

A AUTO-ESTIMA DOS PAIS

Quem já voou de avião está acostumado a ouvir da aeromoça a seguinte instrução: “em caso de despressurização da aeronave, máscaras de oxigênio deverão ser colocadas. Fazer este procedimento primeiramente nos adultos e somente depois nas crianças”. O mesmo raciocínio deveria ser aplicado no que refere á psicologia da auto-estima dos pais. Se eles mesmos não tiverem uma boa dose de amor próprio, como poderão criar filhos com auto-estima elevada?

Nos últimos anos podemos observar uma enxurrada de artigos, livros e todo tipo de recomendações sobre como aumentar a auto-estima dos filhos. Ter um filho com boa auto-estima passou a ser uma das principais aspirações das famílias, tanto quando ter a casa própria ou um bom plano de saúde.

Hoje em dia vemos uma inversão de valores. São os filhos que acabam mandando nos pais, que não querem “*arrumar confusão, brigar, ou se desentender com eles*”. Muitos pais (e mães especialmente), ficam culpados por trabalhar e ficar muitas horas fora de casa. Outro fator que os atormenta é não poderem dar mais bens materiais aos filhos. O resultado é que a sua auto-estima fica a ver navios.

São as crianças que escolhem um número considerável dos celulares comprados em família. Escolhem também a cor do seu quarto, o carro que o pai irá comprar e mesmo a escola onde querem estudar. Ora, uma criança de 13 anos tem condições de avaliar a melhor escola para si? O filho de 14 anos tem, sozinho, a capacidade de avaliar se está bebendo demais nas festinhas dos amigos? Não, honestamente não.

Os pais têm sentido uma dificuldade cada vez maior de educar os filhos do modo como acreditam e a questão dos limites não acontece, pois colocar limites não depende apenas de saber o que fazer, mas em ter a coragem de fazê-lo. Há um número crescente de pais que temem impor limites e regras na sua família por medo das chantagens de seus filhos: - “Vou colocar você contra o Estatuto da Criança e do Adolescente, se você não me der esta roupa”;

- “Eu te odeio”;

- “Você não sabe ser mãe de verdade”;

- “Você nunca faz o que eu quero, só sabe olhar seu lado”. Estas e tantas outras falas acabam por chantagear os pais que ficam então á mercê dos filhos e acabam fazendo tudo o que eles querem. O problema é que não dá para se ausentar, deixar para lá e chamar a *Super Nanny* ou o terapeuta cada vez que as coisas desandam.

Costuma-se dizer que muitos dos adolescentes de hoje perderam os limites. Eu diria que eles nem os tiveram. E o motivo por detrás disso é a baixa auto-estima dos seus pais que não conseguiram colocar-lhes no seu devido lugar.

Alguns fatores podem ter contribuído: um certo exagero na leitura psicanalítica, que indicava que os pais podem causar traumas nos filhos se não os educarem direito. Os meios de comunicação da massa também contribuíram para o aumento do poder dos “baixinhos” que hoje cresceram em voz, desejos e tamanho de força na família.

A segurança dos pais organiza, dá sentido e direciona o desenvolvimento dos filhos. É fundamental que se deixe claro os limites da casa. Isso ajuda os filhos a crescerem com algum senso de ordem em sua vida e a respeitar certas regras saudáveis no relacionamento humano que andam tão esquecidas hoje em dia.

O desafio é conseguir a dose certa. Poucas regras e limites geram a sensação de que os pais não estão nem aí, o que acaba por gerar filhos inseguros e que não saberão lidar com os desafios de um mundo competitivo no futuro.

O excesso e a brutalidade acabam gerando insegurança, pela pressão que os filhos sentem quando estão em casa, o que pode inibi-los de se exporem fora do lar também.

A saída é a firmeza de valores e clareza de regras e a suavidade na forma de comunicar. Idéias firmes e fala afetuosa, que tal?

SUGESTÕES PARA AJUDAR A SOLIDIFICAR A AUTO-ESTIMA DOS PAIS

1. Dê exemplos de uma certa e bem dosada generosidade consigo mesmo, compre, de vez em quando algum mimo para si e apenas para si. Eles vão crescer com a crença de que “meu pai se dá valor”.
2. Faça com que todos participem da organização do lar de acordo com cada idade. Não permita que os filhos escravizem empregados nem o seu (sua) cônjuge para arrumar o que eles desarrumaram.
3. Ajude-os a persistirem. Não aceite que eles desistam sem tentar de tudo e sem que façam o melhor que puderem.
4. Aprenda a ver o que vocês pais já oferecem de bom e pare com a mania de se culpar por não poder dar tudo que eles querem. Vocês também não tiveram tudo e conseguiram muitas coisas por sua conta.

5. Antes de sentir que devem dar aos filhos todas as respostas e ficar ansiosos cada vez que eles enfrentam um problema, faça com que eles pensem sobre sua vida e encontrem respostas para suas questões. Os pais só resolvem as coisas no último caso.
6. Toque abrace e elogie seu (sua) cônjuge. Isso gera maior aliança entre vocês e os filhos respeitam mais a pais que se amam e se colocam unidos.
7. Não permita que eles lhe desrespeitem ou a seu cônjuge. Se isto ocorrer, repreenda. Ensine sobre a importância de respeitar a hierarquia na vida, começando dentro de casa.
8. Coloque metas altas para seus filhos. Sem irrealismo, nem permissividade se vai longe.
9. Não bata. Você não precisa disso, nem eles. Vença pelos argumentos, pelo tom de voz, pelo olhar. Acredite em sua liderança e assim eles reagirão a você. Fale claro, nos olhos. Se for preciso, segure firme no braço, sem gritar.
10. Proporciono rituais de convivência familiar. Jantem ou almocem todos juntos pelo menos duas vezes por semana. Dê a si e à sua família a sensação de que têm um porto seguro, que pertencem, que são importantes. Mas sente-se na cabeceira e os adultos se servem primeiro.
11. Faça com que eles se envolvam em alguma atividade dentro de casa: tirar a louça ao menos no domingo, arrumar a cama, ligar quando chegar no destino em uma viagem... treine um ganho passo-a-passo de responsabilidade.
12. Lembrem-se: vocês têm todo o direito de dizer não de vez em quando, sem ter que apresentar de modo claro todas as razões para seu pensamento. Vocês têm o direito de ter desejos, sentimentos e crenças e que isso seja respeitado.
13. Quando forem brincar com os filhos, não façam isso apenas por eles, fazendo por fazer, como se fosse uma obrigação. Pode ser um grande momento para entrar no sentimento mesmo, deixando de lado o tempo, os problemas, as contas e as dificuldades da vida cotidiana. Sentem no chão, deixem rolar, curtindo o momento.
14. As melhores lembranças da sua infância devem ser dos momentos em que sentiram coisas intensas, muito mais do que dos brinquedos que ganharam. Lavar o carro (ou o cachorro), rolar no chão, rir do que é simples, fazer campeonato de caretas, comer brigadeiro... É isso que fica mesmo como legado emocional, para seus filhos e para você especialmente.