

O poder do não

Pode até ser difícil dizer não ao filho, mas acredite: é necessário. Pois só assim ele vai aprender a lidar com as frustrações que, mais cedo ou mais tarde, vão aparecer na vida

Izabel Duva Rapoport

Ninguém gosta de negar um pedido do filho e vê-lo emburrado ou triste por não conseguir algo que deseja. Porém, por mais que doa, ouvir não faz parte da felicidade e da saúde dele e de qualquer criança. “Nós aprendemos a caminhar pela vida a partir do não que recebemos. É isso que nos dá noção do perigo e dos limites”, explica a psicóloga e psicanalista Márcia Modesto. Para ela, se os pais não negarem alguns caprichos dos filhos, eles nunca vão saber quando estarão correndo riscos e nem vão aprender a lidar com os aborrecimentos da vida – o que pode virar um problema lá no futuro. A seguir, entenda o que diz a especialista.

28 anamaria.uol.com.br

Amor demais desprotege

Neste mundo onde as crianças e os adolescentes estão cada vez mais dependentes dos pais, surge o questionamento: amor demais desprotege? Para Márcia, sim. **“Se os pais protegem demais o filho, dizendo sim para tudo, acabam limitando o processo de desenvolvimento pessoal da criança, tornando-a insegura,**

medrosa e com baixa autoestima”, diz ela. “Quando o não é baseado na proteção e na realidade (e não na superproteção), sempre será positivo”, complementa.

Quanto mais cedo, melhor
Dizer não para um bebê de colo não é tarefa fácil, mas o quanto antes ele entender que o mundo não é cor-de-

rosa ou um parque de diversões, mais cedo aprenderá a viver. Ou seja, mais cedo começará a desenvolver a sua tolerância à frustração. E se for por meio das pessoas que o amam, melhor ainda. “A forma de falar e a linguagem de cada etapa da infância deve ser respeitada. Não podemos conversar com uma criança de 2 anos da mesma forma que uma de 7”, explica. Faça



Saber dizer não na hora certa é muito melhor do que só dizer sim ou só dizer não. Se estiver na dúvida, vale refletir: qual a importância deste não aqui e agora?

Explicar é bom, já negociar...

De acordo com os especialistas, é importante explicar à criança o motivo daquele não, mas sem justificar ou ceder à negociação. "Isso só deve começar na pré-adolescência, quando já estão aptos a refletir e conversar para chegar a um meio-termo", recomenda a psicóloga. **Para ela, embora as crianças estejam cada vez mais espertas e bem informadas, não devem impor qualquer negociação aos pais.** "É claro que toda regra tem exceção, mas, se a criança sempre consegue o que quer, os pais acabam virando reféns dos filhos. E isso é muito perigoso, tanto para os pais quanto para as crianças", diz.

Se o arrependimento bater, não se preocupe. Dar um passo atrás na decisão nem sempre é um problema. Nesse caso, o

manter a mente fria. "O não nunca vai gerar trauma se for bem dito e bem colocado", afirma Márcia. E, com amor, não tem por que sentir culpa, certo?

Disse não e quer voltar atrás na decisão?

Se o arrependimento bater, não se preocupe. Dar um passo atrás na decisão nem sempre é um problema. Nesse caso, o

importante é deixar claro para a criança que você repensou ou que gostaria que fosse diferente, mas tudo bem. "Isso, aliás, é um bom exemplo de flexibilidade ou de coragem em reconhecer o próprio erro", pondera Márcia. **A mudança de atitude, quando compartilhada com o filho, também é uma forma de fazer com que ele divida a responsabilidade da decisão com os pais.**

isso sempre de forma tranquila, sem levantar a voz, para que seus filhos não fiquem nervosos, confusos ou percam a confiança.

Na medida do bom senso

Saber dizer não na hora certa é muito melhor do que só dizer sim ou só dizer não. Se estiver na dúvida, vale refletir: qual a importância deste não aqui e agora? "Para evitar a falta ou

o exagero, basta ter bom senso", afirma a psicóloga. **A dica é se perguntar: "Estou dizendo não porque isso é perigoso, não faz parte das regras de casa ou está fora da faixa etária do meu filho? Ou estou dizendo não apenas por dizer não e pronto?"** Neste último caso, é preciso ter cuidado para não reprimir demais. "Sem bom senso, o filho pode se rebelar", alerta Márcia.

Sem trauma e sem culpa Não tenha medo de traumatizar seu filho ou de que ele a odeie e fique com raiva de você. A irritação passa. O importante é respirar fundo e

FALAR NÃO
Se bem colocado, ele não vai traumatizar a criança

