



COLÉGIO NOSSA SENHORA CONSOLATA

INSTITUTO IRMÃS MISSIONÁRIAS DE NOSSA SENHORA CONSOLADORA

Av. Imirim, 1424 - Imirim | CEP 02464-200 | São Paulo - SP

www.colegioconsolata.com.br | consolat@colegioconsolata.com.br | (11) 2238.4848



“NUNCA TIVEMOS UMA GERAÇÃO TÃO TRISTE”

Augusto Cury, o famoso psiquiatra que tem livros publicados em mais de 70 países e dá palestras para multidões no Brasil e lá fora, lançou recentemente uma versão para crianças e adolescentes do seu best-seller *Ansiedade – Como Enfrentar o Mal do Século*. O autor conversou com a gente sobre os desafios de se criar os filhos hoje e não poupou críticas à maneira como a família e a escola têm educado os pequenos. Confira!

Excesso de estímulos

Nós alteramos o ritmo de construção dos pensamentos por meio do excesso de estímulos, sejam presentes a todo momento, seja acesso ilimitado a smartphones, redes sociais, jogos de videogame ou excesso de TV. Eles estão perdendo as habilidades sócio-emocionais mais importantes: se colocar no lugar do outro, pensar antes de agir, expor e não impor as ideias, aprender a arte de agradecer. É preciso ensiná-los a proteger a emoção para que fiquem livres de transtornos psíquicos. Eles necessitam gerenciar os pensamentos para prevenir a ansiedade. Ter consciência crítica e desenvolver a concentração. Aprender a não agir pela reação, no esquema ‘bateu, levou’, e a desenvolver altruísmo e generosidade.”

Geração triste

“Nunca tivemos uma geração tão triste, tão depressiva. Precisamos ensinar nossas crianças a fazerem pausas e contemplar o belo. Essa geração precisa de muito para sentir prazer: viciamos nossos filhos e alunos a receber muitos estímulos para sentir migalhas de prazer. O resultado: são intolerantes e superficiais. O índice de suicídio tem aumentado. A família precisa se lembrar de que o consumo não faz ninguém feliz. Suplico aos pais: os adolescentes precisam ser estimulados a se aventurar, a ter



COLÉGIO NOSSA SENHORA CONSOLATA

INSTITUTO IRMÃS MISSIONÁRIAS DE NOSSA SENHORA CONSOLADORA

Av. Imirim, 1424 - Imirim | CEP 02464-200 | São Paulo - SP

www.colegioconsolata.com.br | consolat@colegioconsolata.com.br | (11) 2238.4848



contato com a natureza, se encantar com astronomia, com os estímulos lentos, estáveis e profundos da natureza que não são rápidos como as redes sociais.”

Dor compartilhada

“É fundamental que as crianças aprendam a elaborar as experiências. Por exemplo, diante de uma perda ou dificuldade, é necessário que tenham uma assimilação profunda do que houve e aprender com aquilo. Como ajudá-las nesse processo? Os pais precisam falar de suas lágrimas, suas dificuldades, seus fracassos. Em vez disso, pai e mãe deixam os filhos no tablet, no smartphone, e os colocam em escolas de tempo integral. Pais que só dão produtos para os seus filhos, mas são incapazes de transmitir sua história, transformam seres humanos em consumidores. É preciso sentar e conversar: ‘Filho, eu também fracassei, também passei por dores, também fui rejeitado. Houve momentos em que chorei’. Quando os pais cruzam seu mundo com os dos filhos, formam-se arquivos saudáveis poderosos em sua mente, que eu chamo de janelas light: memórias capazes de levar crianças e adolescentes a trabalhar dores perdas e frustrações.”

Intimidade

“Pais que não cruzam seu mundo com o dos filhos e só atuam como manuais de regras estão aptos a lidar com máquinas. É preciso criar uma intimidade real com os pequenos, uma empatia verdadeira. A família não pode só criticar comportamentos, apontar falhas. A emoção deve ser transmitida na relação. Os pais devem ser os melhores brinquedos dos seus filhos. A nutrição emocional é importante mesmo que não se tenha tempo, o tempo precisa ser qualitativo. Quinze minutos na semana podem valer por um ano. Pais têm que ser mestres da vida dos filhos. As escolas



COLÉGIO NOSSA SENHORA CONSOLATA

INSTITUTO IRMÃS MISSIONÁRIAS DE NOSSA SENHORA CONSOLADORA

Av. Imirim, 1424 - Imirim | CEP 02464-200 | São Paulo - SP

www.colegioconsolata.com.br | consolat@colegioconsolata.com.br | (11) 2238.4848



também precisam mudar. São muito cartesianas, ensinam raciocínio e pensamento lógico, mas se esquecem das habilidades sócio-emocionais.”

Mais brincadeira, menos informação

“Criança tem que ter infância. Precisa brincar, e não ficar com uma agenda pré-estabelecida o tempo todo, com aulas variadas. É importante que criem brincadeiras, desenvolvendo a criatividade. Hoje, uma criança de sete anos tem mais informação do que um imperador romano. São informações desacompanhadas de conhecimento. Os pais podem e devem impor limites ao tempo que os filhos passam em frente às telas. Sugiro duas horas por dia. Se você não colocar limite, eles vão desenvolver uma emoção viciante, precisando de cada vez mais para sentir cada vez menos: vão deixar de refletir, se interiorizar, brincar e contemplar o belo.”

Parabéns!

“Em vez de apontar falhas, os pais devem promover os acertos. Todos os dias, filhos e alunos têm pequenos acertos e atitudes inteligentes. Pais que só criticam e educadores que só constroem provocam timidez, insegurança, dificuldade em empreender. Os educadores precisam ser carismáticos, promover os seus educandos. Assim, o filho e o aluno vão ter o prazer de receber o elogio. Isso não tem ocorrido. O ser humano tem apontado comportamentos errados e não promovido características saudáveis.”

Conselho final para os pais

“Vejo pais que reclamam de tudo e de todos, não sabem ouvir não, não sabem trabalhar as perdas. São adultos, mas com idade emocional não desenvolvida. Para atuar como verdadeiros mestres, pai e mãe precisam estar equilibrados emocionalmente. Devem desligar o celular no fim de semana e ser pais. Muitos são



COLÉGIO NOSSA SENHORA CONSOLATA

INSTITUTO IRMÃS MISSIONÁRIAS DE NOSSA SENHORA CONSOLADORA

Av. Imirim, 1424 - Imirim | CEP 02464-200 | São Paulo - SP

www.colegioconsolata.com.br | consolat@colegioconsolata.com.br | (11) 2238.4848



viciados em smartphones, não conseguem se desconectar. Como vão ensinar os seus filhos e fazer pausas e contemplar a vida? Se os adultos têm o que eu chamo de síndrome do pensamento acelerado, que é viver sem conseguir aquietar e mente, como vão ajudar seus filhos a diminuir a ansiedade?”

—

Escrito por Liliane Prata

<http://thesecret.tv.br/2015/09/nunca-tivemos-uma-geracao-tao-triste/>