

Coaching Parental: reflicta e aumente a sua paciência!

“Bom dia! Vamos a acordar”. Sentam-se nas camas. Voltam a deitar-se. “Não quero ir à escola.” Como é possível. 7h 55 e todos de pijama?! O que é que eu fiz de errado? Nada funcionara até agora. Última tentativa. Mais um beijinho a cada um, uma festa e... “Vamos lá a acordar para tomarmos o pequeno-almoço.” Não se mexem.

Muitos de nós se identificarão com este relato. Gostaríamos de encontrar soluções, descobrir truques que resultassem. Situações como as descritas despertam em nós sentimentos negativos e a ideia de que não estamos a ser o pai ou a mãe que gostaríamos. Os desafios nos dias de hoje são imensos e por isso, por vezes, temos a sensação que estamos a desviar-nos do caminho que idealizámos. O Coaching Parental ajuda a pôr-nos, de novo, “na estrada certa”, a retomar o controlo da gestão da empresa mais valiosa – a Família!

O Coaching Parental permite que cada pessoa se torne no pai ou mãe que deseja ser. Ajuda a reduzir os níveis de stress e a aumentar a energia. Permite que cada um encontre estratégias feitas à sua medida que lhe possibilitam tirar o máximo prazer e satisfação da sua vida familiar e enfrentar, de forma positiva, os seus problemas familiares. Esta abordagem é nova em Portugal e relativamente recente no Reino Unido.

E para todos aqueles que queiram experimentar, desde já, os benefícios do Coaching Parental deixamo-vos este desafio – começar a reflectir para que possam encontrar as **vossas** estratégias!

Paciência: o meu plano SOS!

Que diferenças nota entre os momentos em que tem paciência para os seus filhos e aqueles em que não tem? Já reparou como a impaciência influencia negativamente o comportamento das crianças? Parece que acreditamos que se ficarmos zangados, eles mudarão rapidamente o seu comportamento. Mas a maior parte das vezes esta estratégia não funciona. Haverá, então, alguma alternativa?

Plano de emergência

A próxima vez que se sentir tentado a perder paciência, respire fundo, afaste-se da situação (nem que seja fechando os olhos) por um ou dois minutos e quando

regressar mostre intencionalmente à criança que está a ser paciente (por exemplo, fale calmamente e num tom de voz baixo).

Para reflexão...

Para que seja mais fácil encontrar estratégias para lidar com a **sua** impaciência, tente compreendê-la melhor. Sugerimos que tente responder às seguintes questões:

- De onde vem a minha impaciência?
- Tenho receio de ficar mal visto?
- Parto do princípio que as crianças fazem as mesmas tarefas que eu, à minha velocidade e com a minha eficiência?
- De que formas posso lembrar-me, numa situação de impaciência, de relaxar e aumentar a paciência para a minha família?

Estamos certas de que vai encontrar estratégias para, da próxima vez, agir com muito mais paciência!

Pela
Equipa da Family Coaching

[Inscreva-se num dos nossos workshops](#)