

SAÚDE e BEM ESTAR



Nesta secção procurarei esclarecer vossas dúvidas em relação à saúde emocional, familiar e de relacionamentos interpessoais.

Valdeíza Costa

Psicóloga e Psicopedagoga

Amor e disciplina

Trabalho o dia todo e passo muitas horas longe do meu filho. Quando o encontro só me apetece lhe dar muitos mimos e presentes... não consigo lhe negar nada... Ele tem cinco anos e tenho recebido reclamações do seu comportamento na escola. O que devo fazer? (MRT, Bary St. Edmunds)

Educa-lo! Como em qualquer actividade humana, educar uma criança tem algumas regras básicas sem as quais jamais se alcançará o sucesso. Entre estas regras básicas encontramos a necessidade de impor limites e neste âmbito, o “NÃO” é a palavra-chave e fundamental para que a criança entenda que neste mundo temos limites a obedecer, sejam eles impostos pelo nosso próprio corpo ou pela sociedade em que vivemos. As pequenas contrariedades da vida preparam para as grandes que certamente seu filho terá que enfrentar. Por isso, ele precisa lidar com as consequências de suas atitudes e aprender, de acordo com a sua idade, o que significa angústia, decepção e sofrimento, só assim poderá criar “anti-corpos” para se defender contra os obstáculos naturais da vida.

Muitos pais, dominados por um sentimento de culpa abstêm-se de ter qualquer atitude educativa em relação aos filhos e se esquecem de que as crianças para se desenvolverem adequadamente necessitam de disciplina logo desde os

primeiros dias de vida. Quando falo em “disciplina”, me refiro às determinações, por parte dos pais, dos horários de sono, alimentação e diversão, bem como orientações claras do que a criança pode ou não fazer. Quando os filhos são pequenos, os pais devem sempre decidir "o que", "como" e "quando"; ou seja, eles devem ter plenos poderes sobre seus filhos e por eles tomarem as decisões que julgam correctas. A criança vive cómoda e prazerosamente nesta relação de dependência, com suas necessidades básicas satisfeitas e papéis claramente definidos. As regras devem ser claras e uma vez definidas, devem ser obedecidas. Para além disso, cada criança/adolescente deve assumir algumas pequenas tarefas de responsabilidade em casa, de acordo com a sua idade, tais como: guardar seus brinquedos, arrumar seu quarto, lavar a loiça, levar o lixo, etc.

Em contrapartida, o descuido ou a aplicação errada da disciplina podem produzir, como consequência, o desenvolvimento de uma pessoa egoísta, insegura e com dificuldades de lidar com as regras e leis da sociedade, além de proporcionar à família inteira uma vida de aflições e conflitos.

E necessário que os pais se policiem para não assumirem posturas extremas:

- **Autoritarismo** - quando o poder está em suas mãos para atender suas próprias necessidades, ou;
- **Permissividade** - quando delegam o poder nas mãos dos filhos permitindo-lhes que façam o que bem lhes apetecer.

Enfim, a disciplina correcta e exercida com amor proporciona aos pais e às crianças uma grande satisfação e abre as portas para uma vida feliz e harmoniosa.