



**Antroposofia na Prática: A Família Atual**

**Sandra Stirbulov**

**o8 de maio 2018**

# BIBLIOGRAFIA

Crottogini R. "La Terra como Escuela – La Biografia Humana: Proyección Terrena de um acontecer cósmico" Antroposofica Rudolf Steiner - Buenos Aires, 1997

König, K – Being Human: Diagnosis in Curative Education – Ed. Anthroposophic Press, 1989

Stirbulov S., Laviano R. A Arte de Educar em Família. All Print.- São Paulo, 2015

Apostila publicada pela ABPA (Associação Brasileira de Psicólogos Antroposóficos) – Os doze sentidos humanos como seis polaridades- Compilação, tradução e organização: Moacyr M. Morais e Jorge K. Hosomi – São Paulo - 2011

Artigo escrito pelo psiquiatra Dr. Luis Rojas Marcos publicado na internet em 19 de setembro de 2017

# A Antroposofia na Prática : A Família Atual

- 1- Qual a condição da Família nos nossos tempos?
- 2- Quais os papéis precisam ser mantidos ou resgatados no ambiente familiar para o desenvolvimento saudável das crianças?
- 3- Qual ambiente deve ser criado para que as crianças amadureçam e possam atuar como adultos e cidadãos livres?

# 1- Qual a condição da Família nos nossos tempos?

Desafio:

TRADUZIR OS VALORES MORAIS , OS PRINCÍPIOS ÉTICOS  
E HÁBITOS QUE HERDAMOS PARA O CONTEXTO / ÉPOCA ATUAL,  
MAS DE “OLHO” NO FUTURO

TRAZER O PASSADO, VIVER NO PRESENTE E PREPARAR PARA O  
FUTURO – **VIVER NA ÉPOCA DA ALMA DA CONSCIÊNCIA** –  
**conviver com as FORÇAS ADVERSAS**

O século 21 trouxe inovações com as quais ainda estamos  
aprendendo a lidar.

# EVOLUÇÃO DAS FAMÍLIAS

## BIOGRAFIA DA HISTÓRIA DAS FAMÍLIAS NA HUMANIDADE

Final séc 17 :

Criança não tinha importância. Relação entre pais e filhos era quase nula. Criança não era o centro da família

Séc. 18:

Revolução Industrial. Família diminui relação comunitária e se fecha em casa.

Trabalho se torna atividades masculina e a mãe torna-se responsável pela atividade do lar, incluindo o bem estar das crianças

## Séc. 21:

- Surgem novas e variadas formas de constituições de núcleos familiares
- Famílias possuem características peculiares e MUITO diferentes entre si
- Famílias fechadas em seu próprio núcleo, apesar da GLOBALIZAÇÃO – liberdade tolhida pela segurança mas liberdade plena pela internet
- Relação entre casal ocorre com maior exigência de ordem SOCIAL, PROFISSIONAL, EMOCIONAL
- Filhos ganham novo ESPAÇO na família – tornam-se o centro
- Papéis familiares se modificam

# EDUCAR HOJE EXIGE:

- Novas formas, fazendo ESCOLHAS e DECISÕES
- Encontrar EQUILÍBRIO entre as exigências do PASSADO, a vivência dos DIAS DE HOJE e prepará-los para o FUTURO
- Cada um deve encontrar a partir da sua própria experiência a **SABEDORIA DE EDUCAR OS FILHOS – a sua verdade interior**

## 2- Quais os papéis precisam ser mantidos ou resgatados no ambiente familiar para o desenvolvimento saudável das crianças?

- Resgatar :

IMPORTANCIA DOS PAIS – FAMILIA – AMIGOS  
A VIVÊNCIA DA RELIGIOSIDADE

- Manter:

“ A vida consiste em 3 fases:

- 20 anos para aprender :

PAIS ENSINAM

- 20 anos para lutar:

AUTO-EDUCAÇÃO

- 20 anos para atingir a sabedoria:

TRANSFORMAR A VIVÊNCIA E O APRENDIZADO DE VIDA  
EM SABEDORIA



## **Nascimento a sete anos:**

Pais são a principal influência e referência para as crianças

Criança aprende a conviver na sociedade familiar com as leis familiares

## **MORAL**

## **Sete a quatorze anos:**

Pais começam a ensinar os filhos a conviver na sociedade escolar com as leis escolares e com a diversidade de crianças e formas de agir de cada uma

## **ÉTICA**

## **Quatorze a vinte um anos:**

Pais ensinam a autonomia e a fazer escolhas para viverem na Sociedade / Mundo.

