



## Como estimular o diálogo entre pais e filhos?<sup>1</sup>

Cabe aos pais serem os responsáveis pelo estímulo do diálogo na família. Existem diversas formas de otimizar a relação e a interação. Confira algumas dicas:

### 1) Aproveite os momentos de união

As refeições, idas à escola e viagens em família são alguns exemplos de momentos em que os pais devem estimular a comunicação.

Utilize esses períodos para **tratar de diversos assuntos**, inclusive vale usar suas experiências e “causos” para estimular o diálogo.

### 2) Cuidado com o monólogo

Não confunda conversação com palestra. **Se você não der espaço de fala para seus filhos, vai ser difícil estimular a interação.**

Em caso de crianças e jovens mais calados, é preciso pensar algumas estratégias ou usar assuntos do interesse deles para estimular a fala.

### 3) Preste atenção!

“**Mamãe está ocupada agora**” e “**papai não pode falar**” são frases terríveis para uma criança que está em busca de interação com os pais.

A vida é corrida e pede que nos desdobreemos com a família e o trabalho, porém, quando seu filho busca diálogo, a melhor coisa a se fazer é prestar atenção no que ele está dizendo.

### 4) Cuidado com o celular

Essa dica é um desdobramento da dica anterior, e serve para os adultos e crianças. Nos momentos de interação, **tente se afastar da tela do seu celular/tablet/computador** e dê atenção para as pessoas ao seu redor!

Além de um sinal de desrespeito, pode trazer ao seu filho a ideia de você não está tão interessado no que ele está falando.

### 5) Não julgue

Em certos momentos você precisa definir o certo e o errado para seu filho, porém, quando ele demonstrar interesse em algo que não lhe interessa, não faça julgamentos.

Deixe os julgamentos para os momentos certos, em que há, de fato, algo errado acontecendo.

Use da empatia e seja compreensivo com as diferenças entre as pessoas (ser filho não faz ninguém uma cópia do pai ou da mãe).

---

<sup>1</sup> Fonte: <https://escolaportalSOROCA.com.br/blog/dialogo-entre-pais-e-filho/>

Acesso em: 13/09/2023

## O que fazer quando seu filho não quer conversar?

Se seu filho não está muito a fim de diálogo com você, então, a primeira coisa a se fazer é analisar o ambiente familiar. Reflita e faça algumas perguntas para si:

1. A família tem um momento de união, como uma refeição em que todos estão presentes?
2. Seu trabalho está tomando o tempo que você deveria compartilhar com a família?
3. Existe uma cultura do diálogo na sua casa?
4. Quando foi a última vez que você puxou assunto com seu filho? E quando foi a última vez que ele fez isso?

Para quebrar esse hiato de diálogo, **o ideal é estimular**, buscar oportunidades para conversar e, claro, ficar atento aos assuntos e ao tom dessa conversa para ela seja estimulante.

Uma simples interação como **“estou pensando em trocar de carro, o que você acha desse modelo? E essa cor?”** são ótimas oportunidades para despertar a interação.

Aos poucos é possível ir mudando os assuntos, ganhando confiança e o interesse.

**Se a comunicação anda falha**, inicie um processo de descobrimento dos interesses em comum (ou dos interesses de seus filhos) e faça com que eles sintam-se parte atuante da família, não uma espécie de subordinado que recebe apenas ordens e respeita regras.

Em muitos casos, **a falta do diálogo é fruto da baixa interação**, portanto, repense as oportunidades de interação e crie novos momentos para que isso ocorra!

Lembre-se que você é o adulto e que cabe aos pais buscar meios de otimizar aquilo que não está dando certo.

**No caso de adolescentes**, o diálogo é fundamental para entender mais sobre os dramas, alegrias, medos e inseguranças que ocorrem durante um período de muitas transformações.

Pais que não conseguem estabelecer o diálogo nessa fase podem ter surpresas desagradáveis quanto aos comportamentos e hábitos desenvolvidos pelas crianças.

Além de deixar vago o famoso **“espaço do ser humano exemplo”**, que pode ser preenchido por pessoas que não transmitem os valores que você pretende que seu filho carregue para a vida.

## Importância do diálogo entre pais e filhos: Conclusão

A chave é inteligência, afeto e empatia.

- Ser inteligente para fomentar espaços de diálogo e interação;
- Ser afetivo para criar um ambiente em que a criança/adolescente sinta-se confortável para expor suas ideias;
- E ser empático para entender qual é a perspectiva que seu filho tem sobre os fatos e como esses fatos o impactam.

Não há uma “receita de bolo” pronta para estimular o diálogo, contudo, é fundamental compreender que atenção e empatia são protagonistas para fomentar a interação entre as pessoas.

**A importância do diálogo entre pais e filhos é fundamental e precisa ser algo constantemente observado pela sua família.**

Nunca devemos deixar de dar o devido estímulo para que as crianças possam confiar em seus pais e enxergarem neles pessoas capazes de ouvi-los e compreendê-los.