

Orientar, incentivar e elogiar o potencial dos seus

# Filhos

Nestas páginas, Isabel Leal mostra que uma boa relação com os filhos, por toda a vida, não nasce do acaso, mas sim de alguns cuidados muito simples mas muito importantes. Um artigo para recortar, guardar e reler muitas vezes...

Texto: **Isabel Leal\*** Fotos: **D.R.**

**E** no contexto familiar que adquirimos os hábitos, sentimentos, valores e princípios que irão nortear nossa vida no futuro. Uma família bem estruturada — sejam os pais casados ou divorciados — desenvolve e apresenta bons hábitos e exemplos junto de seus filhos, sabendo que as crianças absorvem tudo o que vêem e ouvem, principalmente até aos 7 anos de idade. Um bom ambiente ajuda a formar crianças e adolescentes de valor, pessoas um dia muito respeitadas que vão reger-se pela verdade e pela honestidade em relação a si e aos demais.

Pais conscientes procuram estudar o que de mais actual existe por forma a tentar dar aos seus filhos o que eles não puderam ter. É responsabilidade da família, pais, mães, padrastos e madrastas, amar as crianças por inteiro, com sentimentos de aceitação e

compreensão. Com amor incondicional, porque somos todos filhos do mesmo sangue e filhos da mesma energia. O amor incondicional previne problemas emocionais, ressentimentos, amargura, sentimento de não ser amado, culpa, medo ou insegurança.

Quando a presença, o amor e aceitação por parte do adulto são uma realidade, a formação da criança é segura, o carácter constrói-se com firmeza e o sentimento natural é de competência, felicidade e criatividade. Se o pai, a mãe ou qualquer membro da família elogia os mais pequenos em todas as coisas, mostrando carinho, reconhecimento, apoio e aceitação, tais atitudes incentivam a criança. É bom que a criança sinta que tem potencial para fazer coisas importantes. Estas opções ajudam-na a acreditar nas suas capacidades inatas e no



## Orientar

Alguns dados práticos para a educação equilibrada:

- Seja firme e seguro quando impõe limites
- Evite ajudas inúteis naquilo que a criança tem capacidade para fazer sozinha
- Seja silencioso, tranquilo, falando o indispensável e em voz agradável
- Passe tempo de qualidade com a criança
- Seja moderado nos gestos; evite as pressas
- Evite castigos ou manipulações
- Encoraje a criança com sentimentos de bondade e verdade
- Respeite as opiniões da criança
- Deixe a criança participar em actividades familiares deste cedo
- Dê presentes à criança nas ocasiões certas e nunca para substituir sentimentos
- Ajude a criança a disciplinar-se e a ser organizada, dê o exemplo
- Dê ordens mas saiba também brincar
- Dê ordens e exija que estas sejam obedecidas
- Compreenda que os adultos são racionais e as crianças são sensoriais

**É responsabilidade da família, pais, mães, padrastos e madrastas, amar as crianças por inteiro, com sentimentos de aceitação e compreensão**

seu poder pessoal.

Cada indivíduo é único, cheio de imaginação e atitudes originais. Em essência, não existem duas pessoas iguais. Para que não se perca do seu centro de originalidade é necessário que os pais orientem a criança e a incentivem a ser igual a si mesma.

Os fenómenos de moda e de grupo surgem quando a criança é moldada pelas opiniões externas, pelos *media*, pelos amigos e cultura de um País, mas antes desse tempo existe a presença da família e os ensinamentos que ela deixa marcam a criança para toda a vida nas suas escolhas e atitudes.

Quer em casa quer na escola o papel dos adultos é de transformar o potencial dos jovens em competências.

Para estar perto de uma criança, é necessário estar aberto para ouvir os seus pontos de vista e interesses; ou seja, deixar-se influenciar pelo universo infantil e juvenil. É necessário estar disposto a influenciar as crianças pela presença e atitude. Intervindo sempre que necessário para orientar e dar direcções e, ainda, incentivar, ou seja, dar votos positivos sobre os actos e resultados em que a

criança se empenha.

Um excelente colégio é importante na vida formativa, intelectual e afectiva da criança. É no entanto de referir que os afectos dos pais não podem ser substituídos pelos de ninguém. Neste grupo estão incluídos os mimos, a atenção de qualidade, o tempo, o convívio, o interesse, o elogio e o incentivo, entre outros, uma vez que são eles que constroem aos poucos a força, auto estima e a 'coluna vertebral' da criança.

