

LíderemMim®



Guia da Família

Aprenda de maneira eficaz a implantar os **7 Hábitos** em sua casa!





Índice

Seja bem-vindo!.....	3
O que é o <i>Líder em Mim</i> ?.....	4
O que é um Hábito?.....	5
Os 7 Hábitos e os princípios.....	6
Como o Programa é desenvolvido na escola	7
1. Capacitação dos professores.....	7
2. Áreas e abordagens de o <i>Líder em Mim</i>	7
O <i>Líder em Mim</i> e as competências socioemocionais	9
A família e os 7 Hábitos.....	10
O papel da família.....	11
Como aplicar os 7 Hábitos em casa: sugestões de atividades para pais e filhos... 12	
Hábito 1: Seja Proativo®	13
Hábito 2: Comece com o Objetivo em Mente®	15
Hábito 3: Faça Primeiro o Mais Importante®	17
Hábito 4: Pense Ganha-Ganha®	18
Hábito 5: Procure Primeiro Compreender, Depois Ser Compreendido®.....	19
Hábito 6: Crie Sinergia®.....	20
Hábito 7: Afine o Instrumento®.....	21
Recursos <i>on-line</i>	22
Sugestões de livros.....	22



Seja bem-vindo!

Seja bem-vindo ao *Guia da Família* do programa *Líder em Mim!* Trazido ao Brasil pela Somos Educação, o programa atende a uma necessidade de nossa sociedade, a formação integral do aluno, que inclui, além da aprendizagem cognitiva, a aprendizagem socioemocional.

A aprendizagem socioemocional consiste em um processo de aquisição de habilidades sociais e emocionais e é tão importante quanto aprender a ler ou a calcular. Os aspectos socioemocionais são importantes porque capacitam as pessoas a viver e a conviver.

As competências socioemocionais influem diretamente na proatividade; no desenvolvimento da empatia; no equilíbrio das emoções; na capacidade de cooperar, fazer e manter relações saudáveis; na criatividade; no desenvolvimento do pensamento crítico; na tomada de decisões com responsabilidade e na promoção da liderança. Essas competências são habilidades que podem ser aprendidas, praticadas e ensinadas. Além disso, contribui para as funções cognitivas de interpretação, reflexão, raciocínio e resolução de problemas, colaborando tanto para o sucesso acadêmico quanto para o sucesso na vida pessoal e profissional.

Na sala de aula, o desenvolvimento das competências socioemocionais promove o aumento do rendimento escolar e a diminuição de problemas de comportamento. Além disso, alunos que participam de programas de educação socioemocional têm mais chances de concluir a educação básica e a superior, fazer mais amigos, ter relações mais saudáveis com as pessoas que os cercam. Tudo isso ajuda a construir uma vida melhor!

“As habilidades socioemocionais podem ser aprendidas, praticadas, ensinadas.”

Por meio da leitura deste *Guia da Família*, você encontrará respostas para perguntas como: O que é o *Líder em Mim*? Qual a relação entre o *Líder em Mim* e as competências socioemocionais? O que é um Hábito? Como o programa *Líder em Mim* é desenvolvido na escola?

Terá também informações sobre o papel da família nesse processo de aprendizagem e como aplicar os 7 Hábitos em casa. Além disso, ao final deste Guia, é oferecida uma lista com variedade de atividades das quais você pode participar juntamente com seus filhos mais novos e com adolescentes.

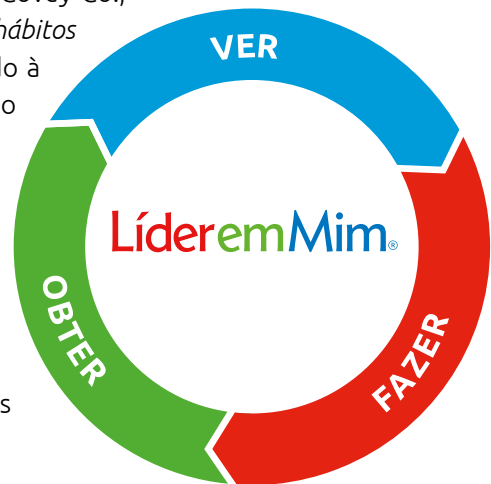
Boa leitura!



O que é o *Líder em Mim*?

O programa *Líder em Mim* promove a estruturação do currículo socioemocional da escola e uma mudança comportamental em educadores, crianças e adolescentes para que desenvolvam as competências socioemocionais necessárias aos desafios deste século, e tornem-se protagonistas de suas próprias vidas e da transformação da sociedade.

O programa foi desenvolvido pela Franklin Covey Co., nos EUA, com base no consagrado livro *Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes* e foi adaptado à realidade brasileira para escolas de educação básica, da Educação Infantil ao Ensino Médio. Ele trabalha com a vivência dos 7 Hábitos e com a mudança de paradigmas ineficazes para paradigmas eficazes, ajudando alunos e educadores a enxergarem as situações de uma forma diferente (VER), mudando comportamentos (FAZER) e, assim, alcançando resultados novos e consistentes (OBTER).



