

## AS FÉRIAS CHEGARAM



As férias chegaram. Você já se perguntou para que servem as férias? Várias respostas devem ter surgido: para descansar, passear, viajar, ler, dormir... Isso mesmo! Porém, as férias podem ter um sentido que vai além disso tudo!

Férias significam fechamento de ciclo e preparação para outro. Para isso, vale uma boa reflexão de nossas atitudes pessoais e profissionais e um novo posicionamento diante de determinadas situações. Se você age de certa maneira nas suas relações familiares e/ou profissionais e não tem obtido êxito, vale a pena repensar e mudar. Desfazer de atitudes arraigadas que não te trazem boas consequências. Substituí-las por atitudes diferentes que te tragam um convívio melhor.

Com o tempo, as pessoas perceberão seu esforço por efeito e até pelo seu exemplo, e poderão também repensar suas ações. Devemos lembrar que a mudança deve partir de nós mesmos. É importante inclusive, dar uma boa organizada em nossos armários e gavetas. Desfazer-nos de velhas roupas, aquele casaco que você tinha certeza que usaria no inverno, mas isso foi há três anos (?). Aquele sapato que você guardou para usar no Natal de 2008. Mas espera aí, já estamos em 2013! Papéis, centenas, de várias cores e tamanhos (professoras, vocês riram, né? Ô bichinho danado para se apegar a papéis).

Ao organizar seu quarto ou escritório, deixe à mão o que vai utilizar todos os dias e nos locais de menor acesso, o que vai utilizar com menor frequência. No caso das roupas, ao terminar o inverno, coloque os agasalhos na parte superior do armário ou nas gavetas de baixo. Quanto aos materiais ou objetos, coloque os livros, cadernos, apostilas e outros materiais que utiliza pouco, na parte superior da estante ou armário. Dessa forma, verá diariamente apenas o que é necessário.

Isso tudo tem valor simbólico para o fechamento de um ciclo e reinício de outro e para a organização mental diária.

Se você tem filhos, após fazer sua parte (lembra do exemplo?), convide-os a fazer o mesmo. Não precisa brigar. Escolha um dia, antes de um programa legal em que eles estarão motivados. Programe um lanche para o fim da tarde e convide-os para a tarefa. Diga-lhes que pretende fazer uma doação a um asilo ou orfanato e precisa da ajuda deles. Utilize as mesmas dicas oferecidas acima em relação à organização dos armários e gavetas. Separe com eles, roupas e brinquedos que não utilizam mais. Importante também não doar apenas aquilo que está bem velho, mas também em bom estado, para desenvolver ainda mais o desprendimento. Ao final do dia, mostre para eles como seus armários e os deles estão organizados, sentem-se à mesa para um lanchinho e combine onde e quando levarão as doações.

E os adolescentes? Durante minha experiência profissional, ouvi muitas mães queixarem-se da desorganização do quarto dos filhos nessa fase. Um dos motivos é que eles têm maior dificuldade de fechar o ciclo de criança e iniciar o de adulto; estão na fase intermediária. Se perguntarmos o porquê da bagunça, provavelmente responderão que se encontram nela, que ficam incomodados quando tudo está muito organizado. Indisciplina à parte, podemos entender que deixar o quarto daquele jeito é uma tentativa de ter um espaço diferente dos demais da casa, uma busca de autonomia. Nos próximos textos poderemos conversar melhor sobre a fase da adolescência.

Mas a pergunta permanece. E dos adolescentes? Como fazer? Deixar o quarto bagunçado? Bom, a desordem pode ser natural, o que não quer dizer que no quarto possam ficar roupas sujas, papéis de bala e salgadinhos jogados no chão. Já vimos também que brigar não funciona. O máximo que vamos conseguir é que organizem minimamente naquele dia, mas no outro, o quarto voltará a ser o mesmo. Se desde a infância ensinamos os filhos a serem responsáveis, na adolescência não será diferente. Devemos conversar que aquele quarto faz parte de uma casa onde moram outras pessoas e que ele deve também pensar no coletivo. Devemos incentivar, fazer junto, mas nunca por eles. Vale um elogio direto quando concluírem as tarefas e até mesmo com os familiares e visitas, de forma que ele ouça. Sugiro também, dizer que pintará uma das paredes na cor preferida, quando deixarem o quarto sempre organizado. Dessa forma, você atribuirá uma responsabilidade e deixará o ambiente mais agradável e com “a cara deles”.

Após organização dos armários e da casa, boas férias a todos!!!

Imaculada Conceição Braga  
Psicóloga  
Especialista em Psicopedagogia  
Especialista em Saúde Mental nas Práticas Contemporâneas