É importante que a cada manifestação criativa que a criança tem, os pais a elogiem, por muito que a capacidade de imaginação de adulto se tenha esgotado com os anos. As crianças têm uma imaginação fértil, de um monte de pedras podem construir um jardim zoológico. Quando não há elogios, a criança pensa que o seu esforço em produzir algo criativo não tem significado ou valor. Neste cenário, ela pode reduzir a sua auto-estima, cultivar sentimentos de rejeição ou de falta de amor. Tal situação provoca desequilíbrios emocionais graves, que vão reflectir-se um dia mais tarde na adolescência e na vida adulta. A pessoa vai ser insegura, desconfiada, desorientada quanto a sua vocação ou missão.



Quando a presença, o amor e aceitação por parte do adulto são uma realidade, a formação da criança é segura, o carácter constrói-se com firmeza e o sentimento natural é de competência, felicidade e criatividade



Outro aspecto importante na formação do carácter dos seus filhos é o sentimento de protecção. Saber-se amado, ter referências, estar orientado, saber que há um lugar seguro de onde partir e para onde voltar. Ter alguém em quem confiar é fundamental para o bem-estar e equilíbrio da criança. Isso vai proporcionar estabilidade e afirmação emocionais. Acompanhar o dia-a-dia da criança em clima de confiança é importante para que esta sinta que pode confiar no adulto e solicitar ajuda em todas as situações mais difíceis. Alguns pais queixam-se do muro que existe na adolescência, esquecendo que o mesmo foi construído com a sua falta de presença e intimidade quando os filhos estavam em idade mais tenra.

Se o seu filho faz constantemente algo que lhe desagrade, como desobedecer, gritar ou amuar, olhe para si, para os exemplos que dá. Muitos pais gritam dentro de uma casa para evitar a deslocação junto da pessoa com quem querem falar e em seguida repreendem as crianças por fazerem o mesmo. Vivemos connosco e isso torna difícil olhar para nós com honestidade.

As crianças copiam fielmente os nossos exemplos. Quero com isto dizer que, com as crianças, é necessário dar bons exemplos e excelentes atitudes — elas estão sempre atentas.

A criança não encara ordens aos gritos, perde o respeito. Não acata ordens de adultos que mostram exemplos contrários ao que ensinam. Junto de uma criança, é necessário ter prestígio e reconhecimento. Elas são o nosso mais fiel espelho. De nada adianta manipular com medo ou ameaças, muito menos comprar a criança. A manipulação vai mais tarde ou mais cedo virar-se contra si. A criança vai exigir cada vez mais e dar respostas de bons resultados cada vez menos.

Alguns pais têm pouco tempo para as suas crianças. Ser um parceiro na educação do seu filho não é permissividade. O adulto deve estar sempre no comando da situação; para tal, terá de ser querido das crianças, elogiar, incentivar, conhecer profundamente cada filho.

Por norma, o mundo externo à família é difícil e competitivo; uma criança que tenha estabilidade emocional, que

esteja habituada a ser elogiada e incentivada, é capaz de se adaptar melhor, conquistar o seu espaço com mais facilidade, consegue produzir mais e melhor e atrair a admiração dos que o rodeiam.

Todos nós aprendemos bem se o tema for colocado de forma positiva e engraçada. Para estimular a criatividade do seu filho, não é necessário investir em algo complicado, uma vez que a criatividade da criança é fértil e necessita de estímulo, incentivo e amor. É importante educar a criança quanto aos valores e autonomia, solidariedade, competências e cultura.

Muitas crianças sentem-se excluídas desde cedo nos jardins-de-infância ou nas escolas primárias por não terem bases sólidas de apoio e incentivo. Acabam por não acreditar nas suas capacidades e talentos. Perdem a auto estima. Como resultado, entram pelas atitudes de defesa e medo que geram mau comportamento, insegurança e dificuldades de

relacionamento com outras crianças.

É necessário educar entre a disciplina e os limites. Com orientação, incentivo e reconhecimento das capacidades, cada criança desenvolve-se de acordo com o que sabe fazer melhor. Todos os pais se orgulham de seus filhos. Muitos pais não querem ver o potencial de um filho, querem que ele seja o que ele não conseguiu ser. Por amor aos pais, a criança é capaz de se empenhar e estudar apenas para agradar mas totalmente fora do seu potencial ou vocação.

