



## **Pais Calmos: Ritmos e prazeres**

Todos os pais e mães conhecem o quadro: temos pressa e eles nunca mais se despacham, nunca mais acabam de comer, nunca mais estão vestidos, nunca mais fazem o que lhes pedimos, andam devagar, brincam durante todas as tarefas, conversam e distraem-se no meio da refeição, param para ver tudo na rua.

É frustrante, stressante, irritante e desesperante!! Será que não há quem consiga fazer perceber a estes miúdos que depois de estarem vestidos podem brincar descansados? Que depois de comer ainda há tempo para ouvir uma história? Que se andarem depressa ainda temos tempo de ir ao parque? Que se forem buscar rapidamente os sapatos podemos dar um passeio maior?

Experimente parar e pensar.

Como poderá lidar com estes comportamentos das crianças de forma a que toda a família aprecie e aproveite melhor os momentos que passam juntos?

Aqui estão algumas pistas que poderão ajudá-lo a encontrar ideias para lidar com o seu stress e a sua irritação:

- 1) Lembre-se: não são os seus filhos que o irritam ou que o deixam ansioso, são os comportamentos deles! Para separar os seus filhos dos comportamentos deles que mais mexem consigo, faça o seguinte exercício: recorde as características deles que mais aprecia com o maior pormenor que for capaz. O que fazem que lhe dá vontade de rir? Quais os momentos em que mais lhe apetece abraçá-los? De que sente mais falta quando está muito tempo sem os ver? Aprecie as boas sensações que os seus filhos lhe trazem e crie uma “caixinha” imaginária onde guarda todas estas boas imagens como um recurso para baixar o stress nos momentos mais difíceis!
- 2) Será razoável desejar que se movam à mesma velocidade que nós? As crianças não vivem como os adultos: elas vivem sobretudo o presente, o aqui e agora, a actividade em que estão envolvidas naquele momento. A maior parte das vezes é muito difícil explicar-lhes o *depois*. Sobretudo quando o momento é especial (e quando somos pequenos quase todos são) e quando sentimos que não há nada que se compare a apreciar o momento presente. Ajuste as suas expectativas!
- 3) Pense nas 3 situações / momentos / comportamentos em família que mais o “tiram do sério”. Escolha aquele em que lhe parece mais importante implementar mudanças. Já está? Agora pense em pequenas acções que poderá implementar que o ajudem a acalmar-se nesta situação e a ganhar o controlo sobre si mesmo. Faça uma lista e guarde-a como recurso de emergência: podem ser coisas simples, como respirar fundo 3 vezes, ou mais complexas como decidir antecipadamente o que irá fazer da próxima vez que estiver naquela situação!

4) Todos os pais e mães são diferentes, não há duas crianças iguais e cada família tem a sua própria realidade. Construa o **seu** plano para lidar com a situação que escolheu: reflecta sobre o que é importante para si. O que gostaria de dizer e fazer na situação em causa, se estivesse calmo e fosse capaz de pensar racionalmente na forma ideal de agir? Há de certeza pequenas acções que dependem apenas de si, que pode implementar e que o vão ajudar a chegar a esse objectivo!

Ao implementarmos pequenas acções que se reflectem de forma positiva na vida familiar ganhamos confiança em nós próprias e nas nossas competências para sermos os pais e mães que desejamos: o caminho para a mudança torna-se mais fácil! Mas, não se esqueça: um passo pequenino de cada vez!

Agora que foi capaz de parar e pensar, basta planear com uma boa dose de realidade e com os olhos no seu objectivo: Temos a certeza de que há pequenas mudanças que pode fazer no seu dia a dia que lhe permitirão apreciar de forma mais descontraída os momentos que passa com os seus filhos!

Pela  
Equipa da Family Coaching

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