

COMO SE COMUNICAR MELHOR COM SEUS FILHOS?--

A maioria dos pais de adolescentes, já deve ter experimentado em diversas ocasiões, aquela sensação que seus filhos estão falando uma língua completamente diferente da sua. Chegar-se a um acordo, a um entendimento mínimo é difícil, parecendo quase impossível.

E a gente se pergunta: por quê é tão difícil conversar com eles? Será que poderíamos estabelecer um melhor nível de diálogo e um melhor entendimento dentro de nossa casa? A boa notícia é que a resposta é afirmativa. Sim, podemos melhorar e esta melhora está ao nosso alcance. Alguns ingredientes são absolutamente indispensáveis.

A **iniciativa da conversa** deve partir dos pais, mas como tudo na vida, tem um momento certo. O **momento oportuno**, dependendo do tipo da conversa, não será agora. Poderá ser amanhã, no final de semana ou na próxima semana. Poderá até ser combinado. Tem que ter **mão dupla**, onde a comunicação flui nos dois sentidos. Jamais um monólogo, como tantas vezes acontece, onde só pai ou mãe é que falam, criticam, julgam, interrompem, provocando e alargando ressentimentos e distanciamentos.

O que os jovens adolescentes mais querem, antes de tudo, antes do sermão inútil, é sentirem-se amados, compreendidos e aceitos. Querem nossa compreensão sobre o que se passa dentro deles, do que estão sentindo, porque pensam e agem desta ou daquela maneira. Os pais poderiam substituir a falação que irrita, fazendo **perguntas reflexivas**, não se posicionando antes de perguntar a opinião do filho sobre a situação, de saber quais as soluções possíveis que ele imagina, o que ele pensa que poderia ser feito ou o que deveria acontecer.

É exercitar nossa capacidade de **empatia**, de nos colocar no lugar do outro. Para ser empático esqueçamos no primeiro momento da conversa nossa própria percepção de pais ou de adultos sobre a situação e aceitemos os sentimentos, pensamentos, idéias como se fossem nossos. Ser empático não significa que precisamos concordar. Não significa que para evitar confrontação, temos de ceder totalmente, deixando que o filho estabeleça as regras. Ser empático significa que estamos tentando ver as coisas sob o ponto de vista de nosso filho. Significa não impor nossos sentimentos, pensamentos e idéias. Diálogo é troca. E como é bom quando ele é feito com respeito, quando é sincero e afetuoso. O clima de estresse, o tom agressivo atrapalham uma boa conversa. Como seria mais fácil se os pais não usassem de ironia, não humilhassem e soubessem preservar a auto-estima de seus filhos.

Têm duas maneiras que os pais podem demonstrar que estão escutando ativamente o que os filhos estão dizendo:

- **Parafrasear o que foi dito.** É a maneira que a gente usa para ter certeza que compreendemos corretamente a mensagem que nosso filho adolescente está nos enviando. Por exemplo, quando zangado ele nos diz “eu odeio matemática, não agüento mais o professor!”, poderíamos

observar “parece que você está tendo um tempo ruim com matemática e o professor e isso está fazendo com que você se sinta frustrado e aborrecido”.

- **Fazendo perguntas.** Uma pergunta não deveria fazer o filho sentir-se encurralado. Quando o pai ou a mãe perguntam “você gostou do programa que fizemos, não é?”. Se o nosso adolescente não gostou, sentirá a necessidade de defender sua posição. Seria mais fácil para ele responder se a pergunta tivesse sido “o que você achou do programa?”. Deixa de ser uma boa conversa quando um dos lados fica com a impressão de estar num jogo de ataque e defesa.

As perguntas devem pretender: **clarificar significados** – “estou entendendo que você não está mais gostando de sua namorada, é isso mesmo?”; **aprender sobre pensamentos, sentimentos, desejos** – “conte-me mais sobre suas idéias a respeito disso”; **encorajar uma elaboração** – “o que aconteceu depois? Como você se sentiu com isso? O que você acha que poderia fazer a respeito?”; **reunir mais fatos/detalhes** – “o que aconteceu antes da briga?”; **perguntas honestas e sinceras** – a intenção primeira da pergunta é compreender e não deveria ser percebida como uma pegadinha ou o início de um odiado sermão.

Acredito que com esta disposição e estas atitudes, podemos fortalecer a comunicação entre pais e filhos, melhorando o entendimento recíproco. Não produzem resultados do dia para a noite. São posturas que precisam treinamento, tempo, prática e muita, muita paciência.

Valmor P. Scheibe

Membro da Escola de Pais - Seccional de Florianópolis