

Editorial

Estamos a chegar ao final de mais um ano, e longe já vai a euforia da passagem do milénio. Para o **Cenofa** o ano de 2007, foi mais um ano de intensa actividade, fruto do trabalho de uma equipa de colaboradores, que vivem a causa da família, da educação e da solidariedade com um grande sentido de militância.

Naturalmente que mais se poderia ter feito, se mais braços estivessem disponíveis, mas fruto da acção de formação **PIMOF** e da estratégia **4x4**, novos colaboradores estão em fase final de formação e brevemente começarão a colaborar nas acções do **Cenofa**.

Neste número destacamos a entrevista ao casal Aires Pereira, coordenador dos **Cursos para Noivos e Casais Jovens**, que nos apresentam um verdadeiro roteiro para viver o Matrimónio em plenitude, tal como deve verdadeiramente ser vivido.

Concluimos o artigo da Prof^a Susana Moreu sobre o rendimento escolar dos filhos, em que aponta algumas estratégias para melhorar os resultados escolares, não esquecendo que boa parte deste trabalho é resultante do ambiente familiar.

De alguma preocupação são os números que nos chegam do Banco Alimentar contra a fome. São cada vez mais as famílias apoiadas com formação e rendimentos acima da média ("os novos pobres"), o que dá uma ideia da crise que o nosso país e sociedade atravessam. Um apelo à nossa solidariedade e empenho, que no passado já permitiu ultrapassar situações bem piores.

Votos de um Bom Natal para todos.

António Carioca

Viver o Matrimónio. Pistas para noivos e casais jovens.

FA: Qual a importância de trabalhar o tema do Matrimónio com os jovens noivos?



Um dos mais graves problemas nas sociedades modernas é sem dúvida a degradação da família como instituição. Basta pensarmos que hoje já são menos de metade as famílias em que os cônjuges têm uma situação matrimonial convencional e estão casados pela primeira vez. De facto são já uma minoria os casais que se mantêm casados para toda a vida. E daqueles que conseguem essa proeza quantos são ou foram plenamente felizes? A constatação desta situação, que parece estar a agravar-se cada vez mais, é motivadora da nossa crescente convicção de que há que fazer algo para travar e inverter a deterioração da instituição familiar natural.

Pensamos que actuar junto dos casais jovens é hoje fundamental porque eles andam desorientados e sem saberem naquilo em que devem acreditar, embora muitas vezes pressintam que existem algumas verdades fundamentais que

de encontradas poderão ser o suporte para a construção de uma vida a dois que valha a pena viver.

A realidade social que hoje vivemos, confrontando-a com a de gerações anteriores, tem aspectos negativos mas tem outras condições incomparavelmente mais positivas no sentido de que, se forem correctamente aproveitadas, podem criar um ambiente mais propício a que os homens e as mulheres vivam autênticas uniões matrimoniais onde na igualdade essencial dos cônjuges e na entreatada e exigência mútua possam alcançar a felicidade e a plenitude pessoal. (Continua na página 3)

O seu filho tem más notas? (Continuação do número anterior, com orientações da Prof^a Susana Moreu)

Queres passar de negativas a Bons e Muito Bons?

Talvez o leitor esteja a pensar: "pois já sei isso", ou talvez não. Em qualquer caso não fará mal, recortar este quadro e pô-lo no canto da mesa do seu filho, para que ambos o possam recordar sempre que necessário:

- Dedicar um tempo ao estudo diariamente. Hora e meia por dia no 10º ano e três horas no 11º e 12º anos, mesmo que não tenham trabalhos. Há sempre aulas para rever.

- Marcar uma hora fixa. Toda a família a trabalhar nas horas de estudo. Isso cria um ambiente de estudo em casa. Os pais podem aproveitar para fazer coisas da casa ou do trabalho, os irmãos mais pequenos os seus trabalhos de casa (pintar, recortar, ...). Se os irmãos pequenos ou os pais estiverem a ver televisão, a rádio aos altos berros, os pequenos a brincar... então parece que "o estudo" é um castigo.

