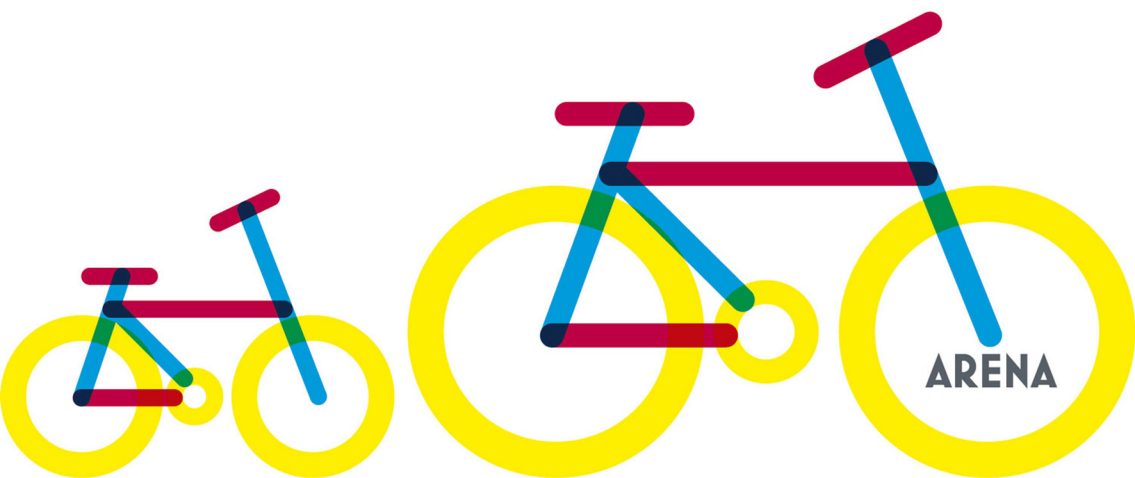


O que sabem as pessoas mais felizes do mundo
sobre como educar crianças confiantes e capazes

PAIS À MANEIRA DINAMARQUESA

JESSICA JOELLE ALEXANDER e IBEN DISSING SANDAHL



PAIS À MANEIRA DINAMARQUESA

Copyright © 2014, 2016 por Jessica Joelle Alexander e Iben Dissing Sandahl

Esta edição é publicada por acordo com TarcherPerigee, uma marca de Penguin Publishing Group, uma divisão de Penguin Random House LLC

© desta edição:

2016, Penguin Random House
Grupo Editorial Unipessoal, Lda.
Av. Duque de Loulé 123
Edf. Office 123 — Sala 3.6
1069-152 Lisboa
correio@penguinrandomhouse.com

1.ª edição: Setembro 2016

ISBN: 978-989-665-122-0

Depósito legal: 413825/16

Tradução: Ester Cortegano

Revisão: Margarida J. Almeida

Paginação: Segundo Capítulo

Capa: Armanda Vilar

Fotografia de Iben Dissing Sandahl ©Julie Sandahl Ehrhorn

Fotografia de Jessica Joelle Alexander © Daiva Gailiute

Impressão e acabamento:

Printer Portuguesa

Distribuição:

VASP

Tel.: 214 337 000

geral@vasp.pt

Este livro não pode ser reproduzido, no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico, electrónico ou por meio de gravação, nem ser introduzido numa base de dados, difundido ou de qualquer forma copiado para uso público ou privado, além do uso legal como breve citação em artigos e críticas, sem a prévia autorização por escrito do editor.

Arena é uma chancela de:

Penguin
Random House
Grupo Editorial

Índice

Prólogo	11
Introdução: Qual o Segredo da Felicidade Dinamarquesa?	15
Capítulo 1. Identificar as Nossas Configurações Padrão	21
Capítulo 2. P de <i>Play</i> : Brincar	29
Capítulo 3. A de Autenticidade	49
Capítulo 4. R de Reenquadramento	67
Capítulo 5. E de Empatia	93
Capítulo 6. N de Nada de Ultimos	117
Capítulo 7. T de Tempo Juntos e <i>Hygge</i>	141
Juramento <i>Hygge</i>	161
O Que Fazer a Partir Daqui?	165
Agradecimentos Especiais	171
Notas	173