Escolhas : caminho A: + e - / caminho B: + e - =

AGORA O JOVEM DECIDE O QUE QUER VIVER  
E AS SUAS CONSEQUÊNCIAS

## **CARÁTER**

# 3- Qual ambiente deve ser criado para que as crianças amadureçam e possam atuar como adultos e cidadãos livres?

## SINTONIA COM O MUNDO

- Definir limites: pais são o capitão do navio –EU – TATO(senso dos limites físicos e identidade)
- Sorria, abrace, beije, faça cócegas, leia, dance com ele, pule, brinque ou rasteje com ele – Conecte-se com seu filho – **AFETO - TATO**
- Oferecer estilo de vida equilibrado: **contração e expansão- RESPIRAÇÃO – VITAL (disposição)**
- Oferecer alimentos nutritivos e limitar o lixo : **nutrição de qualidade – VITALIDADE – VITAL( alimentação)**
- Atividades ao ar livre sem direcionamento com monitores: **brincar livre – MOVIMENTO ( brincar – D/E F/T E/B)**
- Envolver os filhos nos trabalhos de casa de acordo com a idade – **direitos e deveres – RESPONSABILIDADE SOCIAL – EU – EQUILIBRIO ( capacidade de realização – núcleo da personalidade)**

# SINTONIA ENTRE O EXTERIOR E O INTERIOR

- Ensine-os a cumprimentar as pessoas, a agradecer, reconhecer o erro e pedir desculpas (não forçar). Seja um modelo para seu filho em todos os valores morais e éticos. – **HABILIDADES SOCIAIS: OLFATO ( empatia, avaliação moral e ética)**
- Jogos de tabuleiro em família de acordo com a idade, passeios saudáveis: **PENSAMENTO ( raciocínio, juízos) – PALADAR(humor, gosto pela vida)**
- Não use a tecnologia durante as refeições ou carro – use esse momento como oportunidade para socializar e treinar cérebros para saber como funciona no modo “tédio”. Ajude a criar a “garrafa do tédio” com ideias de atividades para quando estiverem entediadas. **AUTO – REGULAÇÃO – VISÃO ( ponto de vista, animo, perspectiva)**
- Ensine-os a reconhecer e gerenciar suas próprias frustrações e raiva. “Pais são coaching emocional de seus filhos” -**AUTO-REGULAÇÃO: – VISÃO ( ponto de vista, perspectiva, animo)**
- Uma refeição familiar diária sem tecnologia no ambiente: **convívio familiar – alimento do coração – TÉRMICO (cordialidade, afeto, calor, entusiasmo)**

# SINTONIA DE SI MESMO

- Vivências de rituais que trazem referências de valores importantes para a vida –  
Religiosidade - **AUDIÇÃO** ( **prontidão, silêncio interior, vida interior**)
- Colocar uma rotina com ritmo – principalmente o **SONO** : Desligue o telefone à noite quando as crianças tem que ir para a cama para evitar a distração digital:  
**CRESCIMENTO/VITALIDADE – PALAVRA** ( **vitalidade do pensar, memória**)
- Não faça nada para ele o que tem certeza que ele é capaz de fazer sozinho (ex: mochila, trocar roupas). - Não levem a lição de casa que esqueceram, não carregue a sua mochila, não descasque a fruta para ele se já souber faze-lo. “Ensine-os a pescar em vez de dar-lhes o peixe” –**AUTONOMIA – PENSAMENTO** ( **raciocínio, juízo**)
- Enfrentar e sofrer pelos erros os ajudará a desenvolver a **RESILIÊNCIA** e a aprender a superar os desafios da vida no **FUTURO – EU** ( **coerência, cooperação, intencionalidade , ver o outro**)
- Forneça oportunidade de “tédio”. Não se sinta responsável por manter a criança sempre ocupada. Não use a tecnologia para curar o tédio. “ O ócio é o tempo da criatividade se manifestar” “ O ócio criativo” - **CRIATIVIDADE**
- Ensinar responsabilidades e independência – Não os proteja excessivamente de frustrações ou erros: Cidadãos **LIVRES**

