

Os filhos querem um tempo

Especialista recomenda reservar momentos de qualidade para ficar com os filhos

Da Redação

No livro "Você Dona do seu tempo", Christian Barbosa, especialista na área de administração do tempo e produtividade, dedicou um capítulo para uma reclamação constante que ouve nas entrevistas: falta tempo para aproveitar os filhos. Obviamente o problema não é exclusivamente feminino, e a culpa dos pais quando as crianças são deixadas de lado é muito dolorosa.

Muitos especialistas em administração do tempo acreditam na máxima: "melhor qualidade do que quantidade. Segundo Christian, "essa frase pode até ser válida em algumas circunstâncias, mas não podemos utilizá-la 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 idéia", argumenta.

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

Christian Barbosa insiste no mantra: "Separe sempre um tempo na agenda para ficar com eles. 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 seu filho", recomenda.



Arquivo Folha

Quando as crianças são deixadas de lado, a culpa dos pais é muito dolorosa

Ele observa que algumas atitudes podem ser tomadas para que os afazeres do trabalho ou a preocupação com as contas e a manutenção da casa não atrapalhem o momento reservado para o seu filho. E aconselha:

- **Estipular horários:** crie mentalmente uma regrinha do horário que deixará disponível só para seus filhos, como por exemplo, ficar 20 minutos depois do jantar com eles. Isso significa desligar a TV, tirar as preocupações da cabeça e focar em outras coisas como 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 existir 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 com a família. (www.maistempo.com.br).