- Ter uma sala certa para trabalhar. Sem telefone, sem TV, sem computador, sem rádio, bem sentados e com uma mesa apropriada. Não se estuda na cama, nem recostados no sofá... senão a vontade é para tudo menos estudar.

- Pôr ordem nas tarefas. A ordem exterior, ter a mesa limpa e despejada, ajuda à ordem interior na hora de memorizar, compreender. No estudo/ trabalho convêm começar com as matérias de dificuldade média, passar às de maior dificuldade e por último às de menor esforço. (Continua na página 2)

O seu filho tem más notas (Continuação da página 1)

- Saber em cada dia quais as disciplinas a estudar e as datas dos testes e dos trabalhos, sobretudo no secundário.
- Que façam os trabalhos sozinhos. Deviam tê-lo aprendido desde o 3º ano. Intervir só quando não há mais remédio. Fazê-los pensar.
- Recorrer ao explicador como último recurso, mas antes falar com o preceptor. Os meninos que se acostumam ao explicador, esforçam-se menos e distraem-se mais nas aulas, "porque depois o professor explica em casa...".
- Fomentar a satisfação do trabalho bem feito. Sobretudo quando são um pouco "despistados", isso ajuda a ganharem auto estima.
- Nos conflitos da turma não estar sempre do lado do professor ou do nosso filho. De entrada devemos considerar o professor como nosso maior aliado, atendendo ao seu profissionalismo. Com os colegas, o melhor é não intervir directamente, mas antes dar ao nosso filho as ferramentas suficientes, para que se saiba desenvolver.
- Não amplificar os problemas. Cada curso é diferente. Há professores bons e menos bons, e é muito educativo para os nossos filhos tratar com todo o tipo de pessoas.
- Paciência com os contínuos conflitos dentro de casa. Os frente a frente entre filhos adolescentes e pais, são uma forma que aqueles têm de desafiar os limites. Não podemos ceder às suas birras.
- Ver as suas capacidades e pedir o que podem dar. Muito Bons se os podem tirar e Suficientes se não conseguem mais. Fomentar a disciplina que mais gostam.

Para pensar...



Não diga ao seu filho que é um desastre. Motive-o. Valorize-o. Ele pode estudar melhor, concentrar-se mais. Fale com ele sobre os problemas dele, e pensem quais são as dificuldades reais que tem perante o estudo.

Fale com o preceptor com sinceridade. Este conhece-o na aula e vós em casa. Observar se está desmotivado com algum problema com amigos, com o professor, etc. Disponibilizar os meios necessários e perguntar como pode fazer para passar ou tirar melhor nota nas disciplinas que vão pior.

A leitura como sempre, melhora o rendimento escolar. Os seus filhos têm de entender que é uma actividade muito ligada ao estudo no que se refere ao nível de expressão e compreensão oral e escrita.

Não se torne obsessivo em ter filhos "mega-qualificados", onde só cabem os Muito Bons. Não queremos ratos de biblioteca mas sim filhos felizes. Agora, se podem tirar Muito Bons porque gostam da disciplina então que o façam.

Pergunte aos professores quais as melhores técnicas de estudo (sublinhado, esquema, memorização,...) e comprove que o seu filho as aplica.

Nós pais, não devemos deixar que os nossos filhos sejam "moles", nem demasiado exigentes. A palavra cansado deve ser apagada do dicionário. As boas notas aparecem quando se cansam. Não devem sentir-se vítimas. Se passou horas a estudar, se reviu as disciplinas convosco, se lhe fizeram perguntas, se há bom ambiente em casa, o normal é que tire boas notas, mas se isso não acontece ressalte mais o esforço pessoal dele.

... e actuar.

Comece o ano informando-se sobre as matérias, os testes, os exames e as dificuldades que pode ter na aprendizagem de cada disciplina, os apoios que o podem ajudar. Não espere pelo meio do período. No início das aulas pode falar com o preceptor ou o professor das disciplinas em que o seu filho que tem mais dificuldades.

