

DIZER “NÃO”

EM 3 PASSOS

Uma das grandes tarefas dos pais é ajudar os pequenitos a ordenar o seu mundo: dar sentido ao que os rodeia, mostrar como se relacionar com os outros, como é estar no lugar do outro, quais os limites que a vida lhes vai impondo.

Com três letrinhas apenas se escreve a palavra mágica “Não”, uma palavra que irá ser uma ferramenta fundamental para os pais nesta missão.

E porque devemos usar esta palavra e não outras? Pela clareza da informação que comunica.

Posso comprar este brinquedo giro, giro, giro? Não.

Posso ir à frente no carro? Não.

Posso bater num colega? Não.

Devemos elogiar e reforçar os nossos filhos nas suas pequenas grandes conquistas, mas no que toca a estabelecer e mostrar limites, não há espaço para rodeios: Não.

Passo 1.

O primeiro grande passo que os pais devem dar na direção do “Não”, é olhar para dentro de si com um olhar atento:

- O que me diz o meu instinto?
- O que acredito verdadeiramente ser o melhor para os meus pequenitos?
- No meu sentir, o melhor que posso dizer ao meu filho é um “não”?

Permitindo o toque do seu bom senso, acreditando os pais que esta resposta é a que trará melhores benefícios ao seu filho, está tomada a decisão e sabem o que têm de dizer.

Passo 2.

Nesta segunda etapa de utilização da palavra “Não”, os pais devem pegar no seu coração, com cuidado, e coloca-lo ao lado: é hora, de forma assertiva, isto é, num tom claro e seguro, de dizer “Não”.

Não precisam de se alongar muito. Muitas vezes, os mais pequenos ainda não estão preparados para compreender a explicação que seria dada, pelo que dizer “Não” porque simplesmente é aquilo que os pais consideram ser o melhor para os filhos, é o melhor caminho. Com grandes explicações, os pais correm o risco de os pequenitos perceberem que dentro dos pais, há uma parte deles a sentir culpa ou desejo de lhes agradar – como é natural que exista –, e dar este segundo passo, torna-se pouco eficaz e muito mais sofrível para todos.

Sim, nesta altura os pais devem estar preparados para as mais diversas reações: o beicinho, a birra, o choro, a gritaria. E aí? O que fazer? Respirar fundo para não responder de forma impulsiva e desadequada. Se necessário sair discretamente do espaço onde está o pequenito a expressar convictamente todo o desagrado, pedindo ajuda ao companheiro, para não responder de rompante.

Passo 3.

O passo 3 vem depois do “Não” ter sido dito, e refere-se à tranquilidade que deveria habitar dentro dos pais no período “pós-Não”.

Muitas vezes, em lugar da tranquilidade podem acontecer vários cenários: poderá parecer aos pais que o seu peito passou a ser habitado por um monstro enorme e peludo chamado Culpa ou que o seu coração ficou destroçado com a interdição que acabaram de impor.

Respondendo com honestidade às questões colocadas no primeiro passo, resta aos pais olharem para estes cenários e cuidarem de si, dizerem a si próprios também de forma clara e segura que fizeram o seu melhor.

Com esta pequena interdição, os pais limitam o comportamento dos pequenitos, mas alargam-lhes o horizonte.



Sara Carvalho | Psicóloga Clínica