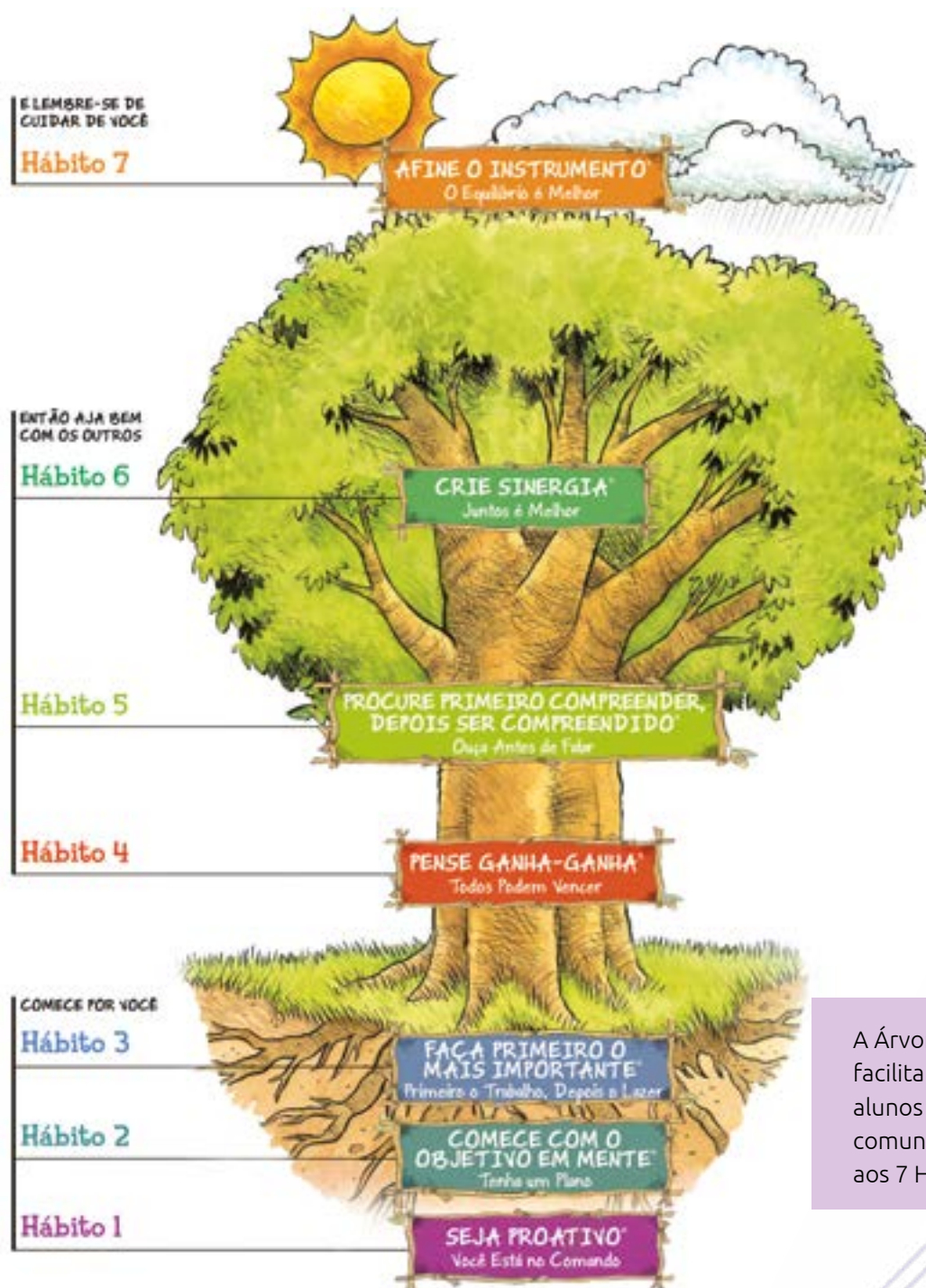
O programa *Líder em Mim* está em mais de 60 países e vem promovendo mudanças impactantes na vida dos alunos de mais de 4.000 escolas ao redor do Planeta.



O que é um Hábito?

Segundo Aristóteles, “somos o que repetidamente fazemos. A excelência, portanto, não é um feito, mas um hábito”. Um hábito é algo que fazemos regularmente e está relacionado a o que fazer, como fazer e querer fazer. Dessa forma, para que algo se torne um hábito em nossas vidas, é necessário reunir o conhecimento (o que fazer), a habilidade (como fazer) e o desejo (querer fazer).

O *Líder em Mim* promove o desenvolvimento de hábitos e competências fundamentais para o sucesso de crianças e jovens na escola e na vida.



A Árvore dos 7 Hábitos facilita o acesso dos alunos e de toda a comunidade escolar aos 7 Hábitos.



Os 7 Hábitos e os princípios

Hábito 1: Seja Proativo – Responsabilidade, escolha, iniciativa e respeito.

Hábito 2: Comece com o Objetivo em Mente – Visão, comprometimento e propósito.

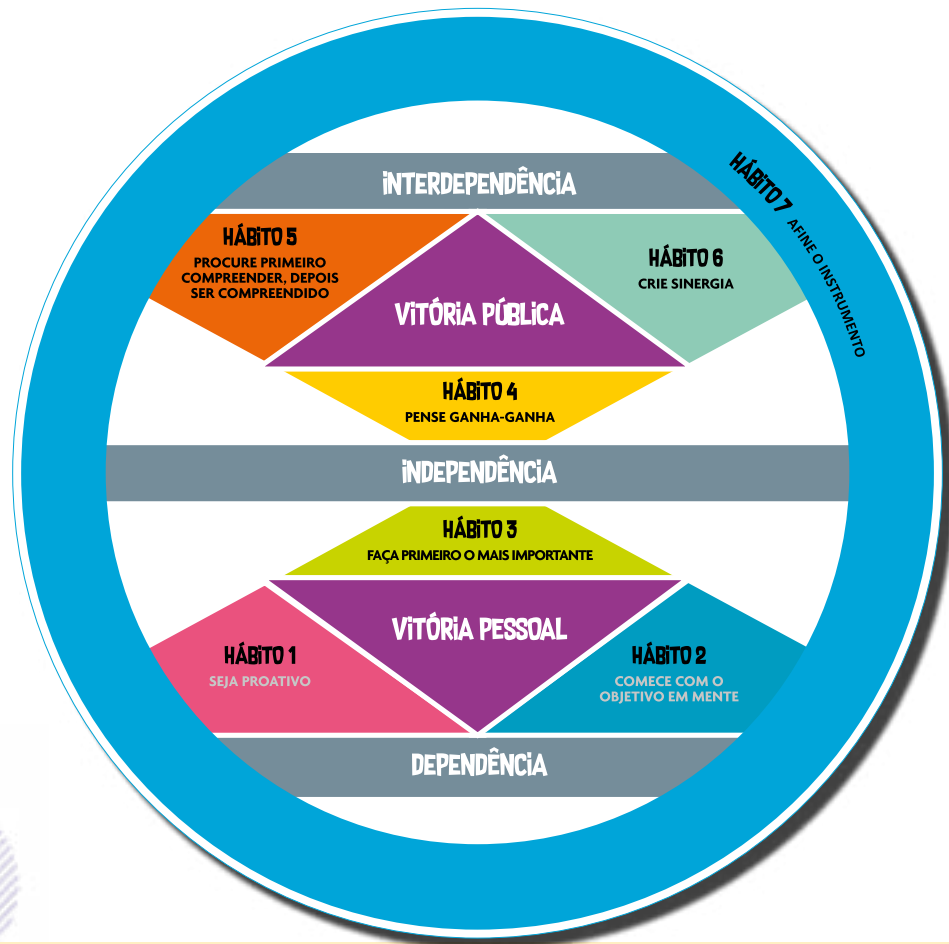
Hábito 3: Faça Primeiro o Mais Importante – Foco, integridade, disciplina e priorização.

Hábito 4: Pense Ganha-Ganha – Benefício mútuo, justiça e abundância.

