

Paternidade Helicóptero

Dra. Virgínia Suassuma

Psicóloga e Psicoterapeuta

Escritora de três livros infantis:

Conheça-te a ti mesmo, O segredo da convivência, e
Para onde vão as palavras que eu escuto



Você se reconhece na “Paternidade Helicóptero”?

Você fica supervisionando a vida de seus filhos o tempo todo, da mesma forma que helicópteros de trânsito vigiam motoristas diariamente?

Fica supervisionando as crianças de forma generalizada, sem que os mesmos tenham necessidade em função da idade em que se encontram?

Controla continuamente o seu filho, e lhe diz como deve brincar, como guardar suas coisas, como agir, entre outras determinações?

Acaba vivendo a vida de seus filhos atrapalhando o desenvolvimento individual e autônomo dos mesmos, acreditando estar assumindo uma paternidade participativa, engajada?

C*uidado: é muito comum perceber pais que são “hiper-presentes” fisicamente e emocionalmente ausentes, pois estar perto gera a falsa impressão de uma presença autêntica.*



O termo “paternidade helicópteros também recebe denominações como: over-parenting, parenting bulldozer, envolvimento excessivo que se refere a pais geralmente bem-intencionados, mas super envolvidos em comportamentos de proteção que não são necessários para o nível de habilidades de seus filhos.

A analogia do termo foi muito apropriada quando uma criança comentou em um grupo de pesquisa que sua mãe “ficava em cima dele o tempo todo”.

Exemplos típicos aparecem nas escolas, quando os pais cobram inicialmente da escola e não dos filhos, o resultado de suas notas na prova, o que denuncia uma inversão de responsabilidade. Treinadores de esportes também começaram a reportar comportamento semelhante com questionamentos sobre decisões de juízes durante as partidas, substituições de atletas, etc. “Por que meu filho ficou no banco de reserva?”

A *premissa para essa atitude é a de que: pais superprotetores geram crianças que não sabem lidar com suas emoções, apresentando dificuldade de lidar com alterações de humor, emoções e sentimentos. Geralmente apresentam fragilidade diante de desafios a cada etapa de seu desenvolvimento.*

As crianças precisam de cuidadores que lhes sirvam de guia na hora de entender o que acontece com elas e não de pais que desconfiam de suas habilidades de enfrentamento existenciais.

Os celulares vêm colaborar com esse comportamento e podem ser classificados como “cordões umbilicais mais longos do mundo”.

É *hora de aterrissar o helicóptero e de cortar os cordões. Sair da armadilha de que superproteção protege. Paradoxalmente, pode ser uma forma de desacreditar nas habilidades e no self-support de seus filhos. Todo excesso faz mal.*



Educar é ensinar, é dar autonomia e não obstruir o caminho dos filhos inibindo o desenvolvimento e o domínio de ferramentas e habilidades fundamentais para que transitem pela vida.

Características dos pais helicópteros:

- *Mantêm foco excessivo na prevenção.*
- *Querem evitar falhas e desapontamentos que fazem parte da vida.*
- *Encaram a experiência negativa como falta de habilidade em vez de uma chance para crescer e aprender.*
- *Apresentam excesso de arrependimento, pois geralmente acreditam que suas vidas seriam melhores se tivessem escolhido de forma diferente quando jovens. Assim acreditam poder evitar sofrimentos para seus filhos.*

Equilibrar apoio e limite são ingredientes fundamentais para desenvolver autonomia nas crianças.

Uma dica é envolvê-la na resolução dos conflitos, considerando os perigos naturais de cada situação e a idade da criança. Uma de quatro anos não terá a capacidade de solucionar uma dificuldade natural exibida para uma criança de 8 anos.

É preciso estar sensível à necessidade do filho, mas simultaneamente reconhecer suas habilidades para solucionar seus problemas.

É fundamental desenvolver na criança a relação entre esforço e recompensa, afinal, pais não são eternos.

Assim, oriente seu filho a tentar solucionar suas dificuldades. Interfira o mínimo possível. Tente deixá-lo se virar sozinho. Colabore, se preciso, na descoberta de estratégias de confrontações positivas diante de situações estressantes. O ideal é exemplificar essas estratégias ao enfrentar situações que exigem um controle emocional.



Aterrisse, corte o cordão umbilical e terá menos problemas no futuro.



Dra. Virgínia Suassuna

Psicóloga e Psicoterapeuta há 44 anos, é Mestre em Educação pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás - PUC - GO; Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade de Brasília - UnB; Formada em Psicologia pela Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de Ribeirão Preto - FFCLRP-USP; Professora no Curso de Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás - PUC - GO; Membro Fundadora, Professora e Supervisora do Instituto de Treinamento e Pesquisa em Gestalt Terapia de Goiânia - ITGT - GO; Membro Fundadora e Professora do Instituto Suassuna - IS - GO; Formação em Gestalt-Terapia pelo Centro Estudos Gestalt-Terapia de Brasília - CEGEST - D.F; Curso avançado em Gestalt-Terapia no Gestalt Therapy Institute of Los Angeles - GATLA - LA e no Pacific Gestalt Institute - PGI - EUA.

Participação no Congresso Bianual da Association for the Advancement of Gestalt Therapy - AAGT- CA; Cursos de Atualização em Gestalt-terapia na França (FR), Suíça (CH), San Diego (U.S.A); Canadá (CA) e Dinamarca (DK); Proprietária da Gestalt Clínica - GO; Membro do Conselho Consultivo da Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies (RAG); Autora, organizadora de livros e de artigos na área da Psicologia. Escritora de três livros infantis: Conheça-te a ti mesmo, O segredo da convivência, e Para onde vão as palavras que eu escuto.

Organizadora dos Livros: Supervisão em Gestalt-terapia

E-mail: virginiaitgt@gmail.com

ID Lattes: 4712006414453162

Instagram: @virginiasuassuna

<https://instagram.com/virginiasuassuna?igshid=6e6h3hxbyhim>

Site: <https://virginiasuassuna.com.br>

Canal no YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UC87EplgmpilqJtbCTLqEDLQ>

