

ANO NOVO... VIDA NOVA

Mário Cordeiro, Professor de Pediatria, in Revista Pais & Filhos, 2003

Ao aproximar-se o fim do ano, toda a gente faz projectos e promessas. A ideia de começar o ano novinho em folha, ainda não «estragado» por qualquer coisa que se fez ou não se fez, impõe um certo respeito e, queiramos ou não, obriga-nos a pensar em que é que poderíamos ser melhores.

«Ano novo, vida nova», diz o ditado. Mas outro ditado também diz «De boas intenções está o Inferno cheio...» e, portanto, não se conseguirá provavelmente uma «vida nova», já que a que temos está condicionada por múltiplos factores que tornam difícil mudá-la a cem por cento. Nem isso seria provavelmente desejável, já que temos muita coisa boa, certa e correcta na vida. Pensemos, pois, como poderemos melhorar a nossa relação com as crianças, para que elas, por seu lado, aprendam também a ser melhores cidadãos.

Ao fazermos, relativamente aos nossos filhos e netos, o «exame de consciência» do fim do ano e a «lista de intenções» [para 2008], a primeira coisa é pensar: não vamos querer ser perfeitos. Mas, se calhar, podemos melhorar a nossa atitude em duas ou três coisas, como pais ou avós... e aqui ficam algumas sugestões, com os desejos de um óptimo [2008], cheio de alegrias e de felicidade.

- Porque não procurarmos estar mais tempo com as crianças e, se isso for impossível, melhorar a qualidade do tempo que estamos com elas. Se a nossa vida não nos deixa mais do que «cinco minutos» ao fim do dia para os nossos filhos e netos, vamos aproveitar esse tempo com rigor, estando disponíveis a 100%, brincando com eles, ouvindo-os, conversando, estando... Para além disso, as próprias actividades do dia a dia, como dar banho, alimentar, poderão ser feitas com menos stress, sem que seja sempre um «frete» e, com mais alegria. Se, ao mudar uma fralda, estamos a pensar no mau-cheiro, passaremos alguns momentos desagradáveis. Se, em vez disso, formos reparando na cara do bebé, no seu sorriso, nas gracinhas que já faz, talvez descubramos coisas nunca antes percebidas...
- Ao fim-de-semana, por exemplo, poderemos organizar melhor o tempo para actividades em conjunto com as crianças, em vez de estarmos todos na mesma sala, mas especados em frente do televisor, a fingir que se está junto quando, afinal, o que cada um deseja é estar sem os outros, que importunam, fazem barulho e incomodam. Além disso quantas vezes se vai passear para um centro comercial atafalhado de gente e onde os miúdos fazem birras porque querem isto e aquilo, em vez de os levar a um parque, à praia ou simplesmente a passear nas ruas, aproveitando esse espaço para mostrar coisas, ensiná-los, comunicar... Que tal aproveitar o tempo para mostrar coisas, ensinar, comunicar com eles, contar-lhe histórias verdadeiras ou de ficção... e dizer a cada um, todos os dias: «és a criança mais querida do Mundo».
- Entre as «quinhentas mil» actividades diárias, da natação ao judo, do inglês à música, talvez reservar umas três horas por semana para uma lição de «pais» fizesse muito bem à saúde... e sobretudo fosse muito bom. Apenas isso. Muito bom. Quantos pais vão a correr buscar os filhos, já cansados estes e aqueles, para os levar a actividades que os miúdos, bem dispensavam (e os pais fazem horas à espera, cansados e fartos), para depois irem para casa com a sensação de tempo perdido e pouca disponibilidade? Sair da escola e ter uma lição «de pais» três vezes por semana seria bom para todos. Mas esse tempo não pode ser preenchido com outras actividades. É mesmo para estarem juntos, pais e filhos.
- Outra intenção: sermos mais cuidadosos com a saúde das crianças, seja no que respeita à alimentação (...) seja cumprindo o esquema de vigilância da saúde. Ou seja, devemos levar os nossos filhos às consultas de rotina dos 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18 e

24 meses e, depois disso, todos os anos; cumprir a vacinação a tempo e horas (...), dar-lhes o flúor e as vitaminas e medicamentos que porventura estejam a tomar.

- Que tal criar um ambiente seguro, de modo a que as crianças possam desenvolver-se, brincar e aprender, sem correrem riscos de sofrer um acidente com lesões e traumatismos graves (...) Ao mesmo tempo, teremos que ser consumidores mais exigentes em relação aos bens que consumimos, e aos serviços que utilizamos. (...)
- Vamos dar mais mimo e mais afecto – mas mesmo muito, eu diria mesmo «todo» - o que não significa cedermos a «chantagens» ou utilizarmos o mimo como moeda de troca. Ou prescindirmos das regras e da firmeza educativa. Educar e exigir é um acto de amor. Educarmos os nossos filhos, não permitindo malcriações nem pondo-nos de cócoras perante eles é uma boa maneira de lhes mostrar amor. Mas sendo justos, coerentes, consistentes e proporcionados nos nossos castigos e nas nossas avaliações dos erros da criança. E valorizando os seus aspectos positivos, tentando perceber se houve intenção quando algo correu mal.
- E dizer-lhes, não se esqueçam: «És a criança mais bonita do mundo». Mesmo quando lhe temos que ralhar, não dizermos logo «És feio», «És mau», «Não gosto de ti» ou «És sempre a mesma coisa!». Às vezes, eles levam-nos a sério.
- Por outro lado, devemos criar na família um ambiente de solidariedade, respeitando a privacidade e a intimidade dos momentos e dos espaços de cada um, bem como organizar a vida familiar segundo algumas regras mas que podem (e devem) ser transgredidas em alguns momentos sem que isso signifique o fim do mundo. E devemos respeitar mais o direito aos sentimentos e aos estados de espírito, incluindo a tristeza;
- Vamos investir no nosso ambiente familiar, evitando que seja de discussão, de stress, de incompreensão ou de guerrilha. Quando chegamos a casa, depois de um dia de trabalho e mesmo que cansados, vamos ver os «nossos» (família, vizinhos, amigos) como os aliados que vão dar-nos o repouso e o bem-estar que desejamos e não um prolongamento dos «inimigos lá de fora»;
- Poderemos dialogar um pouco mais com as pessoas que tomam conta dos nossos filhos, como os educadores e professores, profissionais de saúde, etc. e interessarmos-nos mais pelas suas actividades em casa ou fora delas;
- E que tal sermos um pouco mais de nós próprios, mais naturais, estarmos mais disponíveis e mais descontraídos, sem andar a querer provar, em todos os momentos, que somos perfeitos ou que nunca nos enganamos? A fraqueza não está nos erros, está em não se saber reconhecê-los. E vamos começar a pôr no devido lugar a hipocrisia, a mentira, o «politicamente correcto a qualquer preço» e outras coisas assim. (...)
- Por último, vamos lembrar o nosso passado, os nossos antepassados e a História e histórias da nossa família e dos lugares a que pertencemos. Que a memória de cada um traga à luz do dia os encantos do tempo que passou e permita que esses episódios e a sabedoria que os acompanha sejam partilhados com as crianças. Se melhorarmos estas pequeninas (grandes) coisas, o ano de [2008] vai ser certamente muito melhor do que o ano de [2007] e a nossa função como pais ou avós bastante mais eficaz e agradável. (...)