

## **VALORES PARA A CONVIVÊNCIA - PACIÊNCIA**

### **O QUE QUER DIZER TER PACIÊNCIA?**

Tem paciência quem sabe esperar com calma o que demora a chegar. Como é fácil falar e difícil praticar, e quanta paciência para ensiná-la!

Temos que saber que a paciência não é um valor das crianças, mas cuidado, dissemos "das crianças", mas é um valor "para as crianças".

São crianças os que têm entre 6 e 12 anos, e estas não são realmente as idades mais propícias para uma atitude paciente, de espera reflexiva. De fato, quanto menores forem menos capacidade para ter paciência: o bebê, por exemplo, não tem paciência alguma; quando tem fome, chora, e para de chorar quando pega o peito da mãe. E assim em todas as suas necessidades.

Só o tempo e uma boa educação os ensinam a ter paciência.

### **A paciência é a espera reflexiva e cheia de esperança**

### **SER PACIENTE É AGUARDAR E ESPERAR AO MESMO TEMPO**

Para que nossos filhos tenham paciência eles devem saber aguardar e esperar (ter esperança); ambas as atitudes são imprescindíveis para ser paciente.

Aguardar é deixar passar tempo suficiente para que chegue algo que desejamos. Assim, dizemos que "aguardamos o trem das nove horas" ou "aguardamos que chegue de novo a nossa vez". Se passar mais tempo do que o previsto, nos impacientamos. De fato, a paciência tem esse tom de resignação racional ante o inevitável.

As crianças ainda não têm esse tipo de paciência muito desenvolvida. Impacientam-se, protestam, se irritam porque ainda não... Por isso é muito importante ensiná-las a aguardar.

Todavia, é impossível que saibamos aguardar se não temos esperança, se não sabemos esperar. De fato, não valeria a pena ter paciência se não vislumbrássemos a mais remota possibilidade de que nossa esperança será realizada cedo ou tarde.

Nosso filho deve saber esperar que terminemos nossa conversa ao telefone, porque deve ter segurança, dada por nós, que depois o atenderemos.

Mas se desconhece esse atendimento, a criança de hoje e o adulto de amanhã não saberão esperar e a impaciência os consumirá.

### **Se não sabemos aguardar, não podemos viver, mas o que nos faz viver é a esperança**

### **NOSSOS FILHOS DEVEM SER FORTES PARA PODER SER PACIENTES**

- A paciência não é própria dos fracos; os fracos se irritam.
- A paciência não é própria dos covardes; os covardes se atemorizam.
- A paciência não é própria dos passivos; os passivos não fazem nada.
- A paciência não é própria dos inúteis; os inúteis não são capazes de ter paciência.
- A paciência não é própria dos indiferentes; os indiferentes não esperam nada.
- A paciência não é própria dos orgulhosos; os orgulhosos acham que esperar é rebaixar-se.
- A paciência não é própria a quem falta valor e ânimo para tolerar desgraças, ou para tentar coisas grandes (os pusilânimes), porque estes se acovardam, retraem-se e abandonam.

### **FRASES FAMOSAS**

- Os pacientes vencem. (Máxima clássica)

- A paciência triunfa nos seus empreendimentos melhor do que a força; muitas coisas que não poderiam ser resolvidas de um só golpe se conquistam vencendo-as pouco a pouco. (Plutarco, escritor grego)

- Que desgraçados são os que não têm paciência! Quando se curou uma ferida em um instante? (William Shakespeare, dramaturgo inglês)
- A paciência é a mais heroica das virtudes, justamente porque não tem aparência heroica. (Giacomo Leopardi, escritor italiano)
- A paciência é a arte de esperar (Friedrich Schleiermacher, teólogo alemão)

## **FÁBULAS**

### **A galinha dos ovos de ouro (Esopo)**

Era uma vez um homem muito piedoso a quem os deuses premiaram com uma galinha que punha ovos de ouro.

Entretanto, o homem não foi bastante paciente para tirar proveito pouco a pouco, mas, imaginando que a galinha fosse toda de ouro por dentro, não pensou nem um instante e a matou. Mas não só se equivocou no que havia imaginado, como também perdeu os ovos: o interior da galinha era de carne.

Do mesmo modo, os ambiciosos e os impacientes, pelo desejo de obter rapidamente bens cada vez maiores, perdem inclusive os que já tinham nas mãos.

### **A raposa de barriga inchada (Esopo)**

Uma raposa faminta viu no oco de uma árvore um pedaço de pão e carne que uns pastores haviam deixado ali. Entrou no buraco e os comeu. Mas depois, com a barriga inchada, não pode sair e gemia queixando-se.

Outra raposa, que passava por ali, ouviu seus gemidos e, aproximando-se, perguntou o que havia acontecido.

Ao saber do problema, disse-lhe: "Pois agora tens que permanecer aí até que voltes a estar como estavas quando entrastes; só então poderás sair facilmente".

A resposta da segunda raposa nos indica que, em muitos casos, é preciso ter paciência e esperar para que nossos problemas se solucionem.

