



O que as crianças levarão da pandemia depende de como os pais lidam com ela

Por **Andrea Romão ***

A forma como significamos em nossa mente aquilo que vivemos determinará muitos de nossos comportamentos, hábitos, atitudes no futuro

Depois de tantos meses vivendo de uma forma totalmente adversa, este se tornou um momento de muitos questionamentos e reflexões. Um dos questionamentos mais fortes que pairam em minha mente é quanto ao o que nossos filhos levarão da pandemia, o que ficará guardado em suas mentes e quais aprendizados eles guardarão para as suas vidas.

A verdade deve ser dita: eles foram e estão sendo guerreiros. Tiveram que se adaptar a uma nova rotina sem entender muito bem o que estava acontecendo. De “vai brincar na rua” para “não pode sair”. De jogar bola o dia todo e queimar energia, para jogar videogame e se render à preguiça. De aulas presenciais para aulas online. Aliás, aulas online... quanto estresse!

Também foram forçados a se adaptar ao convívio intenso conosco, como muitas vezes não tiveram a oportunidade de fazer e descobrindo que nem

sempre é fácil estar junto no mesmo ambiente por tanto tempo, e principalmente conviver com toda a ansiedade que o momento gerou.

Olhando para este cenário, mais uma vez me vem à cabeça a pergunta: o que ficará registrado em sua mente? A forma como significamos em nossa mente aquilo que vivemos determinará muitos de nossos comportamentos, hábitos, atitudes no futuro.

O importante aqui é considerarmos a forma como eles enxergaram este momento, ansiosos ou calmos, tristes ou não.

Será que significaram como um momento de pânico, difícil, chato? Talvez um momento onde tiveram medo de perder alguém. Um momento onde passaram dificuldades financeiras. Um momento onde viram os pais sofrendo, nervosos, ansiosos. Ou então um momento onde aprenderam a dar valor a coisas que não dariam antes. Não importa. O importante aqui é considerarmos a forma como eles enxergaram este momento, ansiosos ou calmos, tristes ou não. **E isto sim é a nossa responsabilidade, ter esta percepção e fazer com que mesmo diante de situações adversas, possamos fazer o melhor para que estes registros sejam o mais amenos possível.**

Desta forma, diante de tudo isto, **continuamos sendo a referência positiva para nossos filhos**, de forma que eles saiam desta pandemia tanto com saúde física quanto com saúde mental. A seguir, destaco três atitudes que os pais devem praticar para ajudar os filhos a lidar com o momento atual.

3 ações que podem contribuir de modo positivo nos aprendizados que os filhos levarão da pandemia

A tolerância: ninguém precisa ser como você é ou pensar da mesma forma que você. Respeite o espaço dele, os sentimentos dele. Talvez, em função da

proximidade, você esteja vendo nele características que não via antes e que não concorda, mas está tudo bem, não é o fim do mundo. Ao invés da intolerância, do conflito, respire, aproxime-se dele e deixe claro que apesar de não concordar, respeita. Ensinar a tolerância aos nossos filhos é fundamental, especialmente em um momento do mundo em que as relações entre pessoas com opiniões diferentes estão cada vez mais difíceis.

O autocontrole: neste período esteve em nossas mãos a decisão sobre como tínhamos que agir e escolher o que fazer. Muitas vezes tivemos que decidir sob pressão, ansiosas e surtadas. Claro que é difícil, mas o autocontrole neste momento é imprescindível, para você poder decidir melhor e com clareza o que fazer. O autocontrole também ajuda a criança a entender que diante de uma situação adversa ela precisa parar, respirar, reconhecer seus limites e suas próprias emoções antes de agir de maneira intempestiva.

A perseverança: Muitas vezes diante de ocasiões desafiadoras, tendemos a sofrer, a não enxergar a luz no final do túnel, mas é natural precisarmos nos adaptar a mudanças, é natural termos que nos superar. O mais importante é enfrentar estas situações com resiliência, acreditando que é apenas uma situação e que vai passar, sem amargurar este período. É isto que precisamos ensinar a eles, que eles precisam aguardar os resultados, lidar e superar as adversidades com paciência e principalmente, sem desistir de seus objetivos.

Precisamos acreditar que são nossos comportamentos que irão fazer filhos melhores para o mundo.

Não somos perfeitos e se ainda tínhamos alguma esperança em relação a isto, foi tudo por água abaixo neste último ano. Ainda assim, **precisamos acreditar que são nossos comportamentos que irão fazer filhos melhores para o mundo.**

<https://cangurunews.com.br/aprendizados-filhos-levarao-da-pandemia/>

*Andrea Romão é psicóloga há mais de 20 anos, pós-graduada em Gestão de Pessoas, com certificações internacionais em Coaching, Programação Neurolinguística, Neurociência e EFT (Emotion Freedom Techniques). Há dez anos, trabalha com reeducação emocional, ajudando adultos e crianças a entender e lidar com as suas emoções.