ATUALMENTE	IDEAL
Pais digitalmente distraídos	Pais emocionalmente disponíveis
Pais indulgentes e permissivos que deixam que as crianças “governem o mundo” e sem quem estabeleça as regras	Limites claramente definidos
<p>RELAÇÃO DIREITOS E DEVERES LEMA DOS PAIS: “não quero que meu filho passe pelo que passei”</p> <p>“quero que meu filho seja sempre feliz”</p> <p>“meu filho não pode sofrer, mas eu sofro por ele”</p> <p>“se alguém fizer mal para meu filho eu vou tomar satisfação, tenho que protegê-lo”</p> <p>“viajo muito então sempre trago presentes para compensar a minha ausência”</p>	<p>RELAÇÃO DIREITOS E DEVERES LEMA DOS PAIS: “Tudo que seu filho for capaz de fazer, NÃO faça por ele”</p> <p>“ Deixe-o sofrer pois sofrimento amadurece”</p> <p>“Nem tudo o que o filho quer é o melhor para ele”</p> <p>“Não ter medo de dizer NÃO”</p> <p>“ Distinguir entre NECESSIDADE e DESEJO”</p>

ATUALIDADE	IDEAL
Vida sedentária , muita TV, eletrônicos com jogos e “filminhos bonitinhos” no IPAD	Movimento em geral principalmente ao AR LIVRE – natureza
Estimulação sem fim- muitas atividades, agendas lotadas, sempre com a intenção de melhor prepará-los para o futuro	Jogos criativos, interação social, oportunidades de jogos não estruturados, jogos de tabuleiro em família
Nutrição desequilibrada, industrializada, fast- food, pois são mais práticas	Nutrição equilibrada, com comidas naturais

## ATUALIDADE

Gratificação instantânea (não deixá-lo sofrer) e ausência de momentos chatos. O filho tem que sempre estar de divertindo

Sono inadequado. Crianças e adolescentes Dormindo muito pouco e atravessando a noite em jogos eletrônicos ou conversas de WhatsApp

## IDEAL

Deixar o espaço do Tédio.

Sono adequado  
RN: 0 a 3 meses- 14 a 17horas/dia  
Bebês: 12 a 16 horas / dia  
Crianças 1 a 2: 11 a 12 horas/dia  
Crianças 3 a 5: 10 a 13 horas/dia  
Crianças 6 a 12: 9 a 12 horas/dia  
Adolescentes - 13 a 18: 8 a 10 horas/dia  
Adultos 18 a 25 : 7 a 9 horas /dia  
Adultos 26 a 64: 7 a 9 horas / dia  
Idosos 65 ou mais: 7 a 8 horas /dia

## DE QUE MANEIRA PODEMOS ALCANÇAR A META?

- Oferecer segurança e afeto – **AUTONOMIA e RESILIÊNCIA**
- Proteger de situações de conflito do universo adulto, que não pertencem ao mundo das crianças ou adolescentes - **PROTEÇÃO**
- Dar condição e espaço para que sejam crianças e adolescentes – **DIREITO DE SER CRIANÇA E ADOLESCENTE**
- Ser exemplo coerente e consistente a ser seguido - **MODELOS DE SER HUMANO**
- Não aplicar métodos e ficar preso a preconceitos e receitas prontas. Tampouco super proteger os filhos. – **TER CONSCIÊNCIA**
- Olhar o filho como ser único inserido num contexto social e deixar viver cada etapa de sua vida.- **OBSERVAR O OUTRO**
- Reconhecer que a verdade que procuram no PAI e MÃE é que se esforçam para acertar e evitar os mesmos erros - **SER VERDADEIRO**
- Buscar equilíbrio entre as necessidades individuais, da família e as transformações dos tempos atuais. - **EQUILÍBRIO**
- Viver o pulsar entre o recolher-se e a conexão do mundo - **RITMO**



# CONCLUSÃO

- Novo tempo – novas maneiras de viver e relacionamentos humanos
- Pais: consciência, responsabilidade, criatividade e bom humor
- Criança da época: evolução da humanidade – potencial e desafios novos
- Pais dedicar TEMPO e criar ESPAÇO para: FÍSICO e EMOCIONAL saudáveis

## CHAVE DO SEGREDO:

- Uso do **conhecimento**, do **sentimento** e da **vontade**, realizados com **CONSCIÊNCIA** e **AMOR**
- Confiem na **SABEDORIA** do próprio **CORAÇÃO**

***"UM REPOUSAR CALMO NAS BELEZAS DA VIDA  
DÁ À ALMA FORÇA DO SENTIR  
UM PENSAR CLARO NAS VERDADES DA EXISTÊNCIA  
TRAZ AO ESPÍRITO LUZ DO QUERER "***

***Rudolf Steiner***



'A FAMÍLIA' – Tarsila do Amaral -1925

Sandra Stirbulov  
sstirbulov@uol.com.br