

Jantar juntos

Um estudo recente, feito no Canadá e citado por Leonard Sax num dos seus livros, chegou à conclusão de que a preocupação dos pais de jantarem habitualmente com os seus filhos possui uma enorme importância na educação.

No entanto, o estudo especifica o que significa “jantar com os filhos”. Não significa, simplesmente, comer juntos à mesma mesa e no mesmo horário. Isto é necessário, mas não é suficiente.

Jantar com os filhos, para este estudo, significa também ter a televisão desligada e não permitir o uso de telemóveis enquanto se está na refeição.

Algumas conclusões desse estudo: os filhos que jantam habitualmente com os seus pais são menos propícios a padecer problemas como sentirem-se tristes, ansiosos ou sozinhos. E são mais propícios a ajudar os outros e a mostrarem-se satisfeitos com as suas vidas.

É claro que jantar juntos não resolve todos os problemas da educação. Mas é evidente que ajuda os pais a dedicarem um tempo concreto a falar com os seus filhos, a ajudá-los a saberem comportar-se, a saberem ouvir os outros, a saberem falar do que lhes aconteceu nesse dia, a não terem caprichos na comida etc.

Se o tempo em família é o principal momento do dia para os pais – e é difícil que o seja se não têm a preocupação de jantarem juntos – é muito mais provável que os pais saibam o que acontece com os seus filhos.

Assim, se a escola enviar uma informação a dizer que o teu filho se portou mal, por favor, não vás a correr ao psiquiatra. Pergunta o que aconteceu. Fala com o professor. Faz tudo o que estiver na tua mão para ensinar o teu filho a respeitar boas normas de conduta. Recorda que tu és o primeiro responsável – não é o professor, nem é o psiquiatra – por inculcar essas boas normas ao teu filho, começando lá em casa às refeições.

Se não tens tempo para jantar com os teus filhos, é muito difícil que o faças. É o que diz o estudo. Mas, mesmo que não o dissesse, parece óbvio, não é?

Pe. Rodrigo Lynce de Faria