Breves

📍 Campanha do Banco Alimentar contra a Fome

Vai decorrer a 1 e 2 de Dezembro, uma nova campanha de recolha de alimentos. Desde 1992, que o Banco Alimentar não pára de recolher e distribuir ajuda alimentar a todos os que dela necessitam, apoiando nos últimos anos mais de 200 000 pessoas. A difícil situação económica do país, com excesso de desemprego, elevada carga fiscal e sobre endividamento das famílias, tem levado a que cada vez, maior número de famílias com rendimentos acima da média recorram a esta ajuda.

www.bancoalimentar.pt

📍 Estrelas pela Paz

Dez milhões de Estrelas pela Paz, é o nome da campanha lançada há mais de 30 anos pela Caritas Internacional, que procura sensibilizar a humanidade para a precariedade da paz.



As famílias são pois convidadas a colocar na sua janela na noite de Natal, uma vela, um símbolo, que dará visibilidade à esperança evocada naquela noite de um mundo mais justo e solidário.

www.caritas.pt/estrelas

Faça-se sócio do Cenofa

O **Cenofa** conta basicamente com as contribuições dos seus associados. Se partilha dos valores que o **Cenofa** defende, apoie o nosso trabalho fazendo-se sócio. Se já é sócio, convide um amigo.

Informações através do Portal do **Cenofa** ou do telefone do Secretariado: 213 979 680

À Conversa com ...

Caros Amigos

Acabo de regressar a casa, numa daquelas viagens intermináveis por entre filas imensas de carros que enchem as ruas da nossa cidade, num qualquer fim de tarde. De semáforo em semáforo, ia vendo os vários sem-abrigo que há anos habitam as ruas mais próximas, deixando-me diariamente um acre sabor a impotência mesclada de culpa e resignação. Lia há dias que na sua maioria são alcoólicos e drogados. Há -os de todas as idades e de diferentes etnias. Em comum, entre várias outras características, têm o facto de há muito terem desistido de abandonar o vício e viver em sociedade. **Desistiram**. Por culpa deles? Por culpa nossa?

Ao chegar a casa, vou ver as mensagens ao computador. E deparo-me, inesperadamente com um belíssimo *mail*, intitulado de "**Superação**". É tão impressionante e comovente que não posso deixar de tentar pôr por palavras as imagens que contém e a mensagem que transmite!

Ao som de uma música não menos bela, vêem-se dois bailarinos de ballet clássico, talvez japoneses, um homem e uma mulher, elegantíssimos, dançando sobre um palco. Vistos à distancia, nada de especial nos chama a atenção à primeira vista, a não ser uma "muleta". E de repente, apercebemo-nos de que o jovem não tem uma perna e a jovem não tem um braço. Ambos sofreram amputações, mas dançam maravilhosamente, apoiando-se mutuamente e realizando com extraordinária leveza todo o tipo de movimentos. O público segue atentamente e alguns não conseguem esconder lágrimas de comoção.

A sua dança traduz amor, união, beleza, serenidade... mas é sobretudo um admirável hino à vida, à perseverança, à entreatajuda, ao esforço pela inclusão, pela superação da deficiência, da dor e infortúnio. **Eles não desistiram**. Por isso a sua dança é também um desafio ao aburguesamento e moleza de todos nós, os que, por assim dizer, estamos razoavelmente ou mesmo bem instalados na vida, os saudáveis e "normais", uma interpelação à facilidade com que **desistimos** da luta diária cada vez que nos queixamos dos nossos achaques e cansaços, ou pequenas e grandes contradições e dores, inevitáveis no decurso da vida quotidiana...

