



### **Kit “Pais Calmos”:**

“Esta é a nova questão agora. Conforme os pais entendem que não é socialmente aceitável bater nas crianças, eles não sabem o que podem fazer. Eles tentam lembrar, importunar, pedir um intervalo, contar até três e rapidamente percebem que estas estratégias não alteram comportamentos. Na ausência de ferramentas que realmente funcionem, eles se sentem frustrados e bravos e erguem a voz. Depois se sentem culpados e o ciclo inteiro começa novamente”, explica Amy McCready, fundadora da Soluções Positivas para Pais. (in “*For Some Parents, Shouting Is the New Spanking*”, New York Times, Outubro 2009)

Se este texto parece ter sido escrito para si e se sente:

- dificuldade em encontrar alternativas aos gritos no seu dia-a-dia familiar
- que não consegue manter a calma e o controlo em situações desafiantes
- culpa pelo que disse ou fez após situações de tensão com os seus filhos
- que os comportamentos desafiantes dos seus filhos se estão a tornar mais frequentes e difíceis de gerir

Através do nosso *kit* “Pais Calmos”, irá:

- Descobrir estratégias práticas e fáceis de implementar que lhe permitirão encontrar alternativas aos gritos e às agressões em sua casa;
- Transformar a sua vida familiar, tornando-a mais tranquila e cheia de momentos especiais para apreciar
- Recuperar o controlo nas situações de stress e tensão
- Adotar uma nova perspectiva da relação com os seus filhos, com um impacto profundo na sua vida familiar

Queremos que esta seja uma experiência adequada às suas necessidades e condicionantes. Assim, propomos duas alternativas:

#### Kit “Pais Calmos” por email:

Leia, reflecta, partilhe e descubra no conforto da sua casa, ao ritmo que preferir, à hora que for mais conveniente para si – 6 emails plenos de exercícios, pistas para reflexão e adaptados às questões que mais o preocupam. 70€

#### Kit “Pais Calmos” presencial:

Com uma abordagem focada na sua realidade familiar, no que considera mais importante, nas questões que mais o preocupam – 6 horas (distribuídas por 4 sessões) totalmente dedicadas a si e ao seu desejo de se tornar um pai ou uma mãe melhor! Preço: 250€

**Basta enviar-nos um [email](#) a comunicar a sua opção e receberá instruções sobre a continuidade do processo.**