A disciplina deve estar presente desde os primeiros anos. Mostrar à criança que ela deve ser organizada, dormir bem, comer um pouco de tudo, passear na Natureza, brincar, ter amizades, saber respeitar o espaço dos mais velhos, respeitar as ordens e estas devem ser explicadas em tom de voz tranquila. A criança deve ser criativa e serena. Estes são alguns dos



passos que devem fazer parte do seu dia-a-dia.

Incentivar a criança a ser independente é importante, para que esta descubra a sua individualidade, as áreas que mais a atraem e os seus valores pessoais. O que a distingue das outras crianças. Todas as crianças têm seu potencial e este precisa ser descoberto, com a ajuda dos pais. Um Ego bem trabalhado e elogiado quanto basta ajuda a criança a ser afirmativa e segura de si.

Entre o amor e o limite, a criança cresce e desenvolve-se, sabendo a cada dia por onde anda, com quem conta, que qualidades tem. A família deve passar aos seus filhos modelos positivos, com valores, limites e respeito. Os limites não

podem ser impostos, devem ser explicados e negociados. Elogiando o que a criança faz bem ao mesmo tempo que se explica uma ou outra área que necessita de ajuste não é tão negativo para a criança.

O adulto deve, por isso, tomar cuidado com o que diz e com o modo como o diz. Uma reprimenda dita à pressa e sem qualidade pode levar a criança à confusão e, em vez de tirar um ensinamento, pode tirar conclusões erradas, como «o meu pai não gosta de mim». Compete, por isso, ao adulto entender que deve

falar com a criança com calma e que as pressas de hoje podem ser os vagares e



Muitas crianças sentem-se excluídas desde cedo nos jardins-de-infância ou nas escolas primárias por não terem bases sólidas de apoio e incentivo

### O incentivo

- > Dê exemplos
- > Seja sensato no que diz e faz
- > Motive as crianças pelo prazer e pela positiva
- > Procure saber o que motiva a criança
- > Ofereça à criança oportunidades de desenvolvimento e estudos diversos
- > Dê escolhas à criança
- > Seja eficaz, tranquilo e objectivo na sua comunicação com a criança

os problemas de amanhã.

Muitas mães preocupam-se com os filhos, uma vez que para elas isso é prova de zelo e interesse. Na verdade, preocupação pressupõe que algo vai correr mal. Assim, a energia que é enviada pelo pensamento contém vibrações negativas e podem prejudicar a saúde e o destino da criança. Pense, por isso, positivo, veja sempre o seu filho envolvido em boas situações e com desfechos positivos.

Se o adulto estiver com atenção, percebe como a criança o admira, o copia constantemente, como quer imenso ter a aprovação e o ama incondicionalmente. A criança ama sem reservas ou normas.

Algumas actividades ou práticas visam o desenvolvimento da criança e são fontes fantásticas de estímulo da auto-estima. Actividades criativas. Alguns exemplos são o teatro, a moldagem, a jardinagem, a música, dança, ou o estudo das disciplinas energéticas. Estes trabalhos ajudam os mais pequenos a descobrir o seu potencial desde cedo.

Actividades que envolvem pais e filhos, muitas vezes os avós, incentivam mais ainda o desenvolvimento da criança, uma vez que, nos dias atribulados de hoje, a criança sente que os pais se interessam e procuram ter tempo de qualidade. Este ponto é muito importante. A todas as




### Elogie...

- ...o desempenho
- ...com sinceridade
- ...tendo presente qual é o verdadeiro potencial da criança
- ...quando a criança procura a sua aprovação
- ...sempre que veja no olhar da criança alguma insegurança
- ...olhando nos olhos da criança

**Se o adulto estiver com atenção, percebe como a criança o admira, o copia constantemente, como quer imenso ter a aprovação e o ama incondicionalmente**

famílias a quem tenho acompanhado e feito trabalho de estudo de reiki ou meditação em família, todos ganham ensinamentos e autonomia para estudar e praticar em casa, mas sobretudo o que marca são os momentos em grupo, em família.

*«Eu faço, eu posso, eu sou capaz, eu consigo fazer tudo o que me proponho, pois a minha capacidade é infinita!»* 

(\*)

Escritora / Professora de Meditação para Crianças e Jovens  
isabelleal.revistazen@gmail.com

