

Capa

Desligue a TV hoje à noite

É importante visualizar a sua rotina e a de seus filhos na hora de planejar as atividades em conjunto. Não adianta você chegar em casa à meia-noite e querer brincar com eles até de madrugada. Pense, sempre que possível, em ajustar o que já está estabelecido: sair do trabalho um pouco mais cedo, diminuir o tempo no shopping, delegar tarefas que podem ser realizadas por terceiros. Sem, é claro, anular completamente a vida pessoal ou a do casal.

Acompanhar o tema de casa

Na Educação Infantil, grande parte da comunicação entre pais e escola é feita por meio da agenda dos alunos. Portanto, não deixe de verificar as anotações e os pedidos das professoras diariamente. A partir do Ensino Fundamental, oriente a criança para que se acostume à nova rotina. Faça combinações, estabelecendo local e horário para a realização dos temas, e ajude quando puder – o que não significa, jamais, você mesmo resolver exercícios. Estimule o raciocínio e pesquise junto, mas nada de copiar textos da internet, o que motiva reclamações frequentes dos professores.

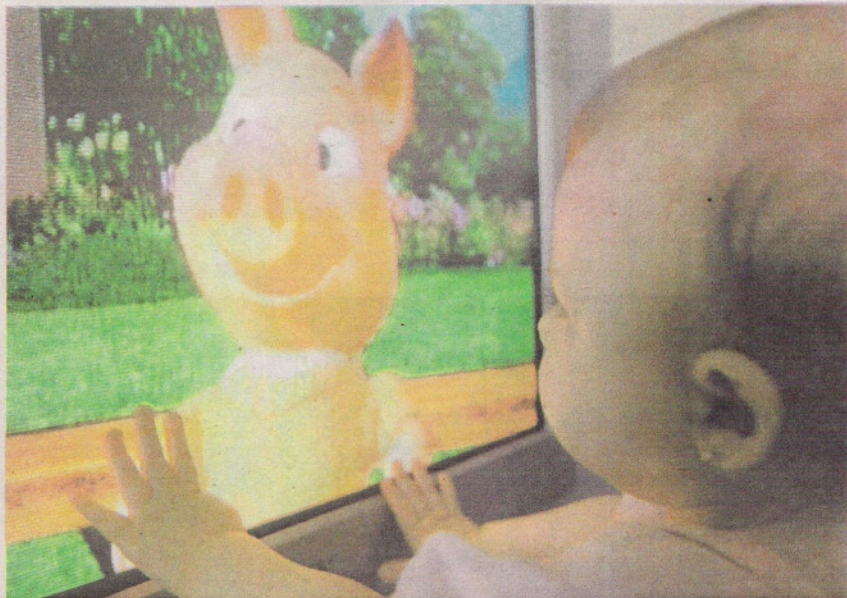
Compareça às reuniões e comente com seu filho que esteve lá, para que ele se sinta valorizado. Prestígio também outros eventos, como festas da escola em datas especiais, e oportunidade descobertas – uma visita a um museu pode complementar o conteúdo que vem sendo tratado em sala de aula.

Levar ao colégio ou buscar

Mesmo que o trajeto seja curto, esses poucos minutos servem para fazer combinações para o dia, retomar um assunto importante, ouvir o CD preferido do seu filho e dizer a ele o que acha da banda. A companhia do pai ou da mãe também pode tranquilizar o aluno em uma semana de provas.

Brincar (de verdade)

Não adianta sentar no chão meio contrariado, pois a criança percebe a má vontade. Procure conhecer o gosto do seu filho na fase em que está agora – você pode ter certeza absoluta de que a preferência é por carrinhos de corrida, mas talvez ele já tenha abandonado esse passatempo para se dedicar a jogos de tabuleiro. Descubra também o que você mais



gosta de fazer quando está com ele, para que esses momentos sejam divertidos para os dois. Organize-se considerando os seus compromissos e também a rotina da criança. Com boa vontade, uma hora de atividades vale mais do que uma tarde inteira sem muita empolgação. Assistir a um DVD ou jogar videogame podem ser opções para os maiores e para os adolescentes, que talvez não brinquem mais, mas continuam precisando da sua atenção.

Mandar um e-mail, deixar um bilhete, telefonar

É legal para todo mundo, principalmente para quem passa muito tempo fora de casa. Se sair muito cedo, chegar tarde ou viajar com frequência, não deixe de demonstrar interesse pelo que acontece no dia-a-dia do seu filho. Um bilhete na mochila, um bate-papo no messenger, uma troca de torpedos ou um telefonema são formas de se fazer presente mesmo à distância, dizendo “lembrei de você”. São mensagens – “como foi o jogo?”, “a prova estava difícil?”, “comprou o livro que a professora pediu?”, “não esquece que eu te amo” – que denotam carinho e cuidado e reforçam a auto-estima.

Bater um papinho no final do dia

Não apenas pergunte sobre a es-

cola e as outras atividades, mas fale do seu dia também. As crianças vão crescendo e se interessando cada vez mais por essa troca. Não se trata de despejar todo o estresse do trabalho em quem não pode, por limitações da idade, resolver os seus problemas, mas fazer um resumo do que aconteceu. Em algumas questões, o adolescente pode até mesmo dar um novo olhar a algo que vem lhe preocupando. Ao voltar para casa, tente deixar do lado de fora o que não poderá ser resolvido até o outro dia, quando for hora de sair outra vez.

Conhecer os amigos

Disponibilize a casa para receber os amigos de seus filhos, independentemente da idade deles. Converse, faça com que se sintam à vontade, procure estabelecer uma relação de amizade. É gratificante perceber que os pais valorizam essas relações. A partir da adolescência, esse contato é ainda mais importante, para que você saiba com quem o jovem está andando em uma fase em que normalmente se afasta dos pais e procura mais a companhia dos amigos. Aproveite oportunidades para conhecer também outras famílias, para saber com quem seu filho convive fora de casa.

Desligar a televisão

A mãe quer assistir à novela, o guru insiste para manter no desenho, alguém quer comer no sofá, dá briga pelo controle remoto e ninguém conversa direito. Se todos estão em casa, e

principalmente na hora das refeições, desligue a TV.

Contar uma história antes de dormir

Além do incentivo à criação de um ótimo hábito e de aproximar pais e filhos, o momento é importante para que a criança vivencie medos e angústias a partir do enredo das histórias infantis. Não deixe que os livros percam espaço à medida em que ela cresce. Vocês podem, por exemplo, compartilhar alguns títulos para comentá-los depois. Demonstre esse interesse também pelas leituras do adolescente, para saber o que se passa no mundo dele. Outra opção são vídeos, que a gurizada adora assistir dezenas de vezes – será que você sabe quem são os personagens do filme preferido no momento? Aproveite para ver junto e relaxar.

Fontes: Daniela Dal-Bó Noschang, psicóloga clínica e consultora em escolas de Educação Infantil, e Denise Scalamato Duarte, psicóloga, pós-graduada em Psicologia Transpessoal

DR. BAYARD FISCHER SANTOS

TRILOGIA DO HOMEM

Impotência sexual
Aumento do membro
Ejaculação precoce
Doença de Peyronie
e muito mais

Loja e atendimento!
(51)
3332.3191

site do autor:
www.bayard.med.br