## **COMO PODEMOS ENSINAR A TER PACIÊNCIA**

Nosso filho deve aprender que nem todos os seus desejos podem ser realizados.

Para tanto, os pais (e os avós!) devem aprender a dizer "não". Esta é uma questão de equilíbrio educativo, já que não podemos errar nem por excesso nem por falta.

### **A paciência é a força daqueles que sabem esperar**

#### **SE DIZEMOS NÃO DEMAIS PARA NOSSOS FILHOS**

- Ele se sentirá profundamente frustrado.
- Acreditará que não vale a pena pedir.
- Não confiará na boa vontade das pessoas.
- Perderá sua necessária autoestima.
- Duvidará de que não o amamos bastante.
- Sairá em busca de pessoas que lhes digam "sim".
- Será uma criança "desconfiada".

#### **SE DIZEMOS NÃO DE MENOS PARA NOSSOS FILHOS**

- Acreditará ser onipotente.
- Não saberá encarar as frustrações da vida.
- Pode tornar-se um tirano caprichoso.
- Julgará que sua vontade não tem limites.

- Não viverá com os pés no chão; viverá em um falso "mundo feliz".
- Pensará que, quando dizemos não, não o amamos.
- Não saberá conviver em grupo.
- Será uma criança "mimada".

Todos os extremos são maus e, como na maioria das vezes, a virtude se encontra no meio. Os pais devem aplicar a "técnica do pescador": não devemos afrouxar demais a linha porque não pescaremos nada; nem esticá-la em demasia porque ela se romperá. Devemos esticar e soltar sucessivamente, com mãos de artista e senso de oportunidade, sempre atentos à reação do "peixe".

É muito perigoso ceder por princípio ante a impaciência infantil, uma vez que esta impaciência pode tomar o aspecto de conduta irada e irritação manifesta, exageradamente ostensiva.

Se a pescaria é uma arte e uma rara lição de sabedoria, muito mais ainda é saber dizer "não" ao nosso filho.

### **NOSSO FILHO NUNCA DEVE TIRAR PARTIDO DA SUA IRA**

As crianças podem tirar proveito de sua ira por dois caminhos distintos:

- Porque os mais velhos cedem aos seus desejos, justificados ou não, quando ela começa a gritar e a espernear. Neste caso, a ira tem todas as características de uma chantagem: para não suportarmos sua raiva, acabamos cedendo e dando o que ele pede.
- Porque nós entramos também na espiral da ira, ao menos sob a forma de nervosismo; muitas vezes conseguimos nos levar a uma explosão (podemos - chamar histérica?) mais intensa que a delas.

Nos dois casos, elas ganharam a "luta". No primeiro, por pontos, e no segundo, por nocaute. Ante a violência, os educadores devem responder precisamente com paciência, ou seja, com uma espera calma, serena, pacífica (mas atenta), até que tenha passado a birra infantil.

Devemos ser os primeiros a contar até dez (ou até cem!) para conseguir dois objetivos fundamentais:

- Dar uma lição prática sobre a inutilidade do seu método.
- Dar uma lição prática de uma paciência de melhor qualidade.

### **O NERVOSISMO É UMA IRA MENOR**

Quando os pais se põem a discutir com certa violência, ou experimentam uma contrariedade que os inquieta muito, a criança pequena, que ainda não entende as palavras que dizemos, começa a chorar desconsoladamente. Ela não entendeu as palavras, é certo, mas isso não faz a menor falta! Ela recebeu perfeitamente a mensagem inquietante, e expressou isso como sabe expressar: com a agitação triste do choro. É como se tivesse assimilado nosso estado de inquietude.

Por isso dizemos que o nervosismo dos pais atua como uma ira menor, que angustia as crianças da casa. Devemos exercitar a paciência para reduzi-la. Só com paciência podemos educar.

Todos sabemos que há pessoas com temperamento instável, que necessitam de agitação física e psíquica. São como uma peça teatral em que o cenário muda a todo instante. Dão a sensação de inquietude e desassossego. Necessitam de mudança constante para sentir-se bem. Se descansam muito, apesar de estarem esgotados, pensam que deixaram de viver esses momentos.

E esta instabilidade interior se manifesta no exterior. O movimento físico, o gesto nervoso, a fala com alterações no ritmo etc. conseguem deixar nervosos os que estão por perto, incluindo os filhos.

"Ouça, é que eu sou assim", dirá o educador nervoso.

"Tudo bem, mas você deve se esforçar para 'não ser tão assim', Se não conseguimos educar a nós mesmos, como vamos educar aos nossos filhos?"

### **A educação se baseia na certeza de que todos devemos mudar e melhorar**

## ATIVIDADES

### ESPERE UM POUCO

Um pacote fechado ou um presente embrulhado podem servir para que nosso filho controle um pouquinho a curiosidade de saber o que contêm.

"Aguarde uns minutos; quando tiver tomado o café da manhã, quando tiver terminado, você poderá abrir o pacote. Eu lhe asseguro que logo o abriremos."