Parent: ○ Progenitor

- P** **Play ou Brincar** Porque a brincadeira livre gera adultos mais felizes, ajustados e resilientes
- A** **Autenticidade** Porque a honestidade cria um sentido de identidade mais forte. Como o elogio pode ser usado para formar uma mentalidade de crescimento e não uma mentalidade fixa, tornando os seus filhos mais resistentes.
- R** **Reenquadramento** Porque o reenquadramento pode mudar a sua vida e a vida dos seus filhos para melhor.
- E** **Empatia** Porque compreender, incorporar e ensinar a empatia é fundamental para criar crianças e adultos mais felizes.
- N** **Nada de Ultimatos** Porque evitar lutas de poder e usar uma abordagem mais democrática resulta em confiança, resiliência e crianças mais felizes.
- T** **Tempo Juntos e Hygge (Aconchego)** Porque uma forte rede social é um dos factores mais importantes na nossa felicidade geral. Criar o *hygge* (aconchego) pode ajudar-nos a dar este poderoso presente aos nossos filhos.

Prólogo da Edição Actualizada

O processo de pesquisa e redacção deste livro tem sido um verdadeiro trabalho de amor. Tudo começou com uma pergunta: *O que torna as crianças dinamarquesas – e os pais dinamarqueses – as pessoas mais felizes do mundo?*

Para uma mãe americana casada com um dinamarquês e uma psicoterapeuta dinamarquesa, ambas com famílias, a pergunta era ao mesmo tempo profundamente pessoal e intelectualmente fascinante. Descobrir as respostas conduziu-nos a uma viagem por dados científicos, factos sobre a Dinamarca e entrevistas a profissionais de uma vasta extensão de campos de estudo. Quando o primeiro rascunho ficou pronto, enviámo-lo a um grupo informal de mães, pais e especialistas, nos Estados Unidos e Europa. O grupo incluía Democratas e Republicanos, mães *hippies* e pais militares, mães que amamentam e mães que dão palmadas, famílias demasiado vigilantes e mães hiper-exigentes, entre a Califórnia e Washington D. C. e mais além; tentámos chegar a todos os tipos de pais de todos os quadrantes da vida.

Documentadas com o seu valioso *feedback*, publicámo-nos pela primeira vez este livro, numa edição de autor. Sentíamo-nos seguras de ter criado algo especial. Mesmo assim, não estávamos preparadas para a extraordinária viagem que o livro faria. De um movimento embrionário para um crescente jardim global, continua a fazer-nos sentir muito pequenas, todos os dias, com cada novo leitor.

Quando pusemos o livro no mercado e as encomendas começaram, muito lentamente, a chegar, ficámos espantadas pelos destinos das vendas: Nova Zelândia, África do Sul, vários países da Europa, Vietname, Indonésia, Austrália e os Estados Unidos, para nomear apenas alguns. Realizadores de Hollywood, embaixadores dinamarqueses e professores universitários compravam o livro. Sabíamos disto porque embalávamos, escrevíamos a morada e levávamos os livros para o correio pessoalmente! Isto era promissor, mas era também um trabalho lento e entediante, e a improbabilidade do sucesso pesava sobre nós.

Aos poucos, porém, começámos a receber notícias de leitores – pais que estavam a digerir as nossas ideias e a experimentá-las com as suas próprias famílias. Este *feedback* dos pais foi mais do que apenas positivo: estava cheio de gratidão, e até alívio, por existir uma tal prática parental, que apoiava o que sentiam no seu íntimo. A suspeita de que tinha de haver outra forma de educar as crianças, mas que tinham asfixiado devido às expectativas sociais e à pressão para fazer as coisas «da maneira certa».

Houve pais que nos escreveram a dizer que tinham adorado a ideia da importância da brincadeira, da empatia e das competências sociais – não apenas académicas – como elementos fundamentais para se educar uma criança. E o facto de estas ideias serem já postas em prática

numa sociedade próspera e feliz era esclarecedora para muitos leitores que nem sequer sabiam grande coisa sobre a Dinamarca.