Hábito 5: Procure Primeiro Compreender, Depois Ser Compreendido – Respeito, compreensão mútua, empatia, coragem e consideração.

Hábito 6: Crie Sinergia – Criatividade, cooperação, diversidade e humildade.

Hábito 7: Afine o Instrumento – Renovação, melhoria contínua e equilíbrio.



Mostra a relação entre os 7 Hábitos e os estágios de desenvolvimento. Ilustra como tornar-se uma pessoa altamente eficaz, movendo-se da dependência para a interdependência eficaz.



Como o Programa é desenvolvido na escola

1. Capacitação dos professores

Para implementar o programa, os gestores, professores e funcionários são capacitados em um treinamento inicial para conhecer o *Líder em Mim*, vivenciar os 7 Hábitos e compreender como aplicá-los em sala de aula e no cotidiano escolar. Após o treinamento, é formada a Equipe Farol, que receberá mais um treinamento e acompanhamento no período da Assessoria Pedagógica OLEM. Há um grande investimento da escola em capacitação e acompanhamento da equipe escolar, para que os alunos e a escola possam alcançar o máximo desenvolvimento do programa.

2. Áreas e abordagens de o *Líder em Mim*

O *Líder em Mim* promove reflexão e propõe práticas para a mudança de hábitos, e para mudar hábitos torna-se necessário mudarmos nosso modo de ver, nossos paradigmas, ou seja, nossos padrões, o modo como vemos, entendemos e interpretamos o mundo. Dessa forma, poderemos agir de forma diferente e alcançarmos resultados também diferentes.

“Se você deseja fazer pequenas mudanças, trabalhe seu comportamento. Mas se você deseja fazer mudanças significativas e revolucionárias, trabalhe seus paradigmas.”

Stephen Covey.

O *Líder em Mim* trabalha e transforma cinco paradigmas principais:

PARADIGMA DE LIDERANÇA	
COMUM	EFICAZ
Liderança é para poucos.	Todo mundo pode ser líder.

PARADIGMA DE POTENCIAL	
COMUM	EFICAZ
Poucas pessoas são dotadas.	Todo mundo tem potencial.

PARADIGMA DA MUDANÇA	
COMUM	EFICAZ
Para melhorar a escola, o sistema precisa mudar.	Toda mudança começa em mim.

PARADIGMA DA EDUCAÇÃO	
COMUM	EFICAZ
Focar apenas nos resultados acadêmicos.	Desenvolver a pessoa como um todo.

PARADIGMA DA MOTIVAÇÃO	
COMUM	EFICAZ
Educadores controlam e dirigem o aprendizado do aluno.	Educadores empoderam alunos a liderarem seu próprio aprendizado.



Por meio do material didático e de práticas no cotidiano escolar, a abordagem de transformação acontece na escola em três dimensões:

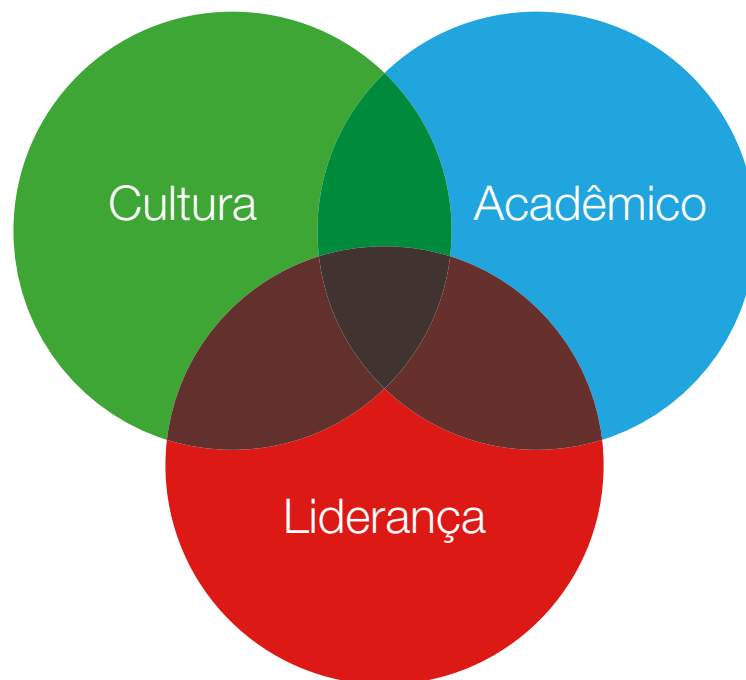
Liderança – assegura que importantes competências de liderança, incluindo os 7 Hábitos, sejam ensinados de maneira eficaz;

Cultura – faz o ambiente de aprendizado ser útil para as realizações dos alunos e possibilita que eles utilizem seu maior potencial;

Acadêmico – empodera os alunos a serem responsáveis por sua própria educação aplicando princípios-chave de liderança, como a definição de metas. Além disso, capacita-os para focarem nas maiores prioridades acadêmicas.

Cultura: O ambiente escolar torna-se propício ao desenvolvimento de habilidades de liderança e ao engajamento dos estudantes, promovendo a satisfação da equipe.

Acadêmico: Os alunos passam a ser agentes ativos em seu aprendizado. Eles estabelecem metas e frequentemente compartilham seu progresso com colegas, professores e pais.



Liderança: “Liderança não é algo para poucos, mas para todos. Cada um pode ser líder de sua própria vida, de sua história”. Esse é um conceito trabalhado com todos da escola, de forma integrada com o dia a dia. Os alunos passam a usar seus talentos para melhorar a escola e o relacionamento com os colegas e os familiares.

O Líder em Mim e as competências socioemocionais

Por entender que o desenvolvimento das competências socioemocionais é fundamental para a formação integral dos estudantes, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) indica que a aprendizagem socioemocional deve constar no currículo escolar e recomenda que as escolas, mais do que ensinar os conteúdos tradicionais, desenvolvam a reflexão crítica e o exercício da cidadania em seus alunos, incorporando estratégias de aprendizagem mais flexíveis e abrangentes.

O *Líder em Mim* está totalmente alinhado ao trabalho com as Competências Socioemocionais propostas pela BNCC.

O quadro abaixo explica o que cada um dos 7 Hábitos desenvolve na formação socioemocional dos alunos e mostra a sua correlação com as competências propostas pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC).