Aproxima-se mais um Natal! Que seja para todos nós, não "mais um" Natal, mas um Natal diferente! Que **não desistamos de ninguém, nem de nada** – nem de sorrir, nem de perdoar, nem de ajudar, ensinar, aprender, confiar, servir, melhorar, construir, dialogar, trabalhar, rezar. ...Que **não desistamos** de viver, começando e recomeçando a luta por sermos melhores pessoas! Porque também Jesus em cada Natal nos vem dizer com o Seu sorriso de criança, que **nunca desiste de nós!**

Santo Natal e um Bom Ano Novo!

Um abraço amigo,

Fátima Fonseca

Viver o Matrimónio. Pistas para noivos e casais jovens.

(Continuação da página 1)

Há umas décadas atrás muitos casais continuavam a viver debaixo do mesmo tecto por questões morais, por pressão social ou pelo bem dos filhos. Muitas vezes a mulher anulava-se totalmente vivendo em função dos interesses e até caprichos do marido, por razões a que não era alheia a sua total dependência económica. É claro que as razões morais e o bem dos filhos são válidas para manter um casamento só por si, mas não são suficientes para que se alcance o mais importante, aquilo para que realmente deve servir a instituição matrimonial: a felicidade dos cônjuges e uma vida a dois vivida em plenitude.

É absolutamente essencial que num matrimónio os cônjuges criem condições para que os dois cresçam permanentemente como indivíduos e como casal e se proponham ajudar o outro a tornar-se mais valioso em todas as vertentes da sua vida, a nível profissional, pessoal e cultural, e estejam conscientes de que disso depende a sua felicidade. E essa plenitude não é incompatível com o sofrimento nem com as dificuldades que sempre irão aparecer em maior ou menor grau. Do que se trata é de fazer o que se deve fazer em cada momento numa vida com um sentido autêntico, lutando sem quartel contra a rotina e a estagnação.



Por vezes ouvem-se alguns pais dizerem: "Os filhos são a razão da minha existência". Não temos dúvidas de que a procriação e a educação da prole são um objectivo fundamental para quem se casa, mas frases desse tipo encerram uma triste realidade: a de que se deixou de lutar pelo matrimónio e os filhos passaram a ser uma excelente desculpa para isso.

Educar os filhos é uma tarefa difícil, sendo evidentemente uma obrigação que os pais devem assumir com responsabilidade e espírito de sacrifício, mas mais difícil e prioritário é cuidar do matrimónio. E se isto não for tido em conta é inevitável que os casais

falhem duplamente: no seu matrimónio e na educação dos filhos. E os filhos nem sequer lhes vão agradecer pelos sacrifícios que fizeram por eles. Hoje em dia muitos pais tratam os filhos como se fossem uns "reizinhos", acudindo aos seus mais incríveis caprichos, mas não estão minimamente atentos às necessidades dos seus cônjuges, esquecendo que numa família onde os pais têm um matrimónio realizado e feliz "50% da educação dos filhos está feita". A preocupação fundamental é demonstrar aos casais jovens que, para as pessoas que têm vocação para casar, só num matrimónio assumidamente indissolúvel, fiel, comprometido e criativo é possível alcançar a verdadeira felicidade.

FA: O que fazer nas sociedades democráticas modernas para contrariar as tendências que hoje são evidentemente negativas para a família quer a nível político quer a nível social?

Existem excelentes associações que tentam influenciar o poder político para travar o ataque às famílias e o **Cenofa** também tem tido a sua quota-parte nesse desiderato. É absolutamente necessário intensificar esse trabalho mas pensamos que, em paralelo, é importante que todas as pessoas preocupadas com esta situação ajudem a encontrar formas apelativas de chegar aos jovens para lhes transmitir as verdades sobre o matrimónio e a família tentando criar um movimento na sociedade civil que, com a ajuda do Espírito Santo, seja capaz de revolucionar as mentalidades e inverter a situação que hoje vivemos.

