

Pais, os filhos querem um tempo

No livro *Você Dona do seu tempo*, dediquei um capítulo para uma reclamação constante que ouvi nas entrevistas: falta tempo para aproveitar os filhos. Obviamente o problema não é exclusivamente feminino, e a culpa quando deixamos nossas crianças de lado são muito dolorosas.

Muitos especialistas em administração do tempo acreditam na máxima: "melhor qualidade do que quantidade". Essa frase pode até ser válida em algumas circunstâncias, mas não podemos utilizá-las quando o assunto são seus filhos. Fale para uma mãe que acabou de terminar a licença maternidade que ela não precisa ter mais tempo para estar com seu bebezinho, mas sim qualidade. Com certeza ela não irá gostar dessa ideia.

Minha abordagem para pais que não têm tempo para seus filhos é "periodicidade", isso significa constantemente reservar um tempo para momentos de qualidade, independente da quantidade. Essa abordagem dá para seus filhos e para você a sensação de presença, e eles sentirão que você dá importância para eles.

Algumas atitudes podem ser tomadas para que os afazeres do trabalho ou a preocupação com as contas e a manutenção da casa não atrapalhe o momento reservado para o seu pequeno. Procure:

Estipular horários: crie uma regrinha mentalmente do horário que deixará disponível só para seu filho, como por exemplo, ficar 20 minutos depois do jantar com eles, isso significa desligar a TV, tirar as preocupações da cabeça e focar em ouvir, brincar, ler, desenhar, ajudar na lição de casa;

Descubra algo em comum: o que você mais gosta de fazer com as crianças? Pense na atividade que todos se sentem realizados em participar, isso tornará esse tempo ainda mais agradável. Não deixe também de ter curiosidade com os gostos e desejos dos seus filhos, isso o tornará mais próximo dele e você sempre será avisado das decisões do pequeno;

No decorrer da semana: busque dedicar os finais



de semana com mais intensidade para seus filhos. Durante a semana, entre o seu trabalho e as tarefas escolares das crianças, aproveite pequenos momentos para estarem juntos. Pode ser na hora de fazer o almoço, por exemplo. Todos podem ajudar com pequenas tarefas, um arruma a mesa, o outro prepara o suco, e assim, todos estarão fazendo uma atividade em conjunto!

Férias só em família: tem melhor época para aproveitar as crianças, conhecer mais os anseios de cada um e se divertir do que as férias escolares? Então se programe também no trabalho para tirar o período de descanso no mesmo tempo do recesso escolar. É comum haver um acúmulo de solicitação de férias nos meses de dezembro e janeiro, pois todos querem aproveitar as festas. Mas lembre-se que temos também julho, que pode ser um mês mais tranquilo para viajar e estar com sua família.

Separe sempre um tempo na sua agenda para estar com seus filhos. As atividades que você desenvolve com a sua família lhe trazem de volta a energia necessária para conduzir as atividades profissionais. Não espere que seja tarde demais para conhecer o seu bem mais precioso, você pode não conseguir fechar o buraco que se formou entre você e seus filhos!

CHRISTIAN BARBOSA É ESPECIALISTA EM ADMINISTRAÇÃO DE TEMPO E PRODUTIVIDADE