



Amor-Exigentinho na prática

Guia para Pais e Educadores



AMOR
exigentinho
Santa Maria-RS

 abre.ai/amorexigentinhosm

  [@amor.exigetinho.sm](https://www.facebook.com/amor.exigetinho.sm)



Introdução

O **Amor-Exigente (AE)** é um programa de apoio e orientação que busca transformar vidas, famílias e comunidades por meio de valores e limites. Seus 12 Princípios Básicos oferecem diretrizes para reorganizar relações, promover mudanças de comportamento e gerar qualidade de vida.

Fundado no Brasil em 1984 por Padre Haroldo Rahm e Mara Silvia Carvalho de Menezes, o programa surgiu inicialmente para apoiar famílias que enfrentavam desafios relacionados à dependência química. Sua metodologia foi inspirada no conceito de "Tough Love", desenvolvido nos Estados Unidos por Phyllis York e David York.

O Amor-Exigente se sustenta em quatro pilares fundamentais:

- 12 Princípios Básicos, que orientam a mudança de comportamento.
- 12 Princípios Éticos, que fortalecem valores e conduta responsável.
- Responsabilidade Social, que incentiva o compromisso com a comunidade.
- Espiritualidade Pluralista, que respeita diferentes crenças e promove reflexão interior.

O **Amor-Exigentinho** é o subgrupo do AE que atende crianças, ajudando-as a construir valores como respeito, cooperação e responsabilidade de forma lúdica e educativa. Este guia apresenta os 12 Princípios Básicos com dicas práticas para pais e educadores aplicarem no dia a dia, transformando a convivência em casa e na escola.

Este guia apresenta os 12 Princípios Básicos do Amor-Exigente, trazendo dicas práticas para pais e educadores aplicarem no dia a dia. Vamos juntos transformar nossos lares em ambientes mais saudáveis e acolhedores!

1º Princípio básico

Identificador



"Os problemas da família, da escola e da comunidade têm raízes na estruturação atual da sociedade."

1. Analise os valores predominantes na sua família e reflita: o que está funcionando bem e o que precisa mudar?
2. Observe o que as crianças assistem e consomem, discutindo juntos os conteúdos e o impacto deles.
3. Limite o uso de jogos eletrônicos e mídias em geral, priorizando o equilíbrio entre tecnologia e outras atividades.
4. Promova momentos em família, como passeios, brincadeiras ou projetos conjuntos, para fortalecer os laços.
5. Crie um álbum ou linha do tempo familiar, destacando histórias e conquistas que reforcem a identidade das crianças.
6. Reflita sobre o impacto do consumismo e incentive práticas mais sustentáveis no dia a dia.

2º Princípio básico

Humanizador



"Os pais também são gente.
Professores também são gente.
Você também é gente."

1. Reconheça suas limitações e mostre às crianças que é normal errar e aprender com os erros.
2. Reserve tempo para cuidar de si mesmo e explique como isso beneficia toda a família.
3. Use suas falhas como oportunidades para ensinar resiliência e adaptação.
4. Mostre vulnerabilidade saudável, compartilhando desafios de forma que as crianças compreendam sem se sentirem sobrecarregadas.
5. Realize dinâmicas em família que reforcem a valorização mútua e a empatia.
6. Ensine as crianças a respeitarem e apoiarem as limitações dos outros.

3º Princípio básico

Protetor



"Os recursos são limitados."

1. Ensine o conceito de limites em aspectos emocionais, financeiros e ambientais, explicando como isso protege a todos.
2. Estimule o cuidado com os pertences e a economia de recursos, como energia e água.
3. Proponha atividades relacionadas à reciclagem, como criar brinquedos ou decorar objetos com materiais reaproveitados.
4. Realize dias de consumo consciente, destacando o valor do que já se tem em casa.
5. Trabalhe o conceito de prioridades com as crianças, ajudando-as a identificar o que realmente importa.
6. Incentive a criatividade como uma forma de superar limitações e promover soluções.

4º Princípio básico

Valorizador



"Pais e filhos não são iguais.
Professores e alunos não são iguais.
Eu e você não somos iguais."

1. Explique que cada pessoa na família e na sociedade tem um papel único e importante.
2. Pratique a hierarquia saudável, demonstrando autoridade sem autoritarismo.
3. Estabeleça regras claras e explique-as, reforçando a importância de segui-las para o bem-estar coletivo.
4. Promova atividades que destaquem o aspecto positivo das diferenças e incentivem o trabalho em equipe.
5. Valorize as contribuições individuais e incentive as crianças a fazerem o mesmo com os outros.
6. Oriente as crianças a compreenderem que as regras não são castigos, mas guias para convivência.

5º Princípio básico

Libertador



"O sentimento de culpa torna as pessoas indefesas e sem ação."