Outra situação que nos parece preocupante é a de que muitas vezes entidades bem intencionadas, pensando que assim evitam que mais pessoas se afastem definitivamente dos círculos onde ainda se defendem os conceitos cristãos, acabam por não apresentar as verdades fundamentais de uma forma clara, fazendo cedências inaceitáveis que apenas servem para confundir e criar equívocos. Do que se trata é de, outrossim, respeitando todas as pessoas mas sem ceder à tentação de formular juízos definitivos sobre ninguém, falar sobre essas verdades sem as subverter, tentando encontrar formas atractivas, criativas e motivadoras de as apresentar.

(Entrevista do casal Aires Pereira ao **Família em Acção**)

Tome Nota:

Dezembro / 2007

- ◇ 5: Dia Mundial do voluntário
- ◇ 10: Aniversário da Declaração Universal dos direitos do homem
- ◇ 25: Natal

Janeiro / 2008

- ◇ 1: Dia Mundial da Paz
- ◇ 6: Dia dos Reis Magos

A lenda da árvore de Natal

Havia um pobre lenhador que trabalhava arduamente para ganhar o pão de cada dia. Tinha uma esposa amorosa e duas crianças encantadoras chamadas Valentim e Maria. Ajudavam o pai no seu trabalho, eram muito obedientes e respeitadores da natureza. Liam diariamente a Bíblia à mesa, mesmo quando só tinham um pequeno pedaço de pão para comer.

Um dia, quando estavam neste ritual, alguém bateu à porta. Era uma criança cheia de frio e de fome. Compadecidos dele, imediatamente o trouxeram para dentro. Ambos lhe ofereceram um lugar perto do lume para que se aquecesse e uma porção do seu pão.

Como parecia muito cansado, ofereceram-lhe também a sua cama enquanto ficavam num banco muito desconfortavelmente durante toda a noite. A criança que de forma estranha aparecera agradeceu-lhes a delicadeza e rapidamente adormeceu, enquanto eles rezavam por ela que nem sequer tinha o quarto quente e a cama confortável que eles tinham. Já só adormeceram muito tarde mas a pequena Maria acordou de madrugada com o som de harpas e cantos que pareciam divinos. Acordou suavemente o seu irmão Valentim e juntos escutaram a música de anjos que cantavam para o Menino Jesus, a criança que tinham acolhido no dia anterior. Os seus corações saltaram de alegria e quando olharam pela janela para ver a madrugada viram pequenas crianças com harpas douradas vestidas de fatos prateados.

Viraram-se e viram em pé atrás deles uma criança de fato dourado usando uma coroa. Ele disse-lhe que era realmente o Menino Jesus e que vagueava para dar coisas boas e brinquedos às crianças boas e obedientes. Uma vez que eles tinham sido tão prestáveis e nada egoístas, ele deu-lhes a bênção e tomando um ramo dum abeto ali próximo plantou-o na terra. Depois disse-lhes que aquele ramo logo se transformaria numa árvore que lhes daria frutos do Natal todos os anos. Depois o Menino Jesus desapareceu, deixando as crianças espantadas com o que tinham visto e ouvido. Pouco depois o ramo de abeto cresceu e transformou-se numa alta e majestosa árvore de Natal que em todas as noites de Natal se enche de maçãs douradas, nozes prateadas e lindos brinquedos. É em memória e antecipação da vinda do Menino Jesus que todos os anos se decoram as árvores de Natal.



Boas Festas

O **Família em Acção** e a Direcção do **Cenofa**, desejam a todos os associados, leitores e amigos:

Um **Santo Natal**,

e um **Feliz Ano de 2008**



CENofa
CENTRO DE ORIENTAÇÃO FAMILIAR

O **Família em Acção**, é propriedade do **Cenofa** – Centro de Orientação Familiar. Os conteúdos podem ser reproduzidos desde que seja citada a fonte.

Cenofa – Centro de Orientação Familiar, Travessa do Possolo, 11 – 3º, 1350-252 LISBOA

Delegações em: Braga, Porto, Viseu, Coimbra, Leiria e Setúbal

Tel: 213 979 680

Fax: 213 979 681

E-Mail: cenofa@cenofa.org

URL: www.cenofa.org