Descobrimos que o livro estava a ser usado em universidades. Um professor contactou-nos para nos falar de uma cadeira que tinha criado com base em *Pais à Maneira Dinamarquesa* – com entusiástica resposta dos seus alunos, cujas mentes se abriram para uma forma diferente de educar as crianças

Continuámos a divulgar o máximo que conseguíamos o valor da Maneira Dinamarquesa, escrevendo artigos e dando entrevistas, e isto teve um efeito de dominó.

Um homem de negócios indiano de visita à Dinamarca comprou o livro quando regressou ao seu país. Escreveu-nos a dizer que queria dar a conhecer o livro por toda a Índia: nas salas de aula, nos consultórios de pediatria, nos programas de formação de professores, bem como entre o público em geral. «Isto não é um livro», escreveu, «é um movimento. E vejo-o como um movimento capaz de mudar um país.» A nossa alegria foi incrível.

Agora o livro caiu nas mãos de uma grande editora para esta versão actualizada. O resto da história é a história que a dirá.

Tal como a parentalidade, este livro tem sido uma experiência difícil, árdua, alegre e gratificante. O seu aspecto mais recompensador e satisfatório, porém, tem sido a incrível reacção dos leitores: os pais, avós, professores e educadores, os não pais e psicólogos, os clubes de leitores e o passa-palavra generalizado. Quer as pessoas concordem com todos os aspectos da Maneira Dinamarquesa quer não, ela tem sido, efectivamente, um tema de conversa. As suas ideias têm sido as sementes de um

movimento popular e ajudaram-na a crescer e a tornar-se aquilo que é hoje. Esperamos que estas ideias, como sementes, continuem a ser espalhadas ao vento para que mais bondade, empatia e felicidade possam florescer por todo o mundo. E esperamos que tragam maior felicidade também a si e à sua família.

Jessica Joelle Alexander
Iben Dissing Sandahl
Copenhaga
Fevereiro de 2016

Introdução

Qual o segredo da felicidade dinamarquesa?

O povo da Dinamarca, um pequeno país no norte da Europa, famoso pelo conto de fadas de Hans Christian Andersen «A Pequena Sereia», tem sido eleito pela OCDE (Organização para a Cooperação Económica e o Desenvolvimento) como o povo mais feliz, quase todos os anos, desde 1973. Desde 1973! Mais de quarenta anos a serem sistematicamente consideradas como as pessoas mais felizes no mundo! Se parar para pensar nisto por um segundo, concordará que é um feito espantoso. Até o World Happiness Report, recentemente lançado pelas Nações Unidas, tem colocado a Dinamarca no topo de cada lista desde a sua criação. Qual o segredo deste sucesso consistente?

Incontáveis artigos e estudos têm sido devotados a resolver este mistério. Dinamarca? Porquê a Dinamarca? O programa *60 Minutes* fez uma reportagem intitulada «A Busca da Felicidade»; Oprah Winfrey fez um programa sobre o assunto, «Porque São os Dinamarqueses Tão Felizes?», e as conclusões são sempre convenientemente inconclusivas. Será a extensão do seu sistema social, as

suas casas, o seu governo? Não podem ser os impostos altos ou os Invernos frios e escuros, por isso, o que é que resta?

Os EUA, por outro lado, o país que tem «a busca da felicidade» inscrita na sua própria Declaração de Independência, nem sequer se encontra entre os dez primeiros. Mal consegue entrar nos vinte primeiros, ficando em décimo sétimo lugar, a seguir ao México. Apesar de contarmos com todo um campo na psicologia devotado à felicidade e um mar interminável de livros de auto-ajuda a instruir-nos a obter esta fugidia condição, não somos, de facto, muito felizes. Qual a razão para isto? E, mais importante, porque estão os dinamarqueses tão satisfeitos?

Após muitos anos de pesquisa, julgamos ter finalmente desvendado o segredo da felicidade dos dinamarqueses. E a resposta, muito simplesmente, reside na forma como são criados.

