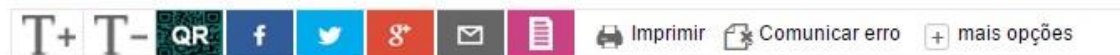


Felicidade dos filhos é obrigação intransferível e não cabe aos pais; entenda

Redação Bonde* - 08/06/2015 -- 12:02



Como fazer para educar melhor os filhos? Como lidar com tempos de mudança, com excesso de informações, onde tudo passa rapidamente? Essas dúvidas são comuns para muitos pais que conheço e encontro em cursos e palestras.

Obviamente que a intenção principal dos pais é poder proporcionar felicidade total para os filhos, porém é importante destacar que, em primeiro lugar, pai e mãe não têm obrigação de fazer criança feliz. Essa obrigação é sempre pessoal, única e intransferível. Por isso, não roube dos seus filhos a obrigação deles de ser feliz. Porque eles têm competência, nasceram prontos para isso e a hora que você acredita que você precisa fazê-lo feliz, você roubou dele essa competência.

Nesse sentido, atenda as necessidades de seus filhos, eles precisam de alimento, de afeto e também de frustração, e os instrumentalize para irem para a vida porque eles têm recurso para serem felizes. E como é que eles vão adquirir esse recurso? Copiando você. Não dê mais do que eles podem ter, ensine, faça o que é possível. Hoje, muitos pais, mimam seus filhos com a intenção de protegê-los. O mimo está dizendo para a criança: você não é capaz, por isso eu preciso te proteger.

Se pudesse dar algumas dicas práticas, diria que existem seis pontos principais:

Autoconhecimento - É assim que começam os relacionamentos entre pais e filhos: olhe para você. Não importa a idade do filho. Primeiro, cuide de você. Não é possível cuidar de criança nenhuma se você não puder olhar para sua história de infância. Quando você olha para você e para sua infância, pode identificar as necessidades infantis. E, aí sim, você vai poder olhar para seus filhos pela ótica da criança e poderá perceber as necessidades deles. Mas, primeiro, olhe para o que é que você precisava na infância e que não foi atendido. E vá ser feliz, a hora que você entrar na sua estrada de felicidade e bem-estar, você vai dar bons modelos para seus filhos.

Curiosidade - Olhe nos olhos da criança com curiosidade. Ela já tem tendências, gostos, sabores, cheiros. Criança precisa do seu olhar de curiosidade, tentando descobrir quem ela é. Isso é afeto. Converse, dê espaço para ela se expressar. Conte uma história, deixe ela te contar a história dela. Crianças precisam de afeto, de abraço, de olho no olho, pode ser que nunca tenham olhado pra você quando criança. Dê muito abraço, fale com ela, converse e diga "não". "Não" também é afeto. Evite dar bronca. Ao invés de dizer, "você não pode fazer isso", diga, "eu não gosto que você faça isso, eu fico triste quando você tem esse comportamento, eu fiquei muito chateada".

Elogios - Ao mesmo tempo, faça elogios ao seu filho. Mas elogie pontualmente, na hora. "Que lindo, você está sentado no sofá assistindo tv!". A gente aprende por cópia e repetição. Então seja uma pessoa bacana e feliz, seu filho vai aprender. E diga, "eu gosto, eu acho bacana, isso me faz feliz". Diga o quanto você gostou das notas da escola, diga que ficou muito satisfeito. Nós aprendemos por afeto, e afeto é elogio. Elogio de fatos concretos. "Nossa chegou da festa e não rasgou a calça, parabéns, fiquei muito feliz".

Não xingue - Não ofenda, não humilhe, não xingue ninguém. Xingamento vai direto para o coração, torna-se mágoa. Ensine os seus filhos antes de dar bronca, ensine como você quer que eles se comportem. Ao xingar, eles aprendem que as pessoas podem humilhar, e que eles vão poder humilhar. Eles vão fazer com os outros o que você faz com eles.

Dê nome aos sentimentos - Ensine-os o que eles estão sentindo e que está tudo bem eles sentirem, por exemplo, raiva. Faz parte do autoconhecimento. Quando você diz que ele ficou com raiva porque a mamãe não deixou ele jogar futebol, está destacando o real motivo. Conte que ele está triste, que está com raiva, da mesma maneira diga quando ele está feliz, que gostou de algo, que está com um sorriso bacana. E quando você, mãe ou pai, estiver com raiva, angustiada(o), conte para ele. Isso fará com que o filho reconheça o que sente e por qual motivo. Isso é dar inteligência emocional.

Diga três "sim" para cada "não" - Cada não que você disser para a criança, precisa ter três sim equivalentes. Segundo os neurocientistas, nosso cérebro tem mais dificuldade em registrar o "não". Ao explicar que ela não pode jogar bola, mas pode brincar no chão, pode olhar a janela, pode tomar água, ela vai perceber que o sim é mais forte e evitará aquela única coisa que ela não pode fazer. Dê três "podes" para um "não pode".

Vale ressaltar que nenhuma das dicas descritas acima terá sucesso e nenhum filho será realmente feliz se antes os pais não buscarem a própria felicidade. Seus filhos copiarão sempre seus comportamentos. E não importa se você trabalha fora e tem pouco tempo para estar com a criança. Dê o seu melhor! Quando estiver com ela, fique com ela, olhe para ela, curta essa criança. Isso tem um significado extraordinário, melhor que passar o dia inteiro resmungando, frustrado ou, pior, olhando o celular. Boa sorte!

**Por Heloísa Capelas, terapeuta familiar, especialista em autoconhecimento e inteligência comportamental. É autora do livro 'O Mapa da Felicidade'.*