

2 revistas por apenas R\$ 2,99

em **Ana Maria**

anamaria.uol.com.br

EXAGEREI NO CHOCOLATE! DIETA DETOX SECA 2 KG EM 3 DIAS

SERA QUE É H1N1?!
Tudo o que você precisa saber pra driblar a doença

Aborrecência é fogo, gente!
Aprenda a dosar limites, paciência e carinho

Vinagre TÃO VERSÁTIL QUE AJUDA VOCÊ ATÉ A EMAGRECER

Razão e emoção em equilíbrio
Só é possível se a gente ouvir o 6º sentido

9 motivos para ver o programa do Marcelo Adnet

Este Brasil tá uma bagunça.
O jeito certo de falar sobre a crise política para seus filhos

19 lançamentos incríveis de maquiagem

Cachorro vê em preto e branco?
Esclareça 14 mitos e verdades sobre seu pet

COPIE A ROUPA E O CABELO DE JULIANA PAES NA NOVELA

Filhos

É hora de falar sobre respeito às diferenças

Aproveite a crise política e dê um exemplo de cidadania às crianças. Exercite a consideração ao próximo, a tolerância, a esperança... Ana Bardella

Faça o que eu digo, não faça o que eu faço." Adotar esse tipo de postura com as crianças é deixá-las confusas na certa. "Final, durante a infância, elas aprendem copiando e repetindo os atos dos adultos", explica Heloisa Capelas, especialista em autoconhecimento e inteligência comportamental.

Imagine, então, como fica a cabeça delas quando são ensinadas a não ofender os colegas de classe, mas sempre escutam palavras ou xingamentos cheios de ódio dirigidos a políticos durante a exibição

do jornal, na sala de casa? Ou quando a família diz que é importante conviver com todos, independentemente das diferenças, mas os pais se envolvem em discussões de baixo nível com amigos na internet só porque possuem opiniões diferentes sobre política?

A especialista alerta: "Pais exaltados, que lidam com os conflitos de maneira intolerante e preconceituosa, passarão esse modo de agir aos filhos". Antes de perder a cabeça, aproveite a oportunidade para exercitar a tolerância e o respeito. Seus filhos vão agradecer!

Refleta
Quando algo nos atinge, é natural sentirmos impotência ou raiva. Mas devemos tomar cuidado com a forma de expressar isso. "No momento atual, muitos pais estão reproduzindo um comportamento agressivo sem se dar conta", diz Heloisa. Uma coisa é discordar das decisões de um determinado governante e expor seu descontentamento com argumentos. Por exemplo: "Não concordo com essa atitude porque isso pode acabar piorando a crise". Outra coisa é ofender pessoalmente os políticos, referindo-se à sua imagem física, usando palavras baixas e incitando o ódio. Isso não contribui em nada para o debate e passa uma ideia de desrespeito para as crianças.

Tolere
"Não é errado defender sua ideologia. A falha acontece quando nos mostramos incapazes de ouvir ou considerar que existem outras maneiras de ver o mundo, outras ideias e formas de pensar", defende a especialista. Ou seja, os pais podem e devem falar a respeito dos diversos posicionamentos que existem, e o principal: sem desmerecê-los. Como a existência de partidos políticos pode ser complexa para o entendimento dos menores, basta dizer que o papai e a mamãe pensam de tal maneira, mas não são todos que concordam. O ideal é buscar ter uma convivência harmoniosa com pessoas próximas, sem ofendê-las ou desrespeitá-las por terem um posicionamento diferente.

Seja positiva
Tem sido comum escutarmos: "Desse jeito o país não vai pra frente!" ou "está tudo perdido!" E isso não é nada bom. "Os pais devem evitar termos negativos para as crianças entenderem que, por mais difícil que a situação esteja, existe esperança para um futuro melhor", diz Heloisa. Reações pessimistas só contribuem para que elas se desinteressem pelo assunto e desenvolvam a percepção de que nada pode ser mudado. No dia a dia, mostre como lidar com momentos de crise de forma inteligente. Se estão saindo menos pra economizar, busque alternativas, como piqueniques no parque, corrida de bicicleta... Prove que dá pra driblar a crise!



Ofender quem pensa ou age diferente, usando palavras e incitando o ódio, só ensina intolerância às crianças

Política não é um assunto muito pesado para as crianças?
Não. O tema pode até ser espinhoso e polêmico, mas deve ser encarado pelos pais e abordado em casa - respeitando a idade da meninada, claro! Nada de ir além do que elas perguntarem. Isso só vai confundir-las. Se questionarem alguma situação que viram na TV ou ouvirem na escola, tente responder de maneira simples, clara e objetiva. Exemplo: se o seu filho perguntar o porquê de as pessoas estarem indo as ruas se manifestar, diga que elas fazem

isso porque querem um país melhor para todos. Conforme os pequenos forem crescendo, os pais podem (e devem) aprofundar mais os assuntos, até que se tornem adultos e desenvolvam seu próprio posicionamento. Agora, se deseja levá-lo a uma manifestação, avalie se os benefícios são maiores do que os riscos. "É interessante fazer isso a partir dos 12 anos, pois eles já possuem maior entendimento. Mesmo assim, não esqueça que a segurança deles deve ser o principal. Afaste-os de uma briga ocorrendo e evite os manifestantes mais exaltados, que gritam palavras de ódio", diz Capelas.

Não apresente o lado oposto como o "inimigo". Fale da importância de existirem pessoas que não concordam com as nossas ideias e, principalmente, de todas terem voz para expressar o que pensam de maneira livre.