A filosofia dinamarquesa por detrás da sua prática parental e a forma como educam as crianças obtém resultados notavelmente poderosos: crianças resistentes, emocionalmente seguras e felizes que se transformam em adultos resistentes, emocionalmente seguros e felizes, e depois repetem este poderoso estilo de parentalidade com os próprios filhos. O legado repete-se e obtemos uma sociedade que lidera os *tops* de felicidade durante mais de quarenta anos seguidos.

Ao longo deste extraordinário processo de descoberta, decidimos partilhar o nosso conhecimento acerca da «Maneira Dinamarquesa» consigo. Num guia passo-a-passo, o nosso objectivo é ajudar mães e pais que estão prestes a iniciar, ou já iniciaram, uma das mais desafiadoras e extraordinárias missões no mundo. Incorporar este

método exige prática, paciência, determinação e compreensão, mas o resultado vale bem o esforço. Lembre-se que este é o seu legado. Se o seu objectivo é criar as pessoas mais felizes do mundo, então, por favor, continue a ler. O que se segue é o verdadeiro segredo do sucesso dos dinamarqueses.

A história de Jessica

Quando os meus amigos souberam que estava a escrever um livro para pais, todos se riram. «Tu, a mulher mais não-maternal que conheço, a escrever um livro sobre pais?» A ironia é que foi precisamente a minha falta de competências maternais naturais que me fez interessar pela Maneira Dinamarquesa. Era algo que tinha mudado a minha vida de forma tão profunda que sabia que, se me tinha ajudado a mim, podia, definitivamente, ajudar outros.

A verdade é que não nasci com todas aquelas qualidades inatas com que, supostamente, todas as mulheres nascem. Não tenho qualquer problema em admiti-lo. Nunca liguei muito a crianças. Para ser completamente honesta, nem sequer gostava assim muito de crianças. Tornei-me mãe apenas porque é que o que as pessoas fazem. Assim, pode imaginar o meu medo profundo quando engravidei e pensei: «Como é que eu vou fazer isto? Vou ser uma péssima mãe, tenho a certeza!» E, por isso, apressei-me a ler todos os livros para pais a que consegui deitar a mão. Li muito. Aprendi bastante. Mas, mesmo assim, o medo permanecia.

Para minha boa sorte, era casada com um dinamarquês. Durante mais de oito anos, estivera exposta à

cultura dinamarquesa, e uma coisa em que tinha reparado era que estavam claramente a fazer alguma coisa muito bem-feita, no que dizia respeito às crianças. De uma forma geral, observava consistentemente miúdos felizes, calmos e bem-comportados, e perguntava-me qual era o seu segredo. Mas não encontrava nenhum livro sobre o assunto.

Quando, por fim, me tornei mãe, dei por mim a fazer a única coisa que me pareceu natural, que foi colocar todas as questões que tinha aos meus amigos e parentes dinamarqueses. Desde a amamentação à disciplina e educação, preferia as suas respostas espontâneas a todos os livros que tinha na minha estante. Ao longo deste percurso, descobri uma filosofia que abriu os meus olhos e mudou a minha vida por completo.

Discuti a ideia com a minha boa amiga Iben, uma psicoterapeuta dinamarquesa, com muitos anos de experiência a trabalhar com famílias e crianças, e juntas levantámos a questão: «Será que existe uma maneira dinamarquesa de se ser pai?» Tanto quanto ela sabia, não existia. Procurámos literatura sobre o assunto, mas não encontramos nenhuma. Durante todos os anos em que ela trabalhara no sistema de ensino dinamarquês e como psicoterapeuta familiar, nunca ouvira falar de uma «Maneira Dinamarquesa». Conhecia todas as teorias académicas e a investigação sobre práticas de parentalidade, muitas das quais usava na sua vida familiar numa base diária, mas poderia haver um distintivo estilo parental, embebido na sua própria cultura, de que não se tivesse apercebido?

Emerge um padrão

Quanto mais conversávamos acerca disto, mais se foi tornando evidente que havia, com efeito, uma filosofia parental dinamarquesa, mas que se encontrava tão fortemente entranhada no tecido da vida diária e na cultura do país que não era imediatamente evidente para os que viviam no seu seio. Quanto mais observávamos, mais ia emergindo um padrão nesse tecido. E ali estava ela, à nossa frente: *Pais à Maneira Dinamarquesa*.

