

Pais felizes, Filhos felizes

Quando nos tornarmos pais, um turbilhão de sentimentos e cobranças nos invade a mente.

Como lidar com tudo isso da melhor forma possível? Como educar filhos felizes e capazes?

Essas são umas das perguntas e questões que mais encontro no consultório, e, quando me tornei mãe pela primeira (há quase 5 anos), me deparei com esse mesmo sentimento. Mesmo já tendo lido, estudado e aconselhado outros pais, já me senti perdida e muitas vezes sem respostas para a minha nova vida. Em outras palavras, falar é fácil, mas quando estamos inseridos dentro do contexto, a história muda.

Uma conclusão a que cheguei foi que existem 3 diferentes realidades: aquela que os educadores e profissionais nos apresentam, a que parece ser a correta e a que realmente faz parte do nosso dia-a-dia e que colocamos em prática.

Por mais complexo que pareça não passa de uma simples matemática, uma equação bem simples: A satisfação dos pais está diretamente proporcional à felicidade dos filhos.

Um estudo realizado pelo Psicólogo Robert Epstein sobre o que funciona quando se trata de educar crianças, mostra que, em primeiro lugar, estão o AMOR E CARINHO. Segundo ele é indispensável apoiar e aceitar os filhos, entendendo que eles são "seres humaninhos" com idéias e gostos próprios. Sendo importante respeitar as diferenças, demonstrando afeto e usufruindo dos momentos passados juntos com qualidade.

Criar filhos "robôs" não funciona. A idéia é respeitar a INDIVIDUALIDADE de cada criança, reforçando a sua competência e capacidade.

Outro ponto importante na pesquisa, que merece muito destaque, é a ADMINISTRAÇÃO DO ESTRESSE dos pais: Pais estressados, filhos estressados.

Essa é uma das questões que mais tento transmitir aos pais no consultório: Os pais devem ter um momento só deles - um momento para lazer, para praticar esportes, ler um livro, meditar, enfim fazer o que quer que seja que gostariam de fazer independente de ter ou não filhos. Devem (e merecem) ter um tempo só para si, longe da prole. Mas o mais importante: **SEM CULPA!** Essa prática faz bem não só para o adulto, mas também para os filhos, que, por tabela, encontram os pais mais satisfeitos consigo mesmo e prontos para amá-los!

Educar filhos é de uma responsabilidade enorme!! LINDA, DESAFIADORA e INCRÍVEL por estarmos contribuindo na formação do adulto de amanhã, que, com certeza, poderá fazer a diferença do futuro!

Criando nossos filhos felizes, estamos contribuindo para um mundo mais colorido, mais humano.

Pais felizes, filhos felizes! O exemplo começa em casa! As crianças aprendem o que elas vivenciam! Muito mais do que palavras, são gestos e atitudes!

Sejam felizes consigo mesmo!!!

Amem incondicionalmente seus filhos e digam isso à eles!! Eles agradecerão no futuro!

Julia Buarque, Psicóloga Clínica Infantil e Adolescente e Especialista em Psicopedagogia Clínica e Institucional pela Universidade de Brasília. CRP-01\7969.
(julia.buarque@hotmail.com)