	Hábitos	O que desenvolve?	Competências gerais da BNCC			
1	Seja Proativo	Responsabilidade, escolha, iniciativa e respeito	Autoconhecimento e autocuidado	Responsabilidade e cidadania		
2	Comece com o Objetivo em Mente	Visão, comprometimento e propósito	Autoconhecimento e autocuidado	Responsabilidade e cidadania	Trabalho e projeto de vida	
3	Faça Primeiro o Mais Importante	Foco, integridade, disciplina e priorização	Autoconhecimento e autocuidado	Responsabilidade e cidadania	Trabalho e projeto de vida	
4	Pense Ganha-Ganha	Benefício mútuo, justiça e abundância	Argumentação	Responsabilidade e cidadania	Empatia e cooperação	Comunicação
5	Procure Primeiro Compreender, Depois ser Compreendido	Respeito, compreensão mútua, empatia, coragem e consideração	Argumentação	Responsabilidade e cidadania	Empatia e cooperação	Comunicação
6	Crie Sinergia	Criatividade, cooperação, diversidade e humildade	Argumentação	Responsabilidade e cidadania	Empatia e cooperação	Comunicação
7	Afine o Instrumento	Renovação, melhoria contínua e equilíbrio	Autoconhecimento e autocuidado	Responsabilidade e cidadania		



A família e os 7 Hábitos

Nenhuma família está livre de enfrentar desafios que, às vezes, são colocados pelos próprios membros, e outras vezes, pelas situações e circunstâncias fora dela. Vivenciar os 7 Hábitos em família permite que todos se comuniquem a respeito de suas dificuldades e vitórias, e busquem resolver de maneira proativa, com contribuições mútuas e significativas, as dificuldades e os desafios do cotidiano. Segundo Stephen R. Covey, a família é a pedra angular, por isso, ao atuar em conjunto com a escola, os filhos e alunos só têm a ganhar nessa relação de cooperação.

A família é fundamental no processo de aprendizagem e o papel dos pais/responsáveis é muito relevante, pois não há educação com bons resultados sem a eficaz participação dos familiares para apoiar, motivar e compartilhar uma linguagem comum com crianças/adolescentes e, assim, validar em casa o que a escola trabalha com seus filhos. Sem o apoio da família, a escola não consegue caminhar nem desempenhar um bom trabalho. É no espaço familiar que crianças e adolescentes aprendem valores essenciais à vida em sociedade; por isso, é necessária a parceria positiva e constante da família e da escola.

O *Líder em Mim* propõe, a partir da conexão entre a escola e a família, a melhoria das relações familiares por meio de suas práticas e vivência dos 7 Hábitos.

Se você não tem tempo para uma noite ou pelo menos uma hora juntos em família, então, a família não é prioridade.

Oprah Winfrey

Uma das coisas mais poderosas que você pode passar para os membros de sua família é o sentido de construir uma vida baseada em visão e propósito.

Dr. Stephen R. Covey

Quando as famílias se reúnem e nutrem experiências e tradições, constroem um vínculo que ajuda a ter uma identidade positiva.

Dr. John M. R. Covey

No fim, a vida nos ensina que o que importa é a família.

Jane P. Covey

O tempo junto aos familiares é o momento em que acontece a profunda nutrição do coração e da alma.

Dr. Stephen R. Covey

O papel da família

Esse Guia apresenta ideias e atividades de fácil compreensão e traz uma lista de leituras para ajudá-lo a compreender e a trabalhar os princípios eficazes dos 7 Hábitos em família.

Você é o primeiro e melhor professor de seu filho; é você quem estabelece as bases da educação da mente, do coração, do corpo e da alma dele. Não importa o que esteja acontecendo na escola, você pode ajudá-lo a descobrir o seu potencial e prepará-lo para uma vida extraordinária. Este *Guia da Família* reforça os princípios que seu filho aprende na escola e ajuda a família a vivê-los em casa.

A seguir, apresentamos algumas dicas para garantir o sucesso do programa em casa, nesta importante parceria: escola e família.

Aprenda mais sobre os 7 Hábitos

Uma boa maneira de aprender mais sobre os 7 Hábitos é ler os livros: *Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes*, *Os 7 hábitos das famílias altamente eficazes*, *Os 7 hábitos dos adolescentes altamente eficazes* e *Os 7 hábitos das crianças felizes*.

Acompanhe o ritmo certo

1. Você é muito ocupado! Portanto, a primeira dica é buscar maneiras de trabalhar os princípios naquilo que você já está fazendo. Considere isso não como mais uma coisa a fazer, mas como uma maneira de desempenhar melhor o que já está fazendo.
2. Siga um ritmo que, para você, funcione bem! Você pode mergulhar de uma vez ou trabalhar isso devagar, aos poucos. De qualquer maneira, verá melhorias à medida que tirar proveito dos benefícios de viver os 7 Hábitos em família.

Mantenha o foco

A aplicação dos princípios em casa deixará sua vida familiar mais sociável e feliz. O segredo é simplesmente manter o foco. Há três coisas que você pode fazer para preparar seu filho para os desafios do século 21. Primeira: ajude seu filho a se tornar mais responsável e independente por meio dos Hábitos 1, 2 e 3. Segunda: concentre-se em ajudar seu filho a se tornar mais interdependente por meio dos Hábitos 4, 5 e 6; a interdependência prioriza o respeito mútuo e a coletividade. Terceira: concentre-se em ensinar e valorizar as principais grandezas, que se baseiam no caráter e na contribuição, e não em grandezas secundárias, como prêmios, riqueza ou fama.



Como aplicar os 7 Hábitos em casa: sugestões de atividades para pais e filhos



Nesta seção, listamos uma variedade de atividades das quais você pode participar juntamente com seus filhos mais novos e com adolescentes. Quanto mais você se envolver com seus filhos, melhor. Quanto mais praticar os hábitos, mais eles aprenderão.

Uma dica importante: não utilize os 7 Hábitos para dar broncas em seus filhos, pois eles poderão associá-los a algo negativo. Por exemplo: “Você não foi proativo hoje!”, ou “Onde está seu Objetivo em Mente para arrumar seu quarto?”. Coloque seu coração nas atividades e divirtam-se juntos!

As atividades estão relacionadas por Hábito e incluem uma explicação breve do Hábito e algumas ideias de atividades. A realização dessas atividades com seus filhos (que podem ser adaptadas ao seu contexto familiar) ajudará a reforçar os comportamentos desejados e a criar uma linguagem comum, tornando-os uma parte natural de sua vida familiar e fortalecendo os relacionamentos na família. Lembre-se, isso não gastará tempo, pelo contrário, vocês usarão o tempo de forma mais eficaz. Algumas das sugestões de atividades não usarão nem dez minutos do seu tempo, mas, com certeza, vocês ganharão muito na construção de uma vida familiar mais feliz.