A Maneira Dinamarquesa é a nossa teoria baseada em mais de treze anos de experiência, pesquisa, estudos de base e factos acerca da cultura e vida diária dinamarquesas. Iben é especialista no seu campo, oferecendo o aporte profissional, muitos estudos corroborantes e exemplos culturais, além da sua experiência pessoal. Aprendemos muito ao longo desta viagem, tendo investigado e conduzido extensas entrevistas com pais, psicólogos e professores a respeito do sistema de ensino dinamarquês. A colaboração foi totalmente igual e todos os estudos de apoio podem ser encontrados no final do livro.

Crianças felizes crescem para se tornarem adultos felizes que criam mais miúdos felizes, e assim sucessivamente.

Gostaríamos de esclarecer que não estamos a fazer uma declaração política nem um livro sobre viver na Dinamarca. É uma teoria de parentalidade, que acreditamos ser um dos principais factores para o facto de a Dinamarca ser tão consistentemente considerada um país feliz. Crianças felizes crescem para se tornarem adultos felizes que criam mais miúdos felizes, e assim sucessivamente.

Também sabemos que o estilo da parentalidade não é a única razão para os dinamarqueses serem tão felizes. Sabemos que há muito mais factores a contribuir para a sua felicidade, e que também há, certamente, pessoas infelizes a viver no país. A Dinamarca não é a utopia e tem, com certeza, os seus próprios problemas internos para resolver, como qualquer outro país. E este livro também não pretende ser, de forma alguma, depreciativo para os EUA. Este é um país enorme, e os factos e observações que apresentamos no livro são generalizações. Jessica, pessoalmente, tem muito orgulho em ser americana, e adora o seu país. Teve, apenas, a oportunidade de ver o mundo através de um par de óculos muito diferente – umas «lentes dinamarquesas», se quiser – e isso mudou toda a sua perspectiva perante a vida.

Gostaríamos de lhe oferecer estas lentes para poder observar por si e pensar no que vê com elas. Se este livro o ajudar a ver as coisas de um modo diferente, para nós, já foi um sucesso. Talvez não deixe de ser a «pessoa mais não-maternal do mundo» para se tornar a mãe mais feliz e um ser humano melhor, como aconteceu com Jessica, mas esperamos que as mudanças sejam positivas. E esperamos que aprecie a viagem.

CAPÍTULO 1

Identificar as Nossas Configurações Padrão



De tempos a tempos, todos pensamos no que significa ser-se pai. Quer tenha sido antes do nascimento do seu primeiro filho, durante a birra de uma criança de dois anos ou durante uma discussão à mesa do jantar porque o seu filho não quer comer as ervilhas, já todos pensámos: «Estarei a fazer isto bem?» Muitos de nós consultamos livros e a Internet ou falamos com amigos e familiares em busca de conselhos e apoio. Normalmente, queremos apenas ouvir uma palavra de tranquilização, saber que estamos, de facto, a fazer as coisas da maneira certa.

Mas já alguma vez considerou qual é a maneira certa? Onde vamos buscar as nossas ideias acerca da melhor maneira de sermos pais? Se for a Itália, verá crianças a jantar às nove da noite e a correr pelos restaurantes até quase à meia-noite; na Noruega, os bebés são regularmente deixados a dormir ao ar livre com temperaturas negativas; e os miúdos belgas têm permissão para beber cerveja. Para nós, alguns destes comportamentos podem parecer bizarros, mas, para estes pais, é a maneira «certa».

Estas nossas ideias implícitas e assumidas como indiscutíveis acerca de como criar os nossos filhos são aquilo a que Sara Harkness, professora de Desenvolvimento Humano na Universidade do Connecticut, chama «etno-teorias parentais». Há décadas que ela estuda este fenómeno a um nível transcultural, e aquilo que descobriu é que estas crenças intrínsecas acerca da maneira certa de se ser pai estão tão enraizadas na nossa sociedade que é quase impossível vê-las de forma objectiva. Pensamos simplesmente que «é assim que as coisas são».