Se o resultado for positivo, devemos reconhecer e elogiar sua atitude madura, própria de quem sabe esperar e confiar.

Se o resultado for negativo, nossa reflexão deverá alertá-lo de suas atitudes impacientes que ele certamente recriaria nos outros.

Podemos contar aos nossos filhos a seguinte história, ou pedir-lhes que narrem alguma experiência em que reconheçam que foram impacientes.

"Comemorávamos o aniversário de Laura, que havia convidado todos os seus colegas de classe para a festa, e chegamos pontualmente às cinco da tarde.

Ao entrar na casa, a mãe de Laura disse a todos que estavam no salão:

'Laura se comportou de forma impaciente, não soube esperar que vocês chegassem para começar a comer o bolo de aniversário. E também já abriu alguns presentes que vocês mandaram.'

Todos permanecemos calados por um momento, mas em seguida começamos a criticar a atitude da Laura, que não soube ter paciência.

Laura nos pediu desculpas e prometeu que nunca mais voltaria a acontecer nada igualou parecido.

### REFLEXÃO

Os psicólogos demonstraram que aquelas crianças que desde muito pequenas souberam aguardar certo tempo em situações-limite, quando cresceram mostraram capacidade muito maior de êxito em suas relações familiares, sociais, de trabalho etc.

#### Espere a sua vez

Em muitas ocasiões, seja dentro de casa, seja fora dela, temos necessidade de esperar a nossa vez (às vezes com grandes doses de paciência!). Nossos filhos também devem aprender a esperar a sua vez. Nossa atitude paciente e nossa reflexão oportuna serão uma lição sobre o sentido positivo da espera em diversas ocasiões:

- Nos jogos de mesa ou ao ar livre.
- Nas conversas familiares.
- Ao servir a comida na mesa.
- Ao subir ou descer de um veículo público.
- Nas filas das lojas, dos transportes...
- Nos consultórios médicos ou nos serviços sociais.
- Nas situações criadas deliberadamente.

### REFLEXÃO

Nossos filhos podem nos acompanhar ao supermercado, à padaria ou a qualquer outro estabelecimento onde haja senha para ser atendido. Nessas ocasiões, podemos aproveitar para que peguem a senha, vigiem a nossa vez, vejam o proveito de saber aguardar, e como a espera resulta em benefício próprio e dos demais.

### CONTE ATÉ DEZ

Se nosso filho se irrita frequentemente e sabe contar até dez, podemos juntar as duas coisas.

Quando vemos que ele está prestes a ficar irado, ou impaciente, ou nervoso, podemos pedir com serenidade que conte até dez (no ritmo de um número por segundo) e que faça o gesto habitual para pedir calma a alguém com as mãos.

É possível (oxalá não seja uma mera possibilidade) que diminua notavelmente seu arroubo de impaciência. Nessa idade (dos 6 aos 12 anos), talvez devamos considerar os arroubos de ira como raiva ou birra. Esses ataques de raiva, tão típicos de todas as crianças, são momentos de descontrole passageiro, com características similares às explosões de ira dos adultos. Por esta razão, os pais devem fazer o possível para frear o quanto antes os impulsos de ira dos seus filhos.

### REFLEXÃO

Sem dúvida alguma, em todos os campos de nossa experiência, ou de nossa vida, inclusive se acompanharmos o comportamento da humanidade ao longo de sua história, podemos assegurar que, se somamos ira à ira, grito ao grito, violência à violência, só conseguiremos o dobro da ira, o dobro do grito, e o dobro da violência.

### SEJAMOS PRECAVIDOS

Nosso filho já tem idade suficiente para prever o que vai necessitar para suas atividades, diversões, jogos, tarefas escolares, excursões... Devemos conseguir que seja ele quem faça suas previsões com tempo e serenidade suficientes para evitar nervosismos.

Possivelmente será necessário que faça uma lista do que vai precisar para seu compromisso, que providencie o que falta, que vá marcando o que já tem...

Não só deve ter em conta os meios ou os materiais que vai utilizar, como também lhe será de grande ajuda prever o tempo que levará para fazê-lo e os possíveis imprevistos.

Finalmente, deve calcular as consequências do que prevê, tanto as negativas como as positivas, e saber que ações deve realizar para conduzir ou reconduzir essas consequências. O quadro abaixo pode nos ajudar a fazer as previsões necessárias.

#### Meu filho, seja forte e saiba esperar

| Meios                            | Tempo                                                    | Consequências                                       |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                  |                                                          |                                                     |
| Do que necessita?                | Quando vai fazer isso?                                   | O que pode acontecer ao terminar?                   |
| O facilitará seu trabalho?       | De quanto tempo vai precisar                             | O que pode acontecer se você não terminar?          |
| Vai precisar de ajuda de alguém? | Podem surgir contratempos que retardem o tempo previsto? | Como reagir se a coisa não sair como você esperava? |
| O que pode falhar?               |                                                          |                                                     |