HÁBITO 1: Seja Proativo®

Ser proativo significa responsabilizar-se por suas escolhas e comportamentos. O Hábito 1 é o segredo de todos os outros Hábitos, por esse motivo ele é o primeiro. Ser proativo não significa apenas “fazer as coisas sem que me mandem”, mas “fazer as coisas porque eu escolhi fazer sem que me mandassem”. Ser proativo significa: “Sou livre para escolher, mas sou responsável por minhas escolhas”. Sou responsável por minha própria vida. Sou responsável independentemente de estar feliz ou triste. Posso escolher como reagir perante outras pessoas ou situações. “Eu estou sentado no banco do motorista.” “Eu não culpo as pessoas, a escolha é minha!”

As crianças e os adolescentes podem aprender facilmente que escolhas diferentes produzem resultados diferentes. Saber fazer escolhas é uma grande oportunidade para se trabalhar a autonomia e a importância de ser proativo. A meta consiste em ensiná-los a pensar sobre esses resultados antes de decidirem o que fazer. As discussões podem ser focadas no cuidado com que elas terão consigo mesmas e com as próprias coisas, nas reações ou não perante o comportamento dos outros, no planejamento do futuro e no raciocínio sobre a coisa certa a ser feita. Com seu filho, pensem em maneiras de serem proativos em casa.

Atividades para as crianças mais novas

A maior parte das pessoas reage a uma situação imediatamente, sem parar para pensar sobre os resultados e as consequências das próprias ações. Uma parte importante da proatividade é ser capaz de parar e pensar antes de agir, em vez de ser reativo às circunstâncias. Com seu filho, faça encenações para praticar a habilidade de parar e pensar em diferentes situações. Sua meta nessas encenações é incentivar seu filho a parar e pensar antes de agir. Utilize as ideias a seguir para começar e, em seguida, considere quais podem ser imediatamente aplicadas na vida de seu(s) filho(s).

1. (Nesta encenação, você deve representar o papel do amigo de seu filho.) Diga que você tem um novo melhor amigo que mora próximo a sua casa e você não quer mais brincar com ele. Retire-se, e espere a reação de seu filho.
2. Faça com seu filho uma lista de atividades que precisam ser realizadas em casa, por exemplo: arrumar o quarto, colocar o lixo para fora, ajudar a cuidar do irmãozinho ou irmãzinha, guardar os brinquedos, etc. Após completarem a lista, pergunte como ele poderia ser proativo nessas atividades em casa e tente assumir um compromisso com ele para a realização das tarefas.
3. (Nesta encenação, você deve representar o papel de seu filho e seu filho deve representar o seu papel.) Diga a ele que você está muito entediado e que não há nada divertido para fazer. Reclame que ninguém quer brincar e que ele (como pai/mãe/responsável) precisa entreter você.





Atividades para os adolescentes

Na adolescência, os jovens começam a confiar cada vez mais no grupo de amigos. Eles podem deixar que um comentário rude feito por um amigo estrague o dia inteiro deles, e são facilmente levados a uma conduta imprópria pelo grupo de amigos. Como pai/mãe/responsável, é fundamental ajudar seu filho a compreender a importância de ser responsável por sua própria vida e pelas escolhas que ele faz. Também é importante deixar que ele aprenda com seus próprios erros. Se você sempre salvar o dia, seu filho não aprenderá a ter responsabilidade e independência.

1. A próxima vez que seu filho esquecer o dever de casa, o trabalho de Ciências ou outra coisa importante, pense bem antes de resgatá-lo. O que você ensina a seu filho quando você salva o dia?
2. Se o seu filho adolescente discutir com um professor ou tirar uma nota que seja injusta, na opinião dele, incentive-o a marcar um encontro com o professor para discutir o assunto em particular, em vez de você fazer isso por ele.
3. Converse com seu filho adolescente sobre as coisas que ele gostaria de defender ou pelas quais gostaria de lutar diante da pressão dos colegas. Diga-lhe que você não quer que ele diga o que ele pensa que você quer ouvir. Você poderá tentar encenar isso para que seu filho possa se preparar para uma situação de pressão que envolva um amigo ou grupo de colegas.
4. A quantidade de confiança que você tem em um relacionamento é equivalente a uma conta corrente de um banco: se fizer muitos depósitos, você desenvolve uma confiança maior e uma conta grande; se fizer muitas retiradas, você possui um saldo baixo. Compartilhe essa ideia com seu filho adolescente e, em seguida, pense nas coisas que vocês dois poderiam fazer para aumentar seus depósitos mutuamente. Deixe seu filho adolescente falar bastante e escute de verdade suas ideias. Peça para ele elaborar uma lista do que seriam seus próprios depósitos e saques pessoais e você também pode elaborar sua própria lista de depósitos e saques. Por exemplo, um depósito acontece quando se fala a verdade um para o outro, e a retirada é o inverso. Tente manter sua conta bancária de relacionamentos equilibrada, e você verá o quanto você e seu filho estarão mais próximos um do outro.



HÁBITO 2: Comece com o Objetivo em Mente®

Começar com o Objetivo em Mente significa pensar sobre como você gostaria que algo acontecesse antes de iniciá-lo. Ler uma receita antes de cozinhar ou observar um mapa antes de viajar é começar com o Objetivo em Mente.

Declaração de Missão Familiar

Acreditamos que ter uma Declaração de Missão Familiar seja um passo muito importante na construção do hábito de se ter um Objetivo em Mente. Uma Declaração de Missão Familiar é similar a uma constituição de sua família e que auxilia na tomada das decisões. Ela representa seus objetivos e valores, permitindo que você molde seu futuro de acordo com os princípios que sua família mais preza, em vez de deixar que outras pessoas ou circunstâncias os determinem.

As declarações de missão possuem diversas formas. Algumas delas são longas e outras, curtas. Elas podem ser encontradas na forma de uma frase ou expressão, uma imagem, um quadro, um poema, uma música ou, até mesmo, escrita e emoldurada em um quadro para que todos vejam. Torne-a especial e particular de sua família.

Para escrever a Declaração de Missão Familiar, comece seguindo estas etapas.

1. Discuta as seguintes questões com sua família:

Nossa família gostaria de ser reconhecida por qual característica?

Como nós nos tratamos?

Que contribuições individuais podemos fazer para a família?

Quais são as maiores metas que nós gostaríamos de alcançar?

Que talentos e habilidades individuais nós possuímos?

