

## Regras e Limites: uma forma de Amor!

*Por Vânia Gaspar*

Vou começar este artigo pedindo a sua ajuda. Pense na melhor resposta a dar à seguinte pergunta:

Qual o melhor presente que podemos dar aos nossos filhos?

Em que pensou?

Tenho feito esta pergunta a alguns pais, e na grande maioria das vezes, a resposta foi “Amor!”. Sim, é verdade, é o sentir-se amado e desejado pelos pais, pelas pessoas que são para si as mais importantes, que dá à criança um sentimento de confiança suficientemente forte para permitir ultrapassar os desafios inerentes ao próprio desenvolvimento – físico, psíquico e social.

Sendo assim, qual a melhor forma de mostrar aos nossos filhos que são importantes, únicos e especiais?

Dar carinho e atenção, dar tempo e boa disposição!

Sim, é verdade, a presença destes “ingredientes” é fundamental para estabelecer com os novos seres que chegaram à nossa vida, uma relação segura, uma relação de amor.

Mas, quer isto dizer, que não devemos limitar os seus desejos? Limitar não poderá conduzir ao pensamento: “Não gostas o suficiente de mim para me deixares fazer o que me apetece, deixas-me triste e frustrado. Sou muito infeliz e mal amado!”

Pois, eu iria mais longe. Os limites, as regras do que se pode ou não fazer ou dizer, são tão importantes e fundamentais (quando constantes!) que podem conduzir aos pensamentos:

“Gostas tanto de mim, que me queres mostrar o que posso ou não fazer ou dizer. Obrigado por me mostrares o caminho que me levará a ser uma criança, um jovem, um adulto, suficientemente adaptado às regras da sociedade, consciente do que é melhor para mim, capaz de mostrar aos outros o que sou, os meus valores, sem medo de ser rejeitado, capaz de estar sozinho, mas também de ter relações especiais com outras pessoas.”

“Hoje sou independente graças a ti e, também graças a ti, aprendi a ouvir-me e a conhecer-me, aprendi a divertir-me e a arriscar, mas sem perder completamente o controlo e sabendo sempre onde voltar.”

Quem já passou pela experiência de conduzir numa estrada pouco iluminada e sem marcas, sabe o que quero dizer com: “Que bom seria ter as marcas a limitar a estrada, assim é muito mais difícil saber por onde hei-de ir, para poder chegar são e salvo ao meu destino.”

Com as crianças passa-se um processo semelhante, i.e., se a realidade em que estão inseridas for demasiado ampla e sem limites para a exploração e a experimentação, elas sentir-se-ão mais inseguras, pois qualquer ponto do caminho pode ser um perigo que o adulto se esqueceu de sinalizar. Ao invés, se a criança sentir que é livre para explorar o ambiente, para experimentar comportamentos e movimentos, mas que não pode fazer tudo e chegar a todo o lado, porque ainda não está preparada ou porque é perigoso tentar certos comportamentos – ao nível físico e das relações com os outros, percorrerá um caminho mais tranquilo, com menos sobressaltos.

Em termos práticos, como é que isto se traduz?

Devemos deixar a criança livre para sentir as mais diversas sensações e aqui estão incluídas as boas e as más, as agradáveis e as desagradáveis, mas, simultaneamente, devemos mostrar que há sempre um adulto, capaz de se proteger a si próprio e aos que dele dependem, a orientar o seu caminho. Devemos proteger os nossos filhos dos perigos, mas devemos também prepará-los para as coisas boas e más que a vida nos traz, para os aplausos e condecorações, mas sobretudo para as ovações, as desilusões e as frustrações.

*A autora disponibiliza-se para esclarecer eventuais dúvidas suscitadas durante a leitura deste breve artigo – [equipa.ecoar@gmail.com](mailto:equipa.ecoar@gmail.com).*