

COMO UM PARCEIRO AGRESSIVO PODE AFETAR A MULHER ENQUANTO MÃE

- A mulher passa a acreditar que ela não é boa mãe
- A mulher pode perder o respeito de alguns ou todos os filhos
- A mulher acredita nas desculpas distorcidas que o agressor dá para seus comportamentos (ex. o abuso é justificado pela religião ou provocado pelo álcool)
- A mulher muda seu estilo de lidar com os filhos de uma forma não saudável em resposta ao estilo do agressor
- A capacidade da mulher de gerenciar os cuidados do dia-a-dia dos filhos é prejudicada
- A mulher pode usar estratégias de sobrevivência com efeitos negativos nas suas habilidades de lidar com os filhos (ex. abuso de drogas e álcool)
- O laço emocional da mulher com os filhos pode ficar comprometido
- A mulher cai na armadilha de competir com o pai pela lealdade dos filhos, especialmente depois da separação



Financiamento do governo de Ontario

As opiniões expressadas referem-se ao Centre for Children & Families in the Justice System e não necessariamente refletem aquelas do governo de Ontario.

Outras Fontes:

Assaulted Women's Helpline
Assaulted Women's Helpline
(24 horas) 1-866-863-0511 (Ontario)
(416) 863-0511 na GTA
1-866-863-7868 TTY

Parent Help Line
(24 horas) 1-888-603-9100

ShelterNet
www.shelternet.ca

Education Wife Assault
www.womanabuseprevention.com

Ontario Women's Directorate
www.ontariowomensdirectorate.gov.on.ca

O material nesse panfleto foi extraído de:

**Helping Children Thrive:
Supporting Woman Abuse
Survivors as Mothers**
(2004), by Linda L. Baker and
Alison J. Cunningham.

O documento completo pode ser obtido via internet em www.lfcc.on.ca ou pedido para:



200 - 254 Pall Mall St.
London ON N6A 5P6 CANADA

info@lfcc.on.ca

© 2004 Centre for Children and Families in the Justice System

Ajudando as Crianças a Prosperar



INFORMAÇÕES PARA
MÃES QUE DEIXARAM
UM RELACIONAMENTO
ABUSIVO

Os princípios básicos parentais como esses aqui apresentados são particularmente importantes quando a criança vivenciou violência contra sua mãe

1 Seja um bom modelo

As crianças fazem o que você faz. Você pode dar o modelo de respeito (e auto-respeito), educação, honestidade, boas escolhas, compaixão, expressão saudável de emoções, pontos de vista não sexistas ou qualquer outro comportamento ou atitude que você deseja ver neles.

2 Seja clara no que você quer que eles façam

Viver com crianças pequenas pode ser uma cadeia sem fim de “não” e “para com isso”. É importante ensinar as crianças o que não é para fazer, mas também mostrar quais comportamentos são adequados

Ao invés de: “não chute o gatinho”

Tente: “faça carinho devagar”

Ao invés de: “pare de ficar pedindo”

Tente: “use suas palavras para me dizer o que você realmente quer”

Em outras palavras, quando você pede para parar um comportamento, diga qual comportamento deve ser usado. Isso não funciona em toda situação. Por exemplo, “não brinque com fósforos” é ainda um bom conselho.

3 Elogie bons comportamentos

Mal comportamento às vezes chama mais a nossa atenção do que bons comportamentos. Elogiando bons comportamentos encoraja maior expressão de bons comportamentos.

“bom trabalho guardando seus brinquedos”

“eu gosto de como você divide seus brinquedos com a sua irmã”

“obrigado por ligar para dizer que você está indo na casa da Tina depois da escola, assim eu não fico preocupada”

Especialistas em habilidades parentais dizem para usar 5 elogios para cada vez que você corrigir um mau comportamento.

4 Foco no comportamento

Você ama seus filhos mas nem sempre você ama seus comportamentos. Quando você os elogia (ou corrige um mau comportamento) focaliza o comportamento ao invés das qualidades da criança.

Ao invés de: “você é bagunceiro”

Tente: “eu não gosto dessa bagunça na sala”

Quando existia violência na família, não assuma que os meninos vão crescer sendo agressores e as meninas serão vítimas. Se você se pegar pronta a dizer “você é como seu pai”: **PARE.**

5 Dê as razões por detrás de seus pedidos

Ao invés de: “desligue essa TV”

Tente: “mãe está com dor de cabeça. Se a TV não estiver muito alta, eu posso cochilar”

Ao invés de: “desça já daí”

Tente: “eu preciso que você pare de subir na estante porque ela pode cair em cima de você”

Conhecendo as razões, eles podem reclamar um pouco ou não reclamar. Mas com o tempo eles aprendem que os comportamentos têm efeitos e conseqüências. Eles também aprendem a ver o ponto de vista de outras pessoas.

6 Mantenha as emoções de fora da disciplina...

Todas as mães ficam cansadas, frustradas e irritadas as vezes. Quando as crianças se comportam mal ao mesmo tempo, isso pode ser uma péssima combinação. Antes de você reagir, conte até três, respire fundo e pense nas palavras que irá dizer. Disciplina pode ser uma estratégia bem pensada para ensinar crianças, não uma reação emocional.

... e mantenha sua voz baixa

Crianças ignoram gritos se isso é tudo o que elas ouvem. Vivendo com argumentações e gritaria, eles se desligam. Faça pedidos em um tom normal de voz e deixe as palavras, não o volume, fazer o trabalho. Quando gritar é usando somente em situações de

emergência, como buscar uma bola no meio da rua movimentada, eles irão notar.

7 Dê chances para escolher, mas não escolhas totalmente abertas

Ao invés de: “você quer ir para a cama?”

Tente: “hora de ir para a cama. Devemos ler esse livro ou aquele outro?”

Ir para a cama é obrigatório. Não existe nenhuma escolha, então não dê escolhas. Colocar a criança na cama é mais fácil quando eles sabem que isso não é negociável e é uma parte previsível do dia. Dar uma escolha entre duas opções (pijama vermelho ou azul) pode distraí-los do impulso de resistir.

8 Espere o que é razoável

Levar uma criança pequena para fazer compras no horário do cochilo é esperar que ela fique irritada. Esperar que um adolescente obedeça a regra de voltar para casa às 8:00 da noite pode não ser realista. Coloque suas expectativas em um nível consistente com a idade.

9 Mantenha assuntos de adultos entre adultos

Crianças muito novas para entender assuntos de adultos podem ficar chateadas de ouvi-los. Mantenha uma linha clara entre o que você conta as crianças e o que você deveria contar a um membro da família ou amigo. Assim como não é justo esperar que a criança seja seu amigo ou confidente. Eles precisam que você esteja no comando.

10 Estabeleça tempo para passar um tempo brincando ou conversando

Crianças podem agir para chamar sua atenção: se o mau comportamento é a única forma de chamar sua atenção, espere que o mau comportamento continue. A vida é ocupada com muitas obrigações, então você precisa estabelecer um tempo para brincar, conversar ou simplesmente ficar junto. Se você tem mais de uma criança, tente encontrar um tempo para cada um, individualmente.