

Veículo: Vila Filhos - TERRA

Data: 05/10/2010



Vila Filhos > Crianças

Como vencer a falta de tempo para os filhos

Ter, 05/10/2010 - 05h00 - *Mãe e Filhos*

comente 0

imprimir

email

★ favoritos

Curir

compartilhe:    



Como vencer a falta de tempo para os filhos

A **falta de tempo** parece ser um mal crônico da sociedade moderna. Hoje é normal as pessoas viverem correndo, sempre com pressa, sempre atrasadas.



O problema é quando, no meio desse turbilhão, não conseguem se dedicar a coisas importantes, como os próprios **filhos**.

A primeira coisa que os pais precisam entender sobre a relação entre suas crianças e seu tempo é que os menores vão crescer um dia. Se esse dia chegar e eles ainda não tiverem um relacionamento verdadeiro com os filhos, pode ser bem difícil consertar a situação mais tarde. "É de extrema importância criar um relacionamento que ainda existirá no futuro. Os pais devem ficar próximos de seus pequenos, para que sejam vistos não como desconhecidos, mas como amigos", afirma Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e produtividade.

Quem consegue estabelecer uma relação firme com seus filhos também está deixando o relacionamento familiar mais saudável. "Dentro desse ambiente de **diálogo**, companheirismo, amizade e amor, todos se sentem protegidos. Para uma criança, isso é fundamental, pois passa a mensagem de que ela poderá contar com os pais em qualquer situação da vida". Alguém criado dessa forma terá menos chances de se envolver com drogas, álcool ou desenvolver doenças como a depressão.

Mas, o que fazer quando não se tem um tempo razoável para estar com os filhotes? "Em primeiro lugar, os adultos podem chegar em casa e conversar com a criança, mesmo que só tenham 10 minutos para fazer isso", orienta o especialista.

De acordo com ele, o segredo é ter foco no pequeno. Não adianta nada dizer que vai ficar com ele e fazer isso enquanto trabalha ou olha seus e-mails. O ideal é se desligar do mundo e prestar atenção somente na criança. Isso o fará sentir querido e importante.

Realizar reuniões de família e perguntar para o filho o que todos deveriam fazer para **se divertirem juntos** é outra dica interessante. "Anotar e priorizar esses planos sugeridos pela criança. Explique para ela quando a sugestão não for viável naquela semana ou mês e remarque para outra data possível", diz Christian. Tal atitude fará o pequeno se sentir valorizado e ouvido.

E não se esqueça de cultivar atividades simples que todos possam fazer juntos. Joguinhos como "Banco Imobiliário" e "Imagem e Ação" são opções de passatempos divertidos e que envolvem toda a família.

Quando houver mais tempo, faça passeios ao ar livre. Ande de skate, de bicicleta, brinque na terra com as crianças. Deixe que elas sintam prazer em estar com os pais, sempre.

"Separe 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", alerta Christian.

Abaixo, você observa outras dicas do especialista para ter mais tempo - de qualidade - com seus filhos. O principal é ter vontade e não ter medo de expressar como eles são importantes na sua vida.

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!

leia também

- **Pais inseguros, filhos imaturos**
- **Mães em guerra. Os inimigos? Elas mesmas**

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.

Por Priscilla Nery (MBPress)

Assuntos relacionados: filhos, crianças, tempo, educação, lazer, pais, família, christian barbosa