2. Discuta as ideias, palavras e expressões para que sejam incluídas na Declaração de Missão. Lembre-se: nenhuma ideia é uma má ideia.
3. Comece a compor a sua Declaração, mas lembre-se: ela não precisa ser finalizada em uma única conversa com a família; pode ser um trabalho contínuo até que todos estejam felizes com o resultado.
4. Exponha a Declaração de Missão em sua casa, mantendo-a em destaque, e incentive toda a família a considerá-la ao tomar decisões ou entrar em discussões.

Alguns exemplos de declarações:

"A missão de nossa família é criar um local acolhedor de amor, felicidade e descanso, oferecendo a oportunidade para cada pessoa se tornar independente de maneira responsável e interdependente de maneira eficaz para atingir objetivos valiosos."

"Nós queremos ser o tipo de família que nosso cachorro já acredita que somos."



Atividades para as crianças mais novas

1. O Hábito 2 apresenta uma base de atividades em relação à determinação de metas.

Escolha uma área que precisam de melhorias. A área a ser aprimorada, ou a meta ampla com seu(s) filho(s), torna-se o Objetivo em Mente. Em seguida, considere as etapas específicas que o conduzirão ao alcance dessa meta. Por exemplo, se a meta é se aprimorar como um leitor, as etapas específicas podem incluir a leitura durante um determinado período todos os dias ou ler em voz alta diversas vezes por semana para aprimorar a fluência oral.

2. Pergunte ao seu filho se há algo especial que ele gostaria de comprar. Em seguida, ajude-o a planejar quanto dinheiro ele precisa economizar e quanto tempo isso levará.
3. Elabore uma colagem de “desejos” e “necessidades” com seu filho. Recorte figuras de diversos itens (brinquedos, doces, vegetais, materiais de limpeza, utensílios, livros, etc.) de uma revista e, em seguida, peça para seu filho colá-las na coluna de “desejos” ou “necessidades”. Discuta o motivo da escolha dele em colar os itens nas respectivas colunas, destacando se são metas possíveis ou não, e como vocês poderiam alcançá-las juntos.
4. Para as crianças mais novas, um bom exemplo é o quebra-cabeça. Antes de montar um quebra-cabeça, elas observam a figura pronta, então elas podem começar com o Objetivo em Mente.

Atividades para os adolescentes

1. Discuta as pretensões profissionais de seu filho e ajude-o a identificar as habilidades mais importantes que serão necessárias para obter o sucesso nessa carreira. Nesse momento, é muito importante que você escute com empatia o que ele tem a dizer – vamos ver isso melhor no Hábito 5. Depois, incentive seu filho a se reunir com o coordenador pedagógico para discutir suas pretensões profissionais e identificar as habilidades que serão exigidas, e planeje o caminho escolar que ele deverá fazer para isso acontecer.
2. Façam algo juntos e tenham em mente um resultado final, um prazo de curto tempo. Após concluírem o projeto, tentem fazer uma avaliação e analisem como foi a experiência. Quais os benefícios? Qual será o próximo projeto?
3. Adolescentes costumam ter “desejos” mais caros. Pergunte a seu filho se há algo especial que ele gostaria de comprar. Em seguida, ajude-o a planejar a quantidade de dinheiro que ele precisa economizar e quanto tempo isso levará. Discuta ideias para ganhar dinheiro extra, como a realização de tarefas adicionais.



HÁBITO 3: Faça Primeiro o Mais Importante®

Fazer Primeiro o Mais Importante significa decidir o que é mais importante e cuidar disso primeiro. Pensar sobre o que precisa ser feito amanhã ou até o final da semana pode ser cansativo, especialmente para as crianças. Aprender a considerar quais coisas são mais importantes e cuidar delas primeiro torna as crianças (e adultos) menos estressadas. Se o seu filho utiliza uma agenda organizadora na escola, ele possui uma grande ferramenta organizacional que mostrará a ele, por escrito, o que fazer primeiro, ou seja, o que é o mais importante. Ao escrever suas responsabilidades e planejar o futuro, eles evitam perda de eventos ou esquecimento do dever de casa.

O Hábito 3 nos ensina sobre a importância de se viver com o que é mais importante, além de organizar as coisas e o tempo.

Ter uma agenda e organizar a própria semana (compartilhando esta organização com a família) é uma das melhores maneiras de os pais/responsáveis ensinarem as responsabilidades às crianças.

Atividades para as crianças mais novas

1. Crie uma lista das coisas que seu filho precisa realizar durante uma semana. Com ele, classifique as tarefas de acordo com a sua importância. Em seguida, reescreva a lista por ordem de importância. Utilize uma agenda organizadora, uma folha pendurada na geladeira ou um calendário para programar o tempo para que as coisas importantes sejam realizadas primeiro.
2. Encene com seu filho as consequências, caso ele se esqueça de estudar para uma prova de matemática, por exemplo. Como seu filho se sentirá? Quais são as consequências? Em seguida, encene como ele se sentirá ao estar bem preparado e conseguir uma nota ótima na prova!
3. Incentive seu filho a enfeitar sua agenda organizadora ou diário de atividades.

Atividades para os adolescentes

1. Se, atualmente, seu filho adolescente não utiliza um sistema de planejamento, compre um. (Trata-se de um ótimo presente e um investimento que será recompensado ao longo de tempo.) Se o seu filho prefere eletrônicos em vez de papel, não há problema. Existem diversos recursos *on-line* e de *software* também.
2. Peça a seu filho que faça uma lista do que ele pensa ser seu maior desperdício de tempo e o que ele pode fazer sobre isso.
3. Planeje um tempo com a família. Isso é muito importante, pois à medida que seus filhos crescem, desejam passar cada vez mais tempo com os amigos. Reserve algumas horas uma vez por semana para ser o *momento família*. Assistam a um filme, saiam para comer, divirtam-se com jogos, cozinhem o jantar juntos – o que for melhor para a sua família. Reserve esse tempo e torne-o uma tradição. Todos da família devem reservá-lo em suas agendas.





HÁBITO 4: Pense Ganha-Ganha®

Pensar Ganha-Ganha significa acreditar que todos podem ganhar. Não sou eu ou você – somos nós dois, pois não estamos falando de competições e, sim, de relações humanas. É acreditar que existem coisas boas o suficiente para todos, é uma maneira abundante de se pensar. Pensar Ganha-Ganha é ficar feliz pelos outros quando coisas boas acontecem com eles. Como pai/mãe/responsável, nem tudo é negociável, mas se você conversar com seu filho com um pensamento Ganha-Ganha, encontrará bem menos resistência. Pensar Ganha-Ganha significa que vocês se respeitam, e ele também respeitará as pessoas dentro e fora de casa.

