

