

## Como Ser uma Pessoa Madura

Este texto é denso então recomendo que você reserve alguns minutos para a leitura.

Vamos lá?

Maturidade não é só questão de idade. Existem crianças de seis anos que são mais maduras do que muitos velhinhos de 80 anos. Maturidade é como você trata aos outros e a si mesmo, como pensa e se comporta. Portanto, se estiver cansado das conversas e brigas infantis ao seu redor, ou quiser que as pessoas tenham mais respeito por você, experimente algumas das técnicas abaixo para aprender a ser mais maduro e seja o adulto da situação para sempre.

### Desenvolvendo um comportamento maduro

Explore seus interesses. Falta de dinamismo ou de hobbies e interesses faz com que você pareça imaturo. Ter algo que gosta muito de fazer, em que queira se tornar perito, proporciona experiência e maturidade. Além disso, é algo sobre o que falar com os outros, mesmo que eles não participem da atividade em questão. Tente manter seus hobbies ativos e produtivos.

É muito legal fazer maratonas de séries na TV, mas esse não é necessariamente o melhor jeito de passar o tempo; isso não quer dizer que você não possa curtir filmes, séries e videogames, mas que você deve fazer algo além disso.

Hobbies podem aumentar a autoestima e a criatividade. Eles também estimulam partes do cérebro que causam sensações positivas e felizes. O céu é o limite! Dá para fazer qualquer coisa: aprenda a fotografar, escolha um instrumento musical, estude um novo idioma!

Faça beatbox, crie um grupo de RPG live-action. Seja o que for, lembre-se de curtir, senão vira obrigação.

### Estabeleça metas e conquiste-as.

Parte de ser maduro é conseguir avaliar as próprias qualidades, determinar o que precisa ser melhorado e criar metas para isso – tenha o futuro em mente e faça escolhas para melhorar de vida. Assim que seus objetivos estiverem delineados e prontos, comece a trabalhar!

Estabelecer metas parece complicado demais, mas não se preocupe.

É mesmo necessário algum tempo e planejamento – comece descobrindo o que quer aprimorar.

Por exemplo, talvez você queira completar seus estudos. Essa é a base dos seus objetivos.

Primeiro você tem de pensar em algumas questões: quem, o quê, quando, como e por quê.

Quem: quem estará envolvido em alcançar seus objetivos.

Obviamente, você é a pessoa principal, mas essa questão pode incluir um professor particular, *Life coach*, consultor, voluntário, etc..

O que: o que você quer conseguir? É importante ser muito específico nesse passo. "Entrar na faculdade" é muito vago e você nunca começará com uma meta como essa. Em vez disso, pense em coisas menores e mais específicas que levarão ao objetivo final, como "fazer a inscrição no ENEM" e "estudar provas passadas".

Quando: isso ajudará a saber quando as partes menores do plano devem ser feitas. Por exemplo, existe um prazo para fazer a inscrição para o ENEM e, se você perde-lo, o resto de seu planejamento será inútil.

Onde: é de grande ajuda saber onde você trabalhará para alcançar o objetivo. No exemplo do ENEM, onde você vai estudar? Vai ficar depois do horário na escola? Vai à biblioteca? Você vai estudar em sua casa ou na casa de um amigo?

Além disso, onde deve ser feita a inscrição e onde será a prova?

Como: neste passo você deve saber como vai atingir cada meta. Por exemplo, como será o cronograma de estudos? Quais matérias precisará estudar mais para a prova? Conseguirá conciliar suas outras tarefas com essa? Quanto custa a inscrição?

Por que: essa é provavelmente a pergunta principal, acredite se quiser. É mais provável alcançar um objetivo se ele for importante e se você souber o papel dele em sua vida como um todo. Descubra por que seu objetivo é importante. Por exemplo, "Eu quero passar no ENEM porque isso me ajudará a entrar na faculdade e começar minha carreira".

### **Saiba quando ser bobo.**

Para ser maduro você não precisa ser sério o tempo todo. A verdadeira maturidade consiste em reconhecer o tipo de gente por perto e saber quando é apropriado ser brincalhão ou sério. É bom ter diferentes níveis de besteirol para evoluir as interações adequadamente.

Tente separar uma parte do dia só para isso. É necessário tempo para relaxar e se divertir.

Faça isso diariamente (depois da escola, por exemplo) para se permitir palhaçadas e confusões.

É claro que ser engraçado em situações formais como a igreja, o trabalho, a escola e especialmente funerais não é apropriado, espera-se que você preste atenção e não que fique sacaneando os outros. Ser engraçadinho nessas situações é extremamente imaturo.