1. Evite usar culpa como ferramenta educativa. Explique as consequências das ações de maneira construtiva.
2. Ensine as crianças a aprenderem com os erros, reforçando que errar faz parte do crescimento.
3. Quando corrigir, foque no comportamento, não na pessoa, e incentive uma atitude reparadora quando necessário.
4. Compartilhe histórias pessoais de erros e aprendizados, adaptando-as à idade das crianças e ao contexto.
5. Ajude as crianças a assumirem responsabilidades de maneira equilibrada e positiva.
6. Reforce a importância de transformar erros em aprendizado e de buscar reparar as consequências sempre que possível.



6º Princípio básico

Influenciador

"O comportamento dos filhos afeta os pais;
o comportamento dos pais afeta os filhos.

O comportamento do aluno afeta o professor;
o comportamento do professor afeta o aluno.

Meu comportamento afeta você; seu
comportamento me afeta."

1. Seja exemplo de paciência, empatia e respeito, especialmente em momentos desafiadores.
2. Use exemplos da vida real para mostrar como comportamentos podem gerar impactos positivos ou negativos.
3. Reforce a importância das boas atitudes, celebrando pequenas mudanças e esforços.
4. Promova discussões abertas sobre como os comportamentos de um afetam o outro, incluindo os sentimentos envolvidos.
5. Incentive a prática de atitudes que criem um ambiente de apoio mútuo, como ajudar nos afazeres ou ouvir o outro.

7º Princípio básico

Preparador



"Tomar atitude precipita a crise."

1. Ensine as crianças a pensarem antes de agir, mostrando como atitudes precipitadas podem criar problemas.
2. Mostre com exemplos reais como a calma e o planejamento ajudam a resolver situações difíceis.
3. Faça simulações simples para que as crianças pratiquem a tomada de decisão de forma consciente.
4. Explique a diferença entre coragem (agir com preparo) e impulsividade (agir sem pensar).
5. Incentive a paciência em situações do dia a dia, como dividir brinquedos ou esperar sua vez.
6. Ajude as crianças a avaliarem riscos e benefícios antes de tomar uma decisão, usando exemplos do cotidiano.
7. Planejem juntos atividades familiares, como passeios ou tarefas, para ensinar a importância do preparo.
8. Promova mudanças na família que gerem benefícios a longo prazo, mesmo que tais mudanças inicialmente gerem algum desconforto.

8º Princípio básico

Esperançador



"Da crise bem administrada surge a possibilidade de mudança positiva."

1. Ensine as crianças a enxergarem as dificuldades como oportunidades de aprendizado e crescimento.
2. Planeje com elas soluções para superar problemas, mostrando que sempre há um caminho.
3. Ajude-as a estabelecer metas simples e alcançáveis durante situações desafiadoras.
4. Mostre que persistir diante de dificuldades pode trazer resultados positivos.
5. Reforce a importância da colaboração familiar para superar crises, seja emocional ou prática.
6. Use histórias de superação, reais ou fictícias, para inspirar esperança e resiliência.

9º Princípio básico

Apoiador



"Na comunidade, as famílias precisam dar e receber apoio."

1. Ensine às crianças o valor da cooperação e da solidariedade, incentivando pequenas ações de ajuda.
2. Envolver as famílias em atividades comunitárias, como campanhas de arrecadação ou mutirões.
3. Crie oportunidades para elas compartilharem experiências e aprendizados com outras famílias.
4. Valorize o papel da família como parte de uma rede maior de apoio e suporte.
5. Mostre como o trabalho em equipe pode tornar as tarefas mais fáceis e agradáveis.
6. Incentive-as a agradecerem por qualquer ajuda recebida, reforçando a importância da gratidão.



10º Princípio básico

Cooperador

"A essência da família repousa na cooperação, não só na convivência."

1. Divida as responsabilidades da casa entre todos, mostrando que cada um tem um papel importante.
2. Realize atividades que dependam da cooperação, como preparar refeições ou montar um quebra-cabeça.
3. Explique que trabalhar em equipe não é só dividir tarefas, mas somar esforços para alcançar um objetivo comum.
4. Ensine que a cooperação começa com a escuta e o respeito às ideias e necessidades do outro.
5. Reforce o valor de reconhecer e agradecer o esforço de quem ajuda, criando um ambiente de apoio mútuo.
6. Planeje metas familiares, como economizar para algo especial, para mostrar o poder do trabalho conjunto.
7. Faça jogos de grupo para demonstrar como a cooperação supera a competição em várias situações.

11º Princípio básico

Organizador



"A exigência na disciplina tem o objetivo de ordenar e organizar a vida dos pais, dos filhos e de toda a família."

1. Crie uma rotina clara e visual para as crianças, como um quadro de atividades ou horários.
2. Ensine que disciplina não é punição, mas uma forma de alcançar metas e viver com equilíbrio.
3. Estabeleça limites consistentes, explicando o porquê de cada regra para as crianças.
4. Ajude-as a organizarem seus espaços pessoais, como quarto ou mochila, de maneira funcional.
5. Use exemplos do dia a dia para mostrar os benefícios da disciplina, como evitar atrasos ou esquecer materiais.
6. Inclua momentos de descanso e lazer na rotina, equilibrando responsabilidades e diversão.
7. Reforce que disciplina é um processo contínuo e que todos na família estão aprendendo juntos.
8. Celebre o cumprimento das metas organizacionais, reforçando o esforço e a dedicação.

