

## 10 FORMAS DE REFORÇAR OS LAÇOS AFETIVOS COM O SEU FILHO

A relação emocional entre pais/filhos constrói-se com base em pequenas coisas de todos os dias que acabam por compor a vida familiar. Como pode reforçar os laços afetivos com o seu filho?

Ainda antes de os filhos nascerem, os pais iniciam um processo de ligação emocional e afetiva com os mesmos, prologando-o no tempo. Esta ligação tem uma grande carga simbólica e psicológica contribuindo para um aumento do bem-estar emocional da criança.

Quando falamos em reforçar os laços afetivos, não estamos necessariamente à procura de grandes gestos ou de ocasiões especiais, mas sim de pequenas coisas todos os dias que acabam por compor a vida familiar.

Como em qualquer relacionamento, a base do fortalecimento dos laços afetivos está no encontro de um terreno comum. Com crianças mais pequenas estes laços começam numa vertente mais física como um abraço, um carinho, fazer cócegas, etc. depois, a conexão emocional começa por ser mais ligada a aspetos psicológicos.

Os pais devem de facto ter como prioridade o reforço e o investimento desta conexão. Amar em ação significa prestar atenção cuidadosa ao que se passa, ver as coisas do ponto de vista do filho, e sempre lembrando que esta criança que, por vezes, pode testar a paciência dos pais ao limite, ainda é o bebé maravilhoso que receberam nos braços com tanta esperança.

ALGUMAS DICAS PARA REFORÇAR ESTA CONEXÃO E LAÇOS COM O SEU FILHO PODEM PASSAR POR:

**1 - A construção de bases firmes na relação.** A proximidade da ligação entre pais e filhos ao longo da vida resulta de quanto os pais se ligam com os seus filhotes desde o início.

**2- Priorizar e investir no tempo com o seu filho.** Para realmente ter tempo de qualidade com as crianças, os pais têm que gastar muito tempo comum com eles, partilhando dos seus interesses e procurando conhecer os seus filhos.

**3- Descobrir quais são os interesses do seu filho e demonstrar o seu apoio.** Às vezes alguns pais equivocadamente impõem alguns dos seus sonhos e aspirações nos filhos. Depois, quando vêm que os filhos não demonstram interesse nas mesmas coisas, acabam por se sentir magoados e a criança frustrada. A chave é a de apoiar genuinamente as coisas que o seu filho quer e gosta de fazer. Ao fazê-lo está a incentivar o seu crescimento pessoal, ajudando a melhorar a sua autoestima e a fortalecer laços entre mãe/pai- filho.

**4- Estimular, incentivar e encorajar.** Pense no seu filho como uma planta que é programada pela natureza para crescer e florescer.

**5- Lembrar-se que o respeito deve ser mútuo.** Pode e deve definir limites mas se o fizer com respeito e empatia, o seu filho vai aprender ainda mais em tratar os outros com respeito e esperando ser tratado com respeito a si mesmo.

**6- Promover desde cedo bons hábitos de comunicação.** Escute o seu filho e incentive à comunicação. Se o fizer, é mais provável que o seu filho lhe conte e fale sobre interações com outras crianças, sobre quando se sente triste, etc.

**7- Não comparar o seu filho com outras crianças.** Quando tem um comportamento menos correto, tente perceber o porquê de ter agido de tal forma e procure mostrar-lhe outras formas de agir perante a situação, não fazendo comparações.

**8- Estar disponível para o ouvir.** Isto não significa que deva pressionar para falar ou estar constantemente a perguntar coisas. Apenas faça sentir que está presente e disponível para ele, quando quiser falar, seja de coisas boas como de coisas menos boas. A abertura que tem para o seu filho vai demonstrar-lhe que é um(a) bom(a) ouvinte.

**9- Elogiar generosamente e criticar com moderação.** Encontre coisas em que ele seja bom e elogie-o. A crítica deve ser sempre construtiva. Dizer-lhe que não é capaz e não consegue fazer determinada coisa, apenas o irá impedir de pensar que é capaz de realizar os seus objetivos. Inspire-o a ver-se como alguém confiante e seguro de si mesmo.

