

Responsabilidade. Pais acabam descontando nos filhos e eles ficam cada vez mais nervosos

Geração de estressadinhos

GILDO LOYOLA

Excesso de atividades e de informação faz crianças e jovens ficarem agressivos e impacientes

ELAINE VIEIRA
evieira@redgazeta.com.br

■ Como todo mundo por aí, as crianças também parecem estar à beira de um ataque de nervos. Choram ao receber um “não”, gritam até conseguir atenção e ter seus pedidos atendidos, reagem com ignorância a cada cobrança de suas tarefas. Não é só falta de educação. Esse tipo de comportamento pode ser um sinal de que seu filho está estressado, apontam os especialistas.

E a culpa é, na maioria das vezes, dos pais. “As crianças reagem ao que lhes é apresentado. Pais cada vez mais nervosos, sobrecarregados de trabalho, descontam nos filhos essa pressão. E as crian-

ças não têm tantas ferramentas para lidar com as emoções, por isso vemos tanta agressividade”, explica a psicóloga Marilza Marques.

Além de ter que lidar com as variações de humor dos pais, crianças e adolescentes ainda sofrem com dois outros fatores que podem desencadear esse estresse: o excesso de atividades extracurriculares, e a alta carga de informação a que estão submetidas, cada vez mais cedo. “Até as brincadeiras de hoje em dia requerem um esforço muito grande da criança, seja para acompanhar a evolução da tecnologia ou para fazer contas e atividades que não são propícias para a idade”, alerta a pedagoga Fabiana Monteiro.

IDADE

O estresse é comum depois dos 6 anos de idade, quando as crianças enfrentam uma situação escolar nova, bem diferente do jardim de infância.

“Nessa fase, às vezes sem querer, os pais acabam pressionando os filhos para que leiam rápido, e elas se sentem obrigadas a serem perfeitas, melhores do que seus amiguinhos. É uma competição desnecessária”, opina Fabiana.

Por isso, é bom ficar atento: dores de cabeça, dificuldades para dormir, pesadelos, dor no estômago, irritabilidade, choro fácil, alterações de humor, comportamento agressivo, tristeza e dificuldades na escola são alguns sintomas de que seu filho pode estar estressado.

E não é frescura. “Sob estresse, o corpo produz hormônios que modificam o funcionamento do organismo. O excesso de cortisol, por exemplo, a longo prazo pode provocar depressão, transtorno de ansiedade, com ou sem ataques de pânico, ou até mesmo transtornos de personalidade”, enumera o psiquiatra Gustavo dos Santos Teixeira.



Choro, birra, grosserias... Ajude seu filho a lidar com a pressão e o estresse



A criança chora ou se irrita toda vez que tem que refazer o dever de casa

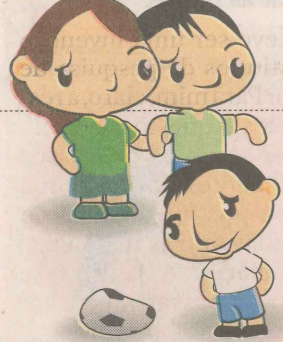
- Essa é a hora certa para ensinar seu filho a lidar com os erros. Mostre para ele que todos nós erramos e que aprendemos com os erros
- Transmita a ele que você também tem dificuldades em uma série de coisas, mas que nem por isso desiste. Deixe claro também que não espera algo perfeito e sim, o melhor que ele pode fazer



Em geral, as notas do seu filho são boas, mas é só chegar na hora da prova de matemática que ele se apavora

- Investigue se você não o está pressionando muito por bons resultados. Respeite as preferências do seu filho e não exija que ele goste de todas as matérias do colégio – nem de todas as atividades fora dele
- Ofereça ajuda - e professores particulares, se for o caso - mas ajude-o a entender que é comum ter mais dificuldades com uma ou

ROTINA AGITADA. As irmãs têm o dia cheio de atividades, o que ajuda a canalizar a energia



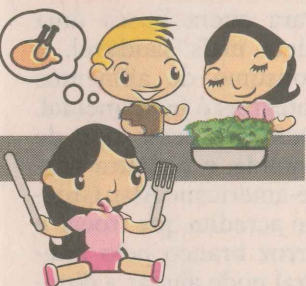
Ele se recusa a sair de casa, ou a voltar às aulas de futebol porque pagou um mico enorme da última vez

- Converse com seu filho a respeito de seus medos e inseguranças. Ajude-o a racionalizar suas emoções, levantando aspectos positivos e razões para que tudo dê certo
- Se ele aprender a rir de situações vexatórias, vai lidar com elas de forma muito mais leve



Todo dia é uma briga com o espelho. Sua filha nunca acha que tem as roupas certas. É a deixa para ela se trancar no quarto o dia inteiro. E haja chilique...

- Reforce a autoestima da sua filha. A melhor forma de fazer isso é ressaltar as qualidades e não os defeitos durante as conversas
- Deixe claro que essas alterações são normais durante a adolescência, mas que você não vai permitir que, por isso, a família seja desrespeitada. Não a deixe faltar a compromissos por causa desse mal-estar



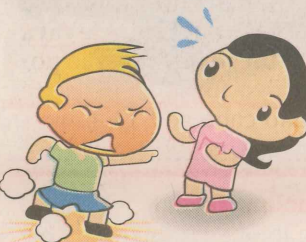
Todo dia é uma correria. Todo mundo almoça correndo, cada um em um horário. E, quando você quer conversar, a desculpa do seu filho é que não tem tempo...

- Educação é exemplo. Se os pais vivem estressados e correndo, os filhos vão imitar, mesmo que nem tenham agenda ainda. Para evitar esse estresse doméstico, crie algumas rotinas agradáveis dentro de casa, como tomar o café da manhã ou almoçarem juntos
- Invista na qualidade do tempo que passa com seus filhos, participando ativamente, contando histórias e experiências, ouvindo o que eles têm a dizer



São tantas atividades extras, que, quando você e seu filho chegam em casa, estão tão cansados, que só dá tempo de tomar banho e ver um pouco de televisão antes de dormir

- Reserve um tempo diário para a criança brincar. Esse é um dos momentos mais importantes para seu desenvolvimento e saúde mental, além de estimular a fantasia e a criatividade
- Pelo menos nos finais de semana, tente participar das brincadeiras, assim ela percebe que sua rotina também é importante para os pais



Seu filho, que sempre foi tranquilo, começa a voltar irritado da escola, sem ânimo para nada

- Aprenda a escutar o seu filho. Desde a rotina na sala de aula, até o que os amiguinhos andaram aprontando, tudo isso vai te ajudar a conhecer melhor seu filho e a perceber se há algo de errado
- Se a professora reclamar que ele anda desatento, talvez seja hora de suspender algumas atividades extras, para que ele possa descansar



Ele só quer saber de crescer para fazer as coisas "do jeito dele". Reclama que os pais são chatos demais e pegam no pé

- É normal que, à medida que cresce, seu filho queria cada vez mais autonomia. Seu papel é colocar um freio nisso, dando responsabilidades e regalias proporcionais à maturidade que ele demonstra
- Deixe claro que gritar e bater as portas da casa só vão mostrar que ele ainda não está pronto para ter a confiança dos pais. Aproveite para ressaltar as coisas boas de cada idade, e incentivá-lo a aproveitá-las

Na casa delas, ninguém resolve nada nervoso

■ Na casa da Isabel e da Vitória Gusman, 9 e 7 anos, birra e chique não têm vez. Apesar de serem bem unidas, as irmãs de vez em quando "se estranham", e nessas horas a estratégia da mãe é certa: "Mando cada uma para o quarto, até que os ânimos se acalmem. Depois, de cabeça fria, nós conversamos e resolvemos a questão. Isso me ajuda também a não descontar um dia difícil nelas", ensina a mãe, a mé-

dica Ana Márcia Oliveira Gusman, 44 anos.

Durante a semana a agenda de Isabel é bem cheia: tem inglês, futebol, catequese... Vitória, por enquanto, só tem aulas de dança. Mas os pais fazem questão que as meninas tenham pelo menos uma manhã livre na semana e que possa brincar um pouquinho de noite, antes de dormir. "Além disso, costumamos programar boas opções de lazer durante o final de semana.

Assim, elas podem correr e pular sem compromisso algum, apenas para gastar a energia acumulada", explica Ana, que conta com o apoio do marido, o também médico Ruy Gusman.

Durante a semana, cumprir a rotina também ajuda as crianças a ficarem menos agitadas e ansiosas. "Elas têm horários para fazer o dever de casa, comer e dormir. O resto a gente negocia de acordo com as necessidades delas", explica Ana.

Cuidado com o excesso de tarefas

Elas podem fazer bem ou virar vilãs: tudo depende da dose diária e do perfil da criança

■ Crianças estressadas? Muita gente acha que isso é uma bobagem e que os pequenos não têm motivos para se estressar. Mas basta olhar a agenda do seu filho para perceber que ele vive ocupado: lição de casa, aula particular, curso de inglês, escolinha de esportes... Atividades que poderiam ser prazerosas e acabam virando obrigação. Uma forma que os pais encontram para tentar compensar a ausência.

Não se trata de cancelar tudo, pondera a psicóloga Marilza Marques. "Atividades fora de casa são uma boa oportunidade para a socialização das crianças, mas devem respeitar o limite de cada uma", defende. Para ela, o número - e a complexidade - das atividades deve ir crescendo à medida que a criança for demonstrando capacidade de lidar com pressões.

"Essa também é uma boa chance de ensinar os filhos a fazer escolhas. Não dá para fazer música, esporte, línguas e

ainda estudar sem ter algum tipo de prejuízo. Até porque a escola também vem exigindo cada vez mais. O ideal é que a criança escolha uma atividade com a qual tem mais afinidade e só acumule com outras quando tiver mais autonomia naquela primeira", orienta a pedagoga Fabiana Monteiro.

Para evitar problemas, a receita é acompanhar de perto o desenvolvimento da criança. "Ficar atento a sintomas como irritação, isolamento e mudanças nos hábitos e do comportamento da criança é primordial. As atividades, quaisquer que sejam devem respeitar suas características, idade e necessidades específicas", frisa Marilza.

Agir depois da birra evita novos ataques de fúria

■ Quem tem filho sabe: não dá para argumentar com uma criança nervosa. Você já sabe que não deve ceder às birras, nem fazer suas vontades, mas a novidade é que o que você faz depois da birra pode ser fundamental para evitar que ela aconteça novamente.

"Esse é o momento de ensinar a criança a lidar com seus sentimentos", ensina a psicóloga Marilza Marques.

O primeiro passo é legitimar o sentimento da criança, sem dizer que foi uma besteira. "Dar um abraço, oferecer algo que a recompense por ter se acalmado é uma boa forma de aproximação", orienta.

Depois, é hora de ensinar outras formas de demonstrar seus sentimentos, como ensaiar uma cara de bravo ou fazer a criança desenhar o que estava sentindo, assim ela vai aprender que não precisa explodir para que prestem atenção nela.

Compartilhar sentimentos também é uma boa alternativa. "Os pais devem dizer o que os deixam bravos ou com medo. A criança deve entender que sentir isso é normal, mas que não precisa ser exteriorizado de forma agressiva", frisa.

“A criança deve escolher sua atividade. Mas ela tem de entender que não dá para fazer tudo ao mesmo tempo”

FABIANA MONTEIRO
PEDAGOGA