

Como dizer não aos filhos sem culpa: psicanalista ensina a evitar birras

Especialista orienta que firmeza e coerência nas regras da casa ajudam a reduzir conflitos e ensinam crianças a lidar com frustrações do dia a dia

A cena é conhecida: ao ouvir um “não”, a criança chora, grita e chama atenção em público. Entre olhares de reprovação, muitos pais travam. Para a psicanalista e hipnoterapeuta Yafit Laniado, criadora da Relacionamento, a insegurança dos adultos ao negar pedidos costuma alimentar o “show”.

“É normal que os pais sintam raiva e um cansaço físico, mental e emocional nessa missão de cuidar e manter o equilíbrio”, diz Laniado. Ela lembra que, diante da pressão externa, é comum ceder — e é justamente aí que os limites ficam frouxos.

Por que o “não” vacilante vira birra

Segundo a especialista, quando o “não” vem carregado de dúvida, a criança percebe a brecha e insiste até conseguir o que quer. “Devemos ser capazes de dizer tanto o não como o sim com a mesma segurança. Não é ter respostas prontas, e sim saber que mensagem queremos transmitir”, afirma.

Para Laniado, segurança não é rigidez: é clareza. “Quando os pais dizem não e por dentro estão inseguros, cansados ou culpados, a criança percebe e tenta impor sua vontade de um jeito ou de outro.”

Regras claras e combinadas em casa

O caminho, defende a psicanalista, é alinhar o “sim” e o “não” às regras familiares, sem contradições. A consistência reduz disputas e dá previsibilidade para a criança. “A depender da situação, dá para aproveitar o momento e trabalhar questões comportamentais”, orienta.

Em vez de negar de imediato a compra de um brinquedo, por exemplo, os pais podem sugerir uma lista de desejos, ajudando a organizar prioridades. “Quando

essa condução vira regra da família, a criança se habitua a ela”, diz Laniado.

O papel de liderança dos pais

Assumir a liderança não significa ser autoritário, e sim comunicar convicção sobre o que é melhor para todos. “Quando os pais entendem que estão fazendo o que é certo aos próprios olhos, não há espaço para a dúvida. O sim e o não surgem dessa posição, e os filhos aceitam a decisão”, afirma.

Na prática, isso exige alinhamento entre os responsáveis e cuidado com a própria saúde emocional. “Devemos fortalecer nossa ‘coluna vertebral’ emocional para conduzir a casa de acordo com o que acreditamos. Quando pai e mãe estão inteiros, seguros, plenos, tudo funciona diferente com os filhos”, conclui.

<https://www.brazilhealth.com/br/noticia/outros/como-dizer-nao-aos-filhos-sem-culpa-psicanalista-ensina-a-evitar-birras>

Veículo: Online -> Site -> Site Brazil Health