**10- Validar os sentimentos do seu filho.** Ao fazê-lo, o seu filho sentirá que o compreende e não o está a julgar.

## A DELICADA RELAÇÃO ENTRE PAIS E FILHOS

Como se não bastasse a onda de violência e criminalidade que atinge o país todo e o mundo, temos ouvido nos últimos tempos, muitas notícias de filhos que matam seus próprios pais em situações de extrema crueldade. Problemas e dificuldades familiares são expostos nas páginas criminais dos principais jornais.

Pais e mães com filhos adolescentes ou pré-adolescentes têm recorrido a profissionais como psicólogos, psiquiatras e educadores, na procura de respostas e conselhos sobre o que fazer com seus filhos quando esses costumam apresentar problemas como: comportamentos socialmente inadequados, dificuldades de relacionamento interpessoal, bem como problemas de adaptação escolar e aprendizagem. As maiores queixas ficam entre os comportamentos sociais inadequados e dificuldades de convivência familiar. A situação anda tomando uma tal proporção, que alguns pais começam a trancar a porta de seus quartos, na hora de dormir, e enquanto outros vão mais longe ainda, blindando as paredes e portas de seus quartos. Horrorizados, muitos se perguntam “o que estará acontecendo com nossos jovens?” E, penso eu, que a questão poderia ser pensada de outra forma: “*O que estará acontecendo com nossos pais e mães que parecem estar esquecidos de sua função de educadores desses jovens?*”

Olhando um pouco para trás, percebemos que a partir da década de 60 e da revolução sexual, tivemos o início de uma transformação nos costumes e valores válidos em nossa sociedade. Entre tantos outros conceitos questionados, os modos de educação mais repressores foram postos em cheque, e começou a se erguer a bandeira da educação mais liberada para prevenir os “traumas” que uma educação muito repressora poderia causar na vida emocional dos filhos.

Ainda, com o desenvolvimento das pesquisas na área da psicologia e psicanálise, enfatizando a importância da influência do ambiente na formação de um indivíduo, a questão da educação dos filhos tem merecido um maior cuidado por parte de educadores, psicólogos e estudiosos de várias áreas. Muitas são as teorias novas que surgem sobre o que fazer, como proceder, tudo na tentativa de orientar os pais nessa difícil tarefa. Com isso, tivemos uma mudança de panorama. Se pelas gerações antigas a criança era tratada como um “mini-adulto”, sem direito a desejos e vontades, sem direito a quaisquer cuidados especiais em respeito à sua condição de criança, parece-me que as gerações mais jovens, talvez tenham pecado pelo excesso, no sentido inverso, passando a tratar a criança como um “rei no trono”.

Tudo passaria a ser motivo de trauma para a criança e para o adolescente. Se uma criança apanhava, era castigada, ou apenas repreendida, já se poderia considerar isso como motivo de trauma. É claro que não estou falando aqui a favor de prática de maus-tratos contra a criança ou o jovem, e isso é uma questão seriíssima que vem sendo tratada com muito mais respeito, nos últimos tempos, graças também a essa transformação social que se operou, e que mereceria outro momento de discussão. Mas, nem de longe, podemos pensar que pais e mães não possam repreender seus filhos. Essa é uma função muito importante no processo de educação. A educação é feita com base no afeto que se transmite ao filho, e com base no limite que se pode dar a ele também. A criança precisa conhecer o amor, a amizade, o respeito e a consideração, mas também, quais são os limites que ela tem de respeitar, entre a vida dela e a do outro, para que ela possa tornar-se um ser humano apto para a vida em comunidade.