12º Princípio básico

Compensador



"O amor com respeito deve ser também um amor que orienta, educa e exige."

1. Ensine que amar é também corrigir, mostrando como o respeito e os limites fortalecem os laços.
2. Evite confundir amor com permissividade, sendo firme em suas orientações e exigências.
3. Dê às crianças oportunidades de escolherem entre o certo e o errado, orientando-as no processo.
4. Reforce a ideia de que cada escolha tem uma consequência, incentivando a responsabilidade.
5. Mostre que amar é preparar para a vida, ajudando as crianças a lidarem com desafios de forma saudável.
6. Reconheça o esforço e as boas atitudes, equilibrando exigência com encorajamento.
7. Explique que o amor verdadeiro está em proporcionar autonomia e não em fazer tudo pelas crianças.
8. Trabalhe a empatia, ensinando que respeitar o outro é parte fundamental do amor.

Dica bônus

O perigo das telas



O que dizem os especialistas?

Pesquisas comprovam que a exposição precoce a telas pode causar prejuízos definitivos no desenvolvimento cognitivo e sensorial e na capacidade de aprendizado das crianças, comprometendo funções importantes para a vida adulta.

O uso excessivo de telas também está relacionado a diversos problemas de concentração, sono e vícios comportamentais.

Riscos identificados:

1. A exposição precoce a telas (antes dos 2 anos) prejudica de forma irreversível o desenvolvimento cognitivo e sensorial, interferindo na formação saudável de conexões neurais.
2. O uso contínuo pode criar dependência pela produção de dopamina, dificultando a concentração e a autorregulação emocional.
3. O superestímulo visual impacta negativamente a capacidade de resolver problemas, socializar e lidar com desafios cotidianos.
4. Crianças expostas a superestímulos desde cedo têm maior risco de desenvolver depressão e outros distúrbios emocionais na vida adulta.

Dica bônus

O perigo das telas

Sugestões práticas

1. **Estabeleça limites claros conforme a faixa etária:** Sem telas até os 2 anos; de 2 a 6 anos, uso extremamente limitado e sempre supervisionado; entre 6 e 12 anos, o aumento deve ser gradual, priorizando atividades educativas e tempo de qualidade, e nunca deixando que as telas dominem a rotina. Mesmo após os 12 anos, o uso deve ser controlado e orientado.
2. **Estimule atividades que engajem os sentidos:** Priorize brincadeiras ao ar livre, leitura, desenho e jogos que incentivem a criatividade e a exploração do ambiente.
3. **Explique às crianças a importância de desconectar:** Mostre que a ausência de telas permite explorar outras habilidades e desenvolver a atenção plena.
4. **Não se apegue a desculpas como:** "Meu filho não para quieto sem a tela". Você não daria drogas para o seu filho apenas para que ele fique quieto, certo? Mas é exatamente isso que acontece quando o cérebro é estimulado a produzir dopamina além do necessário.
5. **Substitua as telas por atividades saudáveis:** Assista a vídeos e leia materiais de especialistas para obter estratégias práticas que ajudem a incluir atividades de movimento e atenção na rotina das crianças.
6. **Ensine as crianças a lidarem com o tédio:** Pessoas saudáveis aprendem desde cedo que o tédio faz parte da vida e que altos e baixos são normais. Expor as crianças a superestímulos contínuos pode aumentar o risco de depressão e outros transtornos emocionais no futuro.



Oração da Serenidade

**"Eu seguro minha mão na sua,
Uno meu coração ao seu,
Para juntos podermos
Fazer aquilo que sozinho
Não consigo.**

**Concedei-me, Senhor, a serenidade necessária
Para aceitar as coisas
Que não posso modificar,
Coragem para modificar
Aqueles que posso e
Sabedoria para
distinguir umas
das outras.
FORÇA! FÉ! ALEGRIA!"**



AMOR
exigentinho
Santa Maria-RS

 abre.ai/amorexigentinhosm

  [@amor.exigentinho.sm](https://www.facebook.com/amor.exigentinho.sm)



Conclusão

Chegamos ao final desta jornada pelos **12 Princípios Básicos do Amor-Exigente** e pelos temas que reforçam a importância do cuidado e do amor na formação das crianças. Esperamos que este guia tenha inspirado você a aplicar os princípios no dia a dia, transformando sua convivência familiar e escolar em um espaço de aprendizado e crescimento mútuo.

Lembre-se: a mudança começa com pequenos passos. Cada prática adotada, cada conversa aberta e cada limite amoroso que você estabelece ajudam a construir um futuro mais feliz e equilibrado para as crianças e para todos ao seu redor.

Nosso convite: Coloque essas dicas em prática, compartilhe os resultados com sua comunidade e inspire outros a fazerem o mesmo.

A equipe do Amor-Exigentino Santa Maria agradece a sua dedicação e sua vontade de fazer a diferença.

Com amor e exigência,
seguimos juntos nessa missão.