No entanto, situações informais como sair com a turma ou passar tempo com a família são ideais para ser engraçado.

Isso ajuda a formar laços!

Tenha parâmetros de quando é legal tirar sarro e quando não é. Não seja espírito-de-porco e não faça piadas ofensivas de mau gosto.

### **Respeite os outros.**

Todos nós temos que conviver juntos no mesmo mundo. Fazer coisas para irritar os outros propositalmente, ou simplesmente sair fazendo o que dá na telha sem pensar nos sentimentos das pessoas mostra que você é um babaca insensível, ou seja, imaturo.

Tente lembrar-se das necessidades e desejos dos outros, isso ajudará a ganhar uma reputação de respeito e as pessoas o verão como alguém maduro.

Ser respeitoso não quer dizer ser capacho, mas que você deve escutar o que dizem e tratar as pessoas como gosta de ser tratado; se alguém é grosseiro ou mal educado com você, não responda com maldade, mostre que você é melhor que isso e afaste-se.

### **Tenha amigos maduros.**

Seus amigos influenciam seu comportamento. Junte-se a pessoas que o tornarão melhor e não que o põem para baixo.

### **Não seja encrenqueiro.**

Esse tipo de comportamento costuma ser resultado de insegurança e baixa autoestima, uma tentativa de exercer poder sobre os outros. Criar encrenca é ruim para todos os envolvidos.

Fale com um amigo de confiança, seus pais ou terapeuta sobre como parar, caso perceba que está sendo um bully.

Existem três tipos de bullying: verbal, social e físico.

O bullying verbal consiste em xingamentos, ameaças, intimidação ou comentários impróprios; embora as palavras não causem dano físico, elas podem resultar em problemas emocionais sérios. Preste atenção ao que fala e não diga algo que não gostaria de escutar. Lembre-se: "Quem fala o que quer, escuta o que não quer.".

O bullying social envolve danificar a imagem social e relacionamentos de alguém. Humilhar, espalhar boatos e fazer fofocas são bullying social.

O bullying físico consiste em agredir alguém fisicamente, ou quebrar as coisas de alguém. Qualquer tipo de violência física, tentativa de destruir as coisas dos outros ou fazer gestos rudes e ameaçadores são formas de bullying físico.

Não seja conivente com o bullying se acontecer perto de você. Não é necessário se envolver fisicamente com um encrenqueiro – na realidade, pode ser perigoso –, mas existem outros meios de ajudar a criar um ambiente sem bullying.

Tente: - Dar o bom exemplo ao não implicar com ninguém; - Dizer aos bullies que o comportamento deles é errado; - Ser legal com as vítimas de bullying; - Informar aos adultos o que está acontecendo.

Caso ache que está se comportando dessa maneira, é uma boa ideia conversar com um terapeuta. Talvez você tenha problemas mais sérios, que fazem com que você ache que precisa descontar nos outros.

Um profissional pode indicar abordagens para desenvolver relacionamentos mais saudáveis.

Aceite elogios e críticas com maturidade. Diga "obrigado" e só quando alguém elogiá-lo; seja educado e diga algo como "Tudo bem, vou pensar nisso" se alguém criticá-lo. Talvez a crítica não seja válida, mas saber lidar com isso elegantemente mostra como você é maduro nesse tipo de ocasião.

Tente não levar as críticas para o lado pessoal. Às vezes a pessoa está tentando ajudar, mas não está passando a mensagem direito.

Neste caso, peça um esclarecimento: "Eu entendi que você disse que não gostou da minha redação, mas do quê exatamente? Pode dizer-me o que é para eu melhorar na próxima vez?".

Muitas vezes a crítica expõe mais a pessoa que a fez do que a pessoa criticada, ainda mais se ela for injusta ou agressiva; lembre-se que a pessoa pode estar tentando pôr você para baixo para se sentir melhor. Não se afete;

Aceitar críticas com graça não quer dizer não se defender. Se alguém o magoar, diga com calma e educação: "Eu tenho certeza de que não era sua intenção, mas quando você falou aquilo da minha roupa eu fiquei magoada. Da próxima vez, será que você pode não comentar a minha aparência?".

### **Evite ser o centro das atenções.**

Dominar a conversa constantemente e falar de si mesmo sem dar espaço para os outros é falta de maturidade e de respeito.

Demonstrar interesse verdadeiro pelas pessoas mostra que você não é egocêntrico e tem maturidade; pode até aprender algo novo ou acabar admirando a pessoa, dependendo do que ela disser.

Fonte: <https://pt.wikihow.com/Ser-uma-Pessoa-Madura> (<https://pt.wikihow.com/Ser-uma-Pessoa-Madura>)