Por conseguinte, a maior parte de nós já pensou no que significa ser-se pai, mas alguma vez pensou no que significa ser um pai americano? Já pensou como as lentes americanas que usamos tingem a nossa capacidade de ver qual é a «maneira certa»?

E se pudéssemos retirar esses óculos por um momento? O que veríamos? Se pudéssemos recuar e olhar os EUA à distância, qual seria a nossa impressão?

Uma epidemia de *stress*

Há anos que assistimos a um crescente problema com o nível de felicidade das pessoas nos EUA. De acordo com o National Center for Health Statistics, o uso de antidepressivos subiu 400 por cento entre 2005 e 2008. As crianças estão a ser diagnosticadas com um crescente número de distúrbios psicológicos, alguns sem qualquer método claro de diagnóstico, e a receber medicação para o efeito. Só em 2010, havia pelo menos 5,2 milhões de crianças, entre os três e os dezassete anos de idade, a tomar *Ritalina* para o transtorno do défice de atenção.

Andamos a combater a obesidade e a «puberdade precoce». Raparigas e rapazes com sete e oito anos estão a ser injectados com hormonas para conter a puberdade. A maior parte das pessoas nem sequer considera isto estranho; pelo contrário, pensa que as coisas são simplesmente assim mesmo. «A minha filha vai receber a injeção», comentava recentemente uma mãe, com um ar despreocupado, acerca da sua filha de oito anos, que ela julgava estar a atingir a puberdade demasiado cedo.

Muitos pais são excessivamente competitivos consigo mesmos, com os seus filhos e com outros pais, sem sequer se aperceberem. Claro, nem todas as pessoas são assim, nem querem sê-lo, mas também podem sentir-se pressionadas, por viverem nesta cultura competitiva. A linguagem que as rodeia pode ser intensa e desafiadora, pondo-as na defensiva: «A Kim é fantástica no futebol. O treinador diz que é uma das melhores da equipa. Mas, mesmo assim, consegue ter 5 a tudo, apesar de treinar futebol, *karate* e *natação*. Não sei como é que ela consegue! E a Olivia? Como é que se está a sair?» Sentimo-nos pressionados a apresentar resultados – a que os nossos filhos apresentem resultados, que se saiam bem na escola e cumpram a nossa ideia do que deve ser um filho bem-sucedido, o que deve ser um pai bem-sucedido. Os níveis de *stress* estão muitas vezes elevados, e sentimo-nos a ser avaliados – por outros e por nós mesmos. Parte disto é natureza humana, e parte é ser-se americano. O que nos está a forçar, como sociedade, a apresentar resultados e a competir e a ser bem-sucedidos a um padrão que, na verdade, não parece fazer de nós muito felizes enquanto adultos? E se algumas das «respostas» que temos para a forma como criamos os nossos filhos – as nossas normas parentais – estiverem erradas?

E se descobríssemos que os óculos que estamos a usar têm a prescrição errada e não somos capazes de ver as coisas tão claramente quanto julgamos? Corrigiríamos a visão, trocando de lentes, para podermos olhar de novo para o nosso mundo. E, de imediato, descobriríamos que as coisas têm mesmo um aspecto diferente! Se tentarmos ver as coisas por uma nova perspectiva, com novas lentes, pode surgir, naturalmente, a questão: *Haverá uma maneira melhor?*

Analisar as nossas «configurações padrão»

Um dia, Jessica estava na cidade com o seu filho de quase três anos. Ele estava montado numa bicicleta sem pedais e começou a dirigir-se para a estrada, apesar de a mãe lhe gritar numerosas vezes que parasse. Ela correu freneticamente atrás dele, agarrou-o com força pelo braço e abanou-o. Sentia-se furiosa e assustada, e estava prestes a gritar: «Tens de parar quando eu te mando!» Mas Jessica percebeu que ele ia chorar de medo, e, naquele momento, precisou de todas as suas forças para sair de si mesma e observar o que estava a fazer. Não era dessa forma que queria reagir. Esquadrinhou a sua mente em busca de outra forma e, milagrosamente, encontrou uma resposta. Parou, respirou fundo e baixou-se ao nível dele. Segurou-o pelos braços e olhou-o nos olhos numa expressão de súplica. Com uma voz calma mas preocupada, disse: «Queres ficar com um dói-dói? A mamã não quer que fiques com um dói-dói! Estás a ver aqueles carros?» Apontou para os carros e ele anuiu. «Os carros fazem dói-dói ao Sebastian!»

