

Novas rotinas, novos desafios!

“Não quero ir para a escola!”, “quero dormir mais um bocadinho...”, “não me quero vestir!”, “não quero vestir esta roupa”, “, “quero ver televisão”, “não quero tomar banho...”, “ainda não quero ir jantar”, “quero brincar mais um bocadinho”, “ainda não quero ir dormir...”

Qualquer pai ou mãe que se preze sabe que o início do ano lectivo é pleno de novos desafios. Para quase todos os que trabalham fora de casa ou não, tenham ou não os filhos entregues aos cuidados de outra pessoa, o período após as férias implica, na maioria dos casos, um ajustar de rotinas, de expectativas e de vontades.

Aproveite enquanto lê este texto, para reflectir como deseja que decorra este ano lectivo que, pouco a pouco, começa!

As frases que escrevi no início são alguns exemplos de verbalizações que muitos dos pais e mães ouvem diariamente, sentindo, frequentemente que já tentaram de tudo para lidar com aquela situação.

Hoje vamos propor-lhe que adopte uma nova perspectiva: a de quem começa a olhar para uma situação, um momento do seu dia, um comportamento habitual, com novos olhos!

Preparado/a?

Qual é a sua grande dor de cabeça de início de ano? O levantar? O sair de casa? O chegar à escola ou, por outro lado, o chegar a casa? O banho ao fim do dia? O ir para a mesa? O ir para a cama? Ou ainda o fim de semana com a família junta 24 horas por dia e a dificuldade em conciliar o que cada um mais gosta de fazer nesse tempo livre?

Já sabe? E sente-se disponível para investir algum tempo a descobrir uma nova estratégia para lidar com essa situação? Conte com a nossa ajuda!

Deixamos-lhe algumas pistas que o ajudarão a fazer este caminho:

- **Imagine:** como gostaria de lidar com a situação? Idealmente, como gostaria de responder, o que gostaria de fazer, como gostaria de lidar com a situação que escolheu? **Lembre-se:** se tem usado todos os dias uma estratégia que não está a funcionar (mesmo que faça sentido), poderá estar na hora de experimentar uma estratégia nova (mesmo que, à partida, pareça não fazer muito sentido). O que tem a perder? Seja criativo!

-**Antecipe:** se já sabe que todos os dias o seu filho chora para sair da cama ou reclama do pequeno almoço, vale a pena pensar antecipadamente sobre o que pode fazer. Quando chegar a hora, é só por o seu plano em prática! Já experimentou pedir aos seus filhos que antecipem também? Que tal perguntar-lhes na véspera como gostariam que corresse a manhã seguinte? E pedir-lhes ideias de como concretizar esse cenário? **Lembre-se:** os seus filhos poderão ter um objectivo diferente do seu na situação que lhe dá tanta dor de cabeça. Se, quando acorda precisa de vestir o seu filho, mas ele quer muito brincar, esta é uma oportunidade para descobrir se há forma de o seu objectivo e o dele serem atingidos (total ou parcialmente).

- **Responsabilize-se:** clarifique quais as acções que dependem de si. A decisão de que não quer vestir aquela roupa é do seu filho! A decisão de como vai lidar com a recusa do seu filho em vestir a roupa, é unicamente sua. O que está ao seu alcance, o que depende de si, nesta situação? **Lembre-se:** não pode mudar os outros, mas pode mudar-se a si próprio. E as mudanças que fizer em si (como pensa, lida ou se sente numa situação) têm impacto nas situações e nas pessoas à nossa volta!

- **Escolha:** se já olhou para a situação, se já percebeu qual o seu objectivo e o objectivo do seu filho, se já descobriu como conciliá-los ou que são (naquele momento) inconciliáveis, só precisa de escolher o que fazer! Depende de si decidir se o banho diário é tão importante que vale toda a disputa que o envolve, ou se ver televisão quando chega a casa é uma concessão que está disposto a fazer. **Lembre-se:** é importante decidir quais os conflitos que vale a pena ter! E esta decisão pode ser tomada, situação a situação, hora a hora. A escolha é sua!

- **Aja!** Agora já sabe como quer agir, já escolheu uma estratégia que foi pensada para resultar, tendo em conta os seus objectivos e os do seu filho. Sente que essa estratégia respeita os seus valores mais importantes. Agora que já decidiu se quer resolver um conflito ou apenas evitá-lo. Agora que já assumiu a sua responsabilidade pelas suas acções e escolheu conscientemente o que quer fazer, **ponha o seu plano em acção!**

Pela
Equipa da Family Coaching

Se precisar de ajuda mais específica, [envie-nos uma pergunta no nosso blog](#) ou [inscreva-se num dos nossos workshops](#)