A atenção e o respeito que devem ser dados à criança não podem provocar uma inversão na ordem das gerações entre pais e filhos. Esse é o pior desserviço que um pai pode prestar a um filho. Os pais precisam colocar limites para seus filhos crescerem. A criança é um ser com uma quantidade enorme de energia, que precisa, desde cedo, ser bem canalizada. Ela precisa aprender a gerenciar essa energia adequadamente e, para tanto, precisa de um enquadramento e um direcionamento que, principalmente, aos pais cabe dar.

Hoje em dia, também é muito comum ouvirmos que pais e mães precisam ser amigos de seus filhos. Aqui, igualmente, é preciso ter cuidado com a inversão de ordem. É muito importante que pais e mães possam ser amigos de seus filhos, mas, antes de qualquer outra coisa, por amor a seus filhos, os pais têm o dever de educá-los, de colocar limites, estabelecer proibições. O que se espera de pais amigos de seus filhos, inclusive o que os próprios filhos precisam são de pais e mães mais próximos, mais disponíveis, abertos a escutá-los, a discutir e orientá-los naquilo que eles lhes solicitarem, ou naquilo que os pais entenderem necessário fazê-lo. Mas, precisam igualmente de pais que

saibam dizer não, estabelecer o que é certo e o que é errado, e quais os limites que precisam ser seriamente respeitados.

Se os pais se comportam somente como amigos de seus filhos, podemos nos perguntar “quem estará fazendo o papel dos *pais* em seu lugar?” E esse é um grande perigo, pois a criança e o jovem precisam de orientação adequada e segura, além de alguém que apenas os ouça e os aconselhe como um amigo faria. Precisam, sim, de alguém que funcione como um porto seguro para onde recorrer, quando surgem os problemas e não sabem o que fazer, mas precisam que esse porto seguro seja suficientemente firme e forte para orientá-los quando não sabem como proceder, para repreendê-los quando estiverem errados e para ensiná-los a respeitar a si mesmos, e aos outros, preparando-os para a vida em comunidade. Quando se inverte o sentido dessa relação, com os filhos colocados em um trono, ou tratados como um rei, e com os pais deixando de cumprir sua função de educadores, as crianças crescem sem orientação, sem limites, sentindo-se sozinhas e desconectadas de sua própria família, sem uma verdadeira identificação com esses pais, pois lhes faltam um modelo forte, seguro e afetivo, que elas possam admirar, seguir, amar e respeitar.

Para educar um filho não há fórmula ou manual que se possa seguir, pois cada filho e cada pai e mãe são únicos em sua natureza. Todos precisam ser respeitados. Nós escolhemos com quem vamos nos casar, de quem vamos ser amigos, mas não escolhemos nossos filhos e nossos pais. Apenas temos que conviver com eles, e essa convivência nem sempre é fácil. Porém, uma coisa é certa, e precisa ser lembrada: Educar é também frustrar; é dizer não e contrariar a vontade do filho, quando necessário. Não há como escapar disso, sob pena de o próprio filho sofrer as conseqüências em sua saúde física e mental. Não há como ser bom pai ou boa mãe só esperando serem amados por seus filhos. É preciso, muitas vezes, suportar a frustração de ser odiado por seu filho num dado momento, para o próprio bem dele no futuro, ainda que isso, na maioria das vezes, custe muito caro aos corações dos pais e mães.

Ana Claudia Ferreirade Oliveira 2007

[anaclaudia\\_fo@hotmail.com](mailto:anaclaudia_fo@hotmail.com)

Psicóloga Clínica, Psicoterapeuta Psicanalista e Advogada em São Paulo/Brasil. Colunista e colaboradora em temas de qualidade de vida, saúde, comportamento e educação do jornal ‘Folha da Cidade’ e Rádio ‘NovaRegionalFM’, ambos do interior de São Paulo

PSICÓLOGAS/PSICOPEDAGOGA

Cibele Vogel e Rafaela Di Guimarães

Em parceria com o Serviço de Orientação Educacional do Colégio La Salle – Águas Claras

Março/2017

**Contatos:**

**98127-3610 - Cibele Vogel**

**98539-2369 - Rafaela Di Guimarães**