Ele acenou com a cabeça, a ouvi-la. «Carros. Dói-dói», repetiu.

«Então, quando a mamã te manda parar, tu tens de parar, está bem? Para os carros não fazerem dói-dói.»

Ele anuiu. Acabou por não chorar. Abraçaram-se, e Jessica sentiu-o acenar com a cabeça por cima do ombro dela. «Carros. Dói-dói.»

Cinco minutos depois, estavam noutra passadeira. Jessica mandou-o parar, e ele obedeceu. Apontou para a estrada e abanou a cabeça. «Carros dói-dói.» Ela mostrou-lhe como estava feliz, dando pulos e batendo palmas. Não estava apenas feliz por ele ter parado. Estava também feliz consigo mesma por ter parado – por ter conseguido parar e mudar o seu comportamento natural, as suas configurações padrão, num momento complicado. Não foi fácil, mas fazê-lo transformou uma situação tensa e potencialmente explosiva num momento alegre e seguro, e os resultados tornaram-nos a ambos mais felizes.

Por vezes esquecemo-nos de que ser pais, tal como amar, é um verbo. Exige esforço e trabalho para obtermos resultados positivos. Ser-se um bom pai implica uma incrível dose de autoconsciência. Implica que observemos as nossas acções quando estamos cansados, tensos e à beira do limite. É a estas acções que chamamos as nossas «configurações padrão». As nossas configurações padrão são as acções e reacções que temos quando estamos demasiado cansados para escolher uma maneira melhor.

A maior parte das nossas configurações padrão são herdadas dos nossos pais. Estão entranhadas e programadas em nós como a *motherboard* num computador. São as definições de fábrica a que regressamos quando perdemos a paciência e não pensamos; foram instaladas em nós

Por vezes esquecemo-nos de que ser pais, tal como amar, é um verbo.

com a forma como fomos criados. É quando nos ouvimos a dizer coisas que não queremos realmente dizer. É quando agimos e reagimos de formas que não temos a certeza de querer agir e reagir. É quando nos sentimos mal porque, no fundo, sabemos que existe uma maneira melhor de obter resultados dos nossos filhos, mas não sabemos bem qual é. Qualquer pessoa que tenha filhos conhece esta sensação.

É por isso que é tão importante olhar as suas configurações padrão, estudá-las e compreendê-las. De que é que gosta na forma como age e reage com os seus filhos? De que é que não gosta? O que está a fazer é apenas uma repetição da sua própria educação? O que gostaria de mudar? Só quando perceber quais são as suas inclinações naturais enquanto pai – as suas configurações padrão – poderá decidir como quer mudá-las para melhor.

Nos capítulos que se seguem, vamos mostrar-lhe quais são algumas das mudanças positivas que pode fazer. Usando um acrónimo simples e fácil de recordar, PARENT – *play* ou brincar, autenticidade, reenquadramento, empatia, nada de ultimatos e tempo juntos –, analisaremos alguns dos métodos testados que têm funcionado com os pais na Dinamarca ao longo de mais quarenta anos.

Aumentar a nossa autoconsciência e tomar decisões conscientes a respeito das nossas acções e reacções são os primeiros passos na direcção de uma poderosa mudança de vida. É assim que nos tornamos melhores pais – e melhores pessoas. E é assim que criamos um legado de bem-estar a passar para as próximas gerações. Haverá melhor presente para dar aos seus filhos, e aos filhos dos seus filhos, do que ajudá-los a crescer para se tornarem adultos mais felizes, mais seguros e mais resistentes? Julgamos que não. E esperamos que concorde.

O que sabem as pessoas mais felizes do mundo
sobre como educar crianças confiantes e capazes

PAIS À MANEIRA DINAMARQUESA

JESSICA JOELLE ALEXANDER e IBEN DISSING SANDAHL

