

Quando os pais não têm pressa

Slow Parenting



Vivemos atualmente num mundo que quer tudo depressa demais e que nos coloca constantemente pressões em todas as áreas de vida: temos de trabalhar o melhor possível no mais curto espaço de tempo, e, se possível, fazer várias tarefas simultaneamente. Temos de conjugar amigos, família, obrigações parentais, tudo numa roda-viva que parece não ter fim.

O *Slow Parenting* vem dizer-nos que os nossos filhos beneficiam mais se lhes dermos exatamente o oposto. Ter uma criança pode facilmente ser uma tarefa que desafia qualquer casal (mais ainda se for um pai ou mãe solteiro(a)):

as horas sem dormir, as rotinas completamente novas que se têm de conjugar com as suas, as dinâmicas familiares, as mudanças rápidas da criança às quais tem de se ajustar. Parece que, de repente, quando já não tinha muito tempo, ficou sem tempo nenhum.

O movimento *Slow Parenting* vem dar às famílias **permissão para parar, refletir, procurar e encontrar um lugar de gratidão e reconhecimento**. A cultura em que vivemos impõem-nos agendas extremamente preenchidas, com imensos objetivos para atingir a todo o momento,

fazendo-nos procurar incessantemente a perfeição (que não existe!). Torna-nos pais menos confiantes que criam uma geração de crianças à qual estão a ser negadas ferramentas e competências básicas como a autodescoberta e a exploração do mundo. É preciso coragem para ser um(a) 'pai/mãe sem pressa', mas as recompensas de alegria, confiança e tranquilidade são imensas, para toda a família.

Como é que se pode ir tornando um(a) pai/mãe sem pressa?

Os 10 princípios do movimento que deverá ao seu ritmo procurar colocar em prática seguem-se abaixo. Não existe uma receita rápida para adotar esta postura a não ser paciência, escolhas conscientes, baseadas na confiança que tem em si mesmo(a) enquanto pai/mãe.

1 Desligue a tecnologia pelo menos uma hora por dia (quanto mais tempo melhor) – Permita à criança (e aos pais) perceber que há muitas atividades que se podem fazer sem estar à frente de um ecrã;

2 Seja o(a) pai/mãe – Deixe de tentar ser o(a) melhor amigo(a) do(a) seu(sua) filho(a). Os pais têm um papel diferente dos amigos e é muito importante que essa diferença se preserve. Os pais dão apoio, carinho e segurança, mas também autoridade e limites, que os amigos normalmente não dão.

3 Cultive a capacidade de observar a sua criança, e outras crianças, sendo tranquilo e aceitante nessas observações – Observe as diferenças no desenvolvimento das crianças de diferentes idades, perceba que mesmo nas mesmas idades há crianças com características diferentes e em fase de evolução diferentes e não têm de ser

Ter uma postura de tranquilidade

Existem, hoje em dia, imensos programas para as crianças desde tenra idade, com muitas metodologias diferentes e objetivos de promoção de competências variadas (seja a conhecida creche, sejam outros formatos que, entretanto, foram aparecendo). É importante, nesta lógica, dar tempo às crianças para que elas se sintam seguras na exploração do mundo. É necessário também que elas se sintam suficientemente confiantes para estar em ambientes novos. Obrigar as crianças a ir para um local/uma atividade que elas não querem, pode assustá-las ainda mais e fazer com que todos os benefícios que teriam sejam afetados. Assim, **a postura de tranquilidade e sem pressa deve começar a ser desenvolvida no ambiente de casa** e em todos os momentos possíveis com a criança para que se crie uma base de interação segura e promotora de autoconfiança.

comparadas umas às outras. Seja aceitante em relação à etapa de desenvolvimento em que se encontra o seu filho ou filha.

4 A primeira escola é a sua casa, os pais são os primeiros professores.

Perceba e valorize a importância do seu papel enquanto pai/mãe – Contribua para o desenvolvimento das várias competências do(a) seu(sua) filho(filha), fornecendo-lhe todas as ferramentas que estiverem ao seu dispor, mas deixando-o escolher quais delas quer utilizar.


5 O trabalho de uma criança é brincar!

6 Foi você que originou a vida do(a) seu(sua) filho(a), mas não tem de ser o centro dela – A sua criança é naturalmente o centro da sua vida, mas o contrário não se verifica por motivos de desenvolvimento. O amor incondicional que os pais têm pelos filhos não tem de ser correspondido da mesma forma, especialmente quando as crianças ainda estão a explorar e tentar perceber o mundo em que vivem. A maior prova de amor que pode dar aos seus filhos é deixá-los ser quem eles são.

7 É permitido dizer que não! Definir limites, construir regras, sempre tendo em conta não sobrecarregar a criança com demasiados limites e regras de uma só vez ou no mesmo período de tempo.

8 Menos é mais – A criatividade muitas vezes acaba com o aborrecimento. Pegue em objetos ou materiais simples e parta para o mundo da fantasia e da criação.

9 Compreenda, respeite e honre a comunidade em que está inserido – Seja dentro ou fora de casa, mantenha o respeito pelas outras pessoas e mostre ao seu filho (mais do que dizer-lhe) como o fazer.

10 Aprenda a cultivar espaços tranquilos ao longo do dia e encontre tempo para esvaziar a sua mente – Desta forma, irá permitir que os seus pensamentos negativos ou acontecimentos desagradáveis não interfiram com a gratidão, aceitação, respeito e amor no dia a dia consigo mesmo e com os seus filhos. 

“A postura de tranquilidade e sem pressa deve começar a ser desenvolvida no ambiente de casa”

Ana Sousa

Psicóloga Clínica
Psinove – Inovamos a Psicologia
www.psinove.com

