

Como ensinar os filhos a serem resilientes?

Todos nós passamos por situações difíceis ao longo da caminhada existencial. Porém, quando nossos filhos enfrentam adversidades, e os vemos sofrer, muitas vezes nos desesperamos e, por vezes, não sabemos o que fazer para ajudá-los a superar tais dificuldades.

O caminho para o enfrentamento e a superação de situações complicadas que nos deixam marcas é desenvolvermos a nossa capacidade de sermos resilientes. Mas o que é resiliência?

A resiliência é um termo emprestado da física que corresponde à capacidade que um indivíduo tem em lidar com problemas, superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas sem sofrer danos psicológicos. Porém, essa força interior não impede a pessoa de sofrer e nem de sentir tristeza, angústia ou frustração, mas contribui para que consiga administrar melhor tais sentimentos. Como então ensinar os filhos a desenvolverem essa habilidade? **Seguem dez dicas** para os pais ensinarem seus filhos a serem resilientes:

1. **Fazer amigos:** ensine a seu filho a importância de uma amizade, de ser amigo de alguém e de se colocar no lugar do outro. Relacionar-se com os outros fortalece a capacidade de ser resiliente;
2. **Ajudar os outros:** ensine a importância e os benefícios adquiridos ao ajudar alguém. A prática da solidariedade tende a tornar os filhos mais autoconfiantes;
3. **Rotina Diária:** ajude seu filho a criar uma rotina diária para que ele possa sentir-se mais seguro;
4. **Fazer uma pausa:** sempre, entre a execução de uma atividade e outra, é importante dar uma pausa para a quebra de tensão e o alívio das preocupações. Essa atitude ajuda a criar estratégias de enfrentamento;
5. **Cuidar de si:** certifique-se de que seu filho está fazendo uma boa alimentação diária e reservando tempo para diversão e descontração. Cuidar de si mesmo ajuda a lidar melhor com situações estressantes e desafiadoras;
6. **Criar metas e objetivos:** ensine seu filho a criar objetivos realistas e o ajude a alcançá-los. Elogiar os filhos pelas conquistas e encorajá-los diante dos desafios e dos fracassos ajuda-os a serem mais fortes e resilientes;
7. **Desenvolver autoestima:** ajude seu filho a recordar de situações difíceis que foram superadas com sucesso e da aprendizagem adquirida mediante erros e fracassos. Seja positivo e enfático ao dizer que ele é capaz e que ele consegue, pois assim irá sentir-se mais forte e autoconfiante;
8. **Ser otimista:** ensinar os filhos a terem uma visão positiva e otimista da vida é importante para que não desistam diante das dificuldades;
9. **Conhecer a si próprio:** quando seu filho enfrentar alguma dificuldade, ajude-o a identificar os seus sentimentos. Essa atitude possibilitará o autoconhecimento de seu filho e o ensinará a lidar melhor com os seus sentimentos;
10. **Aceitar as mudanças:** ajude seu filho a tornar-se adaptável e flexível diante das mudanças, dessa forma conseguirá enfrentar melhor os desafios da vida.

É responsabilidade dos pais preparar os filhos para a vida, para o enfrentamento de situações adversas, sejam elas de sucesso ou de fracasso, de alegria ou de tristeza, de frustração ou de realização. Por isso, precisam exercitar diariamente a sua resiliência, principalmente por que servem de modelos para seus filhos.

Ana Cristina Costa – Psicóloga Escolar

Sites consultados:

<http://uptokids.pt/educacao/10-dicas-para-criar-criancas-e-adolescentes-resilientes/>
https://www.youtube.com/watch?v=k_WSo2kVjps