Atividades para as crianças mais novas

1. Realize com seu filho um jogo que possua um vencedor predefinido. Explique como a competição é cabível quando se joga um jogo, porém não nos relacionamentos.

Discuta como seria difícil se em sua casa todas as situações tivessem que ter um vencedor. Uma maneira melhor de se pensar é Ganha-Ganha. Isso significa considerarmos soluções em que todos nós possamos nos sentir bem quando houver um problema. Se desejar, você pode expor um quadro listando os dias da semana. Quando alguém for “pego” pensando Ganha-Ganha, o nome dele será escrito no quadro naquele dia.

2. Incentive soluções Ganha-Ganha para as discussões entre irmãos. Não seja sempre o mediador; deixe que seus filhos busquem uma solução e certifique-se de elogiar as crianças quando elas conseguirem.

Atividades para os adolescentes

1. Peça desculpas quando você gritar, exceder-se ou culpar acidentalmente seu filho por alguma coisa que ele deixou de fazer. Exercitar esse comportamento atribuirá expectativas de como seu filho deveria se comportar.
2. Estabeleça expectativas claras com seus filhos sobre as tarefas, a hora de dormir, as notas, etc. É difícil para ambos ganharem se estiverem seguindo regras diferentes.

Atividades para todas as idades

1. Pense em uma divergência constante que você tem com seu filho (fazer o dever de casa, organizar o quarto dele, alimentar o cachorro, etc.) e, em seguida, discuta uma solução Ganha-Ganha para essa divergência. Escreva a solução no papel e lembre a ele na próxima vez que surgir essa situação.
2. Lembre-se de não comparar seus filhos na frente uns dos outros. Esse é um pensamento Ganha-Perde. Em vez disso, apenas se concentre em elogiar se um dos filhos fizer um bom trabalho, os demais entenderão a mensagem.
3. Pense sobre a sua relação com seu filho. Geralmente é Ganha-Ganha? Caso não seja, como isso afeta a sua vida familiar? O que VOCÊ poderia fazer de diferente?



HÁBITO 5: Procure Primeiro Compreender, Depois Ser Compreendido®

Procurar Primeiro Compreender, depois Ser Compreendido significa que é melhor ouvir primeiro e falar depois. Ao prestar atenção no que a outra pessoa diz, você atinge um nível elevado de comunicação. O ensinamento do Hábito 5 às crianças menores é realizado primeiro considerando sua idade e seu desenvolvimento, pois as crianças mais novas têm dificuldade de entender o paradigma (ponto de vista) da outra pessoa. Esse Hábito pode ser melhor abordado introduzindo a arte de escutar como uma habilidade que deveria ser praticada. Aprender a escutar sem interromper e aprender a ouvir com os ouvidos, os olhos e o coração (ou seja, parar e ouvir de fato o outro) ajudarão as crianças a construir as bases do Hábito 5. É importante passar mais tempo escutando com a intenção de compreender; isto se chama escutar com empatia. Nesse sentido, escute seu filho e evite frases do tipo “se eu fosse você, eu faria...” ou “no meu tempo...”. Ouça sem a intenção de julgar ou criticar, e, se ele solicitar sua opinião, expresse-a com carinho. Tenha em mente que nem sempre é possível fazer a escuta empática, entretanto, use-a sempre que puder.

Atividades para as crianças mais novas

1. Para entender melhor como a arte de escutar é fundamental na relação, tente “fingir que não escuta” seu filho por alguns minutos. Certamente, ele ficará frustrado. Explique o que você estava fazendo e discutam sobre como ele se sentiu. Agora, peça para seu filho ignorá-lo enquanto você estiver falando e discutam sobre como você se sente quando é ignorado. Finalize pensando em maneiras de deixar que a outra pessoa saiba quando você sentir que não estão realmente prestando atenção no que está dizendo.
2. Promova um momento de diálogo com seu filho. Para que ambos possam ter sua vez de ouvir e falar, você pode utilizar um “Bastão de fala”. Somente a pessoa que estiver segurando o Bastão de fala poderá falar e não passará o bastão para outra pessoa até que se sinta compreendida.
3. A linguagem corporal pode ser ainda mais importante que as palavras. Pratique um jogo com seus filhos em que um precisa tentar adivinhar a emoção do outro (feliz, triste, bravo, frustrado, surpreso, etc.) sem utilizar nenhuma palavra, apenas usando a linguagem corporal.
4. Demonstre como o ato de dizer a mesma frase em tons de voz variados pode dar um sentido totalmente diferente a uma frase. Tente enfatizar palavras diferentes na frase “eu não disse que você fez isso” e, em seguida, peça para seu filho contar a você como o significado mudou com a alteração do tom de voz.

Atividades para os adolescentes

1. Pergunte a si mesmo qual é o seu maior problema na arte de escutar. Você “finge escutar”? Você escuta somente para dar conselhos ou julgar? Você planeja o que vai dizer em vez de escutar realmente? Trabalhe para melhorar suas habilidades de escuta com seu filho adolescente e treine um bom comportamento de escuta.
2. Existe alguma questão pela qual você e seu filho sempre entram em discussão? Se houver, diga a seu filho: “Ajude-me a entender seu ponto de vista”. Em seguida, escute realmente sem interrupções. Quando ele terminar, repita com suas próprias palavras o que escutou até que ele perceba que foi compreendido. Em seguida, é a sua vez de falar e a de seu filho escutar.
3. Considere pedir a seu filho adolescente que lhe diga quando sentir que você não está prestando atenção. Quando isso acontecer, agradeça a ele, escute-o e compartilhem um com o outro até que seu filho adolescente se sinta compreendido. Prepare-se, pois ele vai se abrir para você.



HÁBITO 6: Crie Sinergia®

Sinergia é quando duas ou mais pessoas trabalham juntas para criar uma solução melhor que aquela que teriam encontrado sozinhas. Não é a sua maneira ou a minha maneira, mas uma maneira melhor. Discuta sobre a equação: $1 + 1 = 3$ (ou mais). Como isso é possível? 1 pessoa + outra pessoa = 2 ideias + muito mais do que cada uma teria pensado sozinha. A Sinergia consiste em pegar as boas ideias e torná-las melhores trabalhando juntas. As discussões podem ser focadas em outros exemplos de Sinergia na natureza, história, literatura e em experiências pessoais. Por exemplo, a Sinergia acontece na natureza quando um grupo de gansos migra para escapar do inverno. Eles voam em formação de V, pois com a corrente de ar ascendente o grupo inteiro pode voar mais longe do que se cada ganso voasse sozinho.

Atividades para todas as idades

1. Em uma conversa encontrem a solução de um problema que vocês possam ter, como estabelecer a hora de dormir ou de fazer a lição de casa. Escute seu filho primeiro e, depois, ele deve escutá-lo.

Sigam estes passos: (1) Definam o problema. (2) Compartilhem seus pontos de vista. (3) Pensem nas soluções. (4) Escolham a melhor solução juntos. Veja se vocês podem chegar a uma solução melhor do que se cada um tivesse pensado sozinho. Mas, lembre-se de praticar a escuta empática, para não ser apenas uma imposição sua ou do seu filho.

2. Institua um programa em que todos interrompam o que estiverem fazendo e se dediquem a trabalhar em equipe, por exemplo, para limpar o jardim, lavar o carro, organizar a estante de livros, etc. Reservar um curto período em que todos possam ajudar, faz o trabalho ser mais rápido.
3. Se o seu filho tiver irmãos, peça a cada um deles que identifique em que os irmãos são realmente bons. Em seguida, compartilhe as listas entre eles e discuta como poderiam criar Sinergias (utilizando os pontos fortes de cada um) nos deveres de casa, nas tarefas, ao brincar, ao praticar esportes, etc. Se o seu filho não possuir irmãos, você pode fazer o mesmo exercício utilizando os melhores amigos dele – ou você mesmo.

1 + 1 = 3 ou mais

HÁBITO 7: Afine o Instrumento®

Afinar o Instrumento significa ter equilíbrio na vida. Há uma história de um homem que estava serrando uma árvore sem obter sucesso. Quando um transeunte perguntou-lhe por que ele não parou de serrar para afiar seu serrote, ele comentou que estava muito ocupado serrando. O Hábito 7 nos alerta que somos mais produtivos quando estamos em equilíbrio, desenvolvendo as quatro dimensões do ser humano: física (corpo), intelectual (mente), social (coração) e espiritual (alma).

Corpo: cuidar da saúde, praticar atividades físicas, se alimentar corretamente, dormir o suficiente...

Mente: ler bons livros, estudar sempre...

Coração: passar tempo de qualidade com os amigos e a família, sair para jantar com amigos e familiares...

Alma: meditar, rezar, começar um diário...

Atividades para as crianças mais novas

1. Desenvolva um centro de atividades "Afinando o Instrumento" em sua casa. Inclua materiais de artesanato, jogos educativos, quebra-cabeças, músicas, livros, etc.
2. Discuta as diversas maneiras de Afinar o Instrumento em todas as áreas. Assim como os quatro pneus de um carro, se uma área estiver sendo ignorada ou utilizada em excesso, o resto sentirá os resultados. Para as crianças mais novas, a analogia do carro é algo que elas compreendem bem. Um carro não poderia andar se não tivesse os quatro pneus.

Explique as quatro partes de cada pessoa (corpo, mente, coração e alma) e o quão importante é o cuidado com cada parte para fazer que todas elas funcionem melhor.

Atividades para os adolescentes

1. Incentive seu filho a manter um diário ou *blog* periódico.
2. Assine revistas educacionais ou leia bons livros.
3. Incentive seu filho adolescente a adquirir o hábito de ler um jornal todos os dias; jornal *on-line* também serve!
4. Caminhe, corra ou faça outra atividade física em família.

Atividades para todas as idades

1. Inscreva-se em uma academia ou inicie um programa de exercício regular com seu filho.
2. Escolha uma organização para se voluntariar juntamente com seu filho.
3. Visite um novo museu ou tente um novo tipo de culinária – amplie seus horizontes e experimente coisas novas!





Recursos on-line

olideremmim.com.br

fb.com/programaolideremmim

TheLeaderInMeBook.org

StephenCovey.com

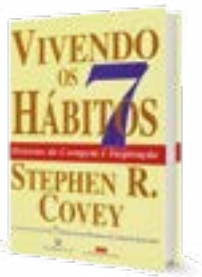
Sugestões de livros



Os 7 Hábitos das pessoas altamente eficazes,
de Stephen R. Covey



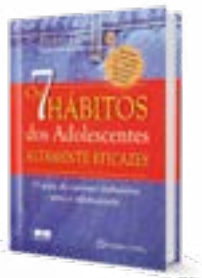
Os 7 Hábitos das famílias altamente eficazes,
de Stephen R. Covey



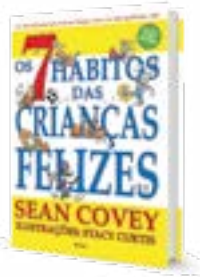
Vivendo os 7 Hábitos,
de Stephen R. Covey



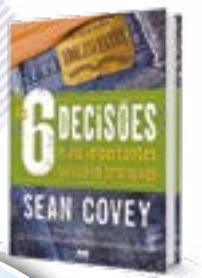
O 8º Hábito – Da eficácia à grandeza,
de Stephen R. Covey



Os 7 Hábitos dos adolescentes altamente eficazes,
de Sean Covey



Os 7 Hábitos das crianças felizes,
de Sean Covey



As 6 decisões mais importantes que você vai tomar na sua vida,
de Sean Covey



Direção Geral: Camila Cardoso

Direção Editorial: Paula Giannini

Coordenação Acadêmico-Editorial: Camila Matos de Oliveira Daniel

Revisão: Rosemeire Alves

Projeto Gráfico: Rodrigo Leme

Diagramação: Rodrigo Leme

Iconografia: FranklinCovey Education

Imagens: brgfx, freepik, macrovector, pikisuperstar, smithytomy, stephanie2212, vectorpouch

Arte-Final: Rodrigo Leme

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Franklin Covey Education
Guia da família : aprenda de maneira eficaz a
implementar os 7 hábitos em sua casa! / [Franklin Covey
Education]. - 1. ed. - São Paulo : Ática, 2019.

ISBN: 978-85-08-19483-4

1. Desenvolvimento pessoal 2. Desenvolvimento
profissional 3. Liderança 4. Comunicação na família 5.
Relações familiares I. Título.

2019-0328

CDD: 158.1

Julia do Nascimento - Bibliotecária - CRB-8/010142

2019

ISBN 978-85-08-19483-4

Código CAE: 661503

1ª edição

1ª impressão

Uma Publicação  **SOMOS**
EDUCAÇÃO



LíderemMim®

Desenvolvendo líderes preparados para a vida



LíderemMim®

somos
EDUCAÇÃO



FranklinCovey | EDUCATION