 24	271