



Lição 9 – Desafios na educação dos filhos: comunicação

A melhor maneira de estabelecer sólidos princípios de valores na família e manter a disciplina é através de uma comunicação saudável. Contudo, a comunicação nos lares não tem sido satisfatória. Pais passam a maior parte do tempo vociferando ordens e condenando atitudes e os filhos se fecham em suas cascas emocionais hermeticamente vedadas.

O segredo de uma comunicação efetiva é uma atitude chamada “aceitação”.

“A palavra-chave no método de ouvir ativamente é aceitação: a aceitação dos sentimentos de seu filho, de suas ideias ou opiniões, mesmo que pareçam estranhas da forma como você gostaria que ele encarasse a vida.”¹

Como demonstramos aceitação?

Por não se sentirem aceitos, os filhos se sentem rejeitados. Para vencer essa barreira, mantenha a atitude “compreendo o que você quer dizer”. Pela sua postura você pode estar dizendo que não está interessado no que a outra pessoa tem para dizer. Outra atitude saudável é a da “não-interferência”, ou seja, permita que seu filho se expresse sem interrupção, sem que sejam julgados ou se sintam incapazes.

A atitude de ouvir de forma interessada pode transmitir aceitação. Uma postura de empatia leva o interlocutor a receber a informação. Os conselheiros profissionais usam desse recurso para estimular a pessoa a confiar nele e a falar de seus problemas.

Alguns pais pensam que devem corrigir os filhos o tempo todo. Eles acreditam que precisam advertir, repetir ou interpretar tudo o que o filho fala. Quando a criança compartilha seus sentimentos, os pais se apressam em dizer o que ela deve ou não sentir. Eles fazem isso por que foram ensinados também que sentimentos negativos são maus e não se deve tê-los.

Contudo, sentimentos negativos fazem parte da vida e a verdade é que os pais nem sabem como lidar com eles e nem como ajudar seus filhos a canalizá-los.

A melhor forma de enfrentar os sentimentos negativos é colocá-los para fora. Reprimi-los pode transformá-los em amargura, que vira então



Lição 9 – Desafios na educação dos filhos: comunicação

ressentimento. Pode até evoluir para problemas emocionais ou físicos. Ao não permitir que nossos filhos expressem sentimentos negativos, estamos afastando eles de nós. Ao falar que aquilo que eles estão sentindo é horrível, eles se fecham.

Ouçã com simpatia o que eles estão sentindo e os ajude a dissipar essa emoção, por meio do esporte, música, ou alguma atividade em casa como cozinhar, cortar a grama, pintar as paredes, passear com o cachorro, etc.

Aprenda a ouvir.

Para manter a porta do coração do seu filho aberta, ouça o que ele tem para dizer de forma ativa. Quando há espaço para expressar sentimentos, os pais vão perceber qual é a verdadeira fonte do problema, o que existe por trás de tudo o que o filho está sentindo. Assim a conversa vai entrar em um nível mais profundo.

Procure repetir com suas próprias palavras o que você entendeu dos sentimentos do seu filho. Se não for isso que ele estava querendo dizer, terá oportunidade de corrigir. Palavras de incentivo e estímulo podem ajudar a criança a explorar seus próprios sentimentos. Procure não resolver o problema dele ou dizer-lhe o que deve fazer. Ponha de lado seus sentimentos e pensamentos para ouvir os do seu filho.

Vamos imaginar um dialogo hipotético entre um pai e um filho que tomam posições de ataque e defesa.

Pai: Você já arrumou o seu quarto, como lhe mandei?

Filho: Já vou!

Pai: Disse pra você fazer isso logo que chegou da escola e até agora você não se mexeu. Vai arrumar o seu quarto ou quer que eu te mande um memorando?

Filho: Eu disse que já vou! Estou terminando uma lição de Física.

Pai: Eu quero que você faça isso agora! Por que você está me enrolando? Seu irmão já lavou a louça que eu mandei e você fica deixando para depois...



Lição 9 – Desafios na educação dos filhos: comunicação

Filho: Você sempre fica me comparando com meu irmão. Você não vê as coisas erradas que ele faz só o que eu faço.

Pai: Se você me obedecesse como seu irmão eu não teria que ficar pegando no seu pé!

Filho: Porque você fica gritando comigo o tempo todo?

Pai: Olha como você fala comigo, mocinho... Está de castigo. Uma semana sem vídeo game e celular.

O filho então vai para o quarto e bate a porta.

Pai: Mais três dias para a sua pena por causa disso.

Nesse diálogo vemos um pai frustrado e um filho irritado. Os sentimentos estão à flor da pele, mas os problemas não foram resolvidos. A troca de farpas denuncia uma comunicação deficiente, onde os verdadeiros sentimentos estão ocultos ou camuflados.

Ouvir de forma ativa ajuda o filho de cinco maneiras diferentes:

- Ajuda a criança a aprender a lidar com sentimentos negativos.
- Aproximam os pais dos seus filhos.
- Ensina a criança a resolver seus problemas por conta própria.
- A criança aprende a ouvir os outros.
- Estimula a criança a pensar por si mesmo.

Ouvir por ouvir pode criar ressentimento. Para aprender a ouvir de forma significativa é preciso querer ouvir tudo o que a criança está disposta a falar e dispensar todo o tempo que seja necessário para entender o que ela está querendo dizer. Se você não tem tempo e nem disposição para ouvir, deixe a conversa para depois.

Se o seu filho não quiser falar sobre determinado assunto, respeite a sua privacidade. O segredo está em escolher a hora certa para conversar. Quando as emoções estão alteradas, é preciso esperar para que os ânimos se acalmem.



Lição 9 – Desafios na educação dos filhos: comunicação

Uma postura ditatorial ou professoral dos pais pode bloquear a comunicação com os filhos. Ninguém gosta que lhe digam o que fazer a todo o momento, mas os progenitores acreditam que isso é educar.

Os pais devem vigiar a sua forma de falar com os filhos quando estão frustrados, para não humilhá-los. De cabeça quente, eles podem dizer coisas que magoam e marcam o coração das crianças. Ao longo do tempo, se a criança é tratada como uma estúpida ou incapaz, vai acreditar nisso e sofrerá de baixa autoestima. Nancy Van Pelt adverte que “quando os sentimentos de indignidade se estabelecem na infância, tendem a continuar até a idade adulta, e com frequência prejudicam todos os aspectos da vida.”³

A comunicação eficaz.

Um segredo para que as conversas com seu filho sejam mais produtiva está em mudar o foco da pessoa principal do diálogo. Em vez de falar de forma negativa sobre a atitude do seu filho, procure falar o que você sente. Por exemplo: “Eu fico muito triste quando você não arruma o seu quarto, não faz a sua lição, etc.”. Declarações na primeira pessoa (“Eu não gostei...”; “Eu estou cansado, por isso...”, etc.) são melhores do que as feitas na segunda pessoa (“Você não faz...”, “Você não pode...”, etc.) porque produzem mudança de comportamento e diminui a resistência e rebeldia da criança. Enquanto a primeira forma expressa os sentimentos dos pais, a segunda indica um juízo sobre o comportamento do filho.

Existe uma fórmula para se fazer uma declaração eficaz na primeira pessoa: “me sinto... quando você... porque...”. Quando os filhos compreendem o impacto que o seu mau comportamento causa nas outras pessoas, em geral, tendem a abandonar tal atitude e passam a se comportar com mais responsabilidade. Com esse sistema, o filho escolhe mudar o comportamento por respeito aos pais.

Em segundo lugar, ele aprende a agir corretamente sem que lhe seja imposto por alguém. Ele fará o certo porque é certo. Esse processo conduzirá a criança para a maturidade.

Resumindo, algumas dicas valiosas:

1. Evite fazer uma declaração em primeira pessoa se você estiver irritado.
2. Evite dar ordens, ou dizer o que seu filho deve fazer.



Lição 9 – Desafios na educação dos filhos: comunicação

3. Caso seu filho não mude de atitude depois da primeira inserção, reformule a frase, mas agora seja mais específico e procure ser mais claro.

Por último, vigie o tom da voz, pois a maior parte dos ruídos na comunicação está na forma como se fala e menos no que se diz.

Caso a comunicação entre você e seu filho esteja interrompida, não se desespere. Demonstre amor e carinho por ele, pois gestos falam mais do que palavras, e depois procure seguir as dicas que demos acima. Não se desanime, pois os dividendos valem a pena!

