

LIMITES SEM TRAUMA – CONSTRUINDO CIDADÃOS

Dar limites é...

- ensinar que os direitos são iguais para todos;
- ensinar que existem OUTRAS pessoas no mundo;
- fazer a criança compreender que seus direitos acabam onde começam os direitos dos outros;
- dizer "sim" sempre que possível e "não" sempre que necessário;
- só dizer "não" aos filhos quando houver uma razão concreta;
- mostrar que muitas coisas podem ser feitas e outras não podem ser feitas;
- fazer a criança ver o mundo com uma conotação social (conviver) e não apenas psicológica (o meu desejo e o meu prazer são as únicas coisas que contam);
- ensinar a tolerar pequenas frustrações no presente para que, no futuro, os problemas da vida possam ser superados com equilíbrio e maturidade (a criança que hoje aprendeu a esperar sua vez de ser servida à mesa amanhã não considerará um insulto pessoal esperar a vez na fila do cinema ou aguardar três ou quatro dias até que um chefe dê um parecer sobre sua promoção);
- desenvolver a capacidade de adiar satisfação (se não conseguir emprego hoje, continuará a lutar sem desistir ou, caso não tenha desenvolvido esta habilidade, agirá de forma insensata e desequilibrada, partindo, por exemplo, para a marginalidade, o alcoolismo ou a depressão);
- evitar que seu filho cresça achando que todos no mundo têm de satisfazer seus mínimos desejos e, se tal não ocorrer (o que é o mais provável), não conseguirá lidar bem com a menor contrariedade, tornando-se, aí sim, frustrado, amargo ou, pior, desequilibrado emocionalmente;
- saber discernir entre o que é uma necessidade dos filhos e o que é apenas desejo;
- compreender que direito à privacidade não significa falta de cuidado, descaso, falta de acompanhamento e supervisão às atividades e atitudes dos filhos, dentro e fora de casa;
- ensinar que a cada direito corresponde um dever e, principalmente...
 - dar o exemplo (quem quer ter filhos que respeitem a lei e os homens tem de viver seu dia a dia dentro desses mesmos princípios – ainda que a sociedade não tenha apenas indivíduos que agem dessa forma).

Dar limites não é...

- ser autoritário (dar ordens sem explicar o porquê, agir de acordo apenas com seu próprio interesse, da forma que lhe aprouver, mesmo que a cada dia sua vontade seja inteiramente oposta à do outro dia, por exemplo);
 - deixar de explicar o porquê das coisas, apenas impondo a "lei do mais forte";
 - gritar com as crianças para ser atendido;
 - bater nos filhos para que eles se comportem (quando se fala em limites, muitas pessoas pensam que significa aprovação para dar palmadinhas, bater ou até espancar);
 - fazer só o que vocês, pai ou mãe, querem ou estão com vontade de fazer;

- deixar de atender às necessidades reais (fome, sede, segurança, afeto, interesse) dos filhos, porque você hoje está cansado;
- invadir a privacidade a que todo ser humano tem direito;
- provocar traumas emocionais (toda criança tem capacidade de compreender um “não” sem ficar com problemas, desde que, evidentemente, este “não” tenha razão de ser e não seja acompanhado de agressões físicas ou morais).

O que provoca traumas e problemas emocionais é, em primeiro lugar, a falta de amor e carinho, seguida de injustiça, violência física (bater nos filhos é uma forma comum de violência física, que, em geral, começa com a palmadinha leve no bumbum), humilhações e desrespeito à criança.

Texto extraído do livro *Limites sem trauma*, de Tânia Zagury, e adaptado pelo SOPE - Serviço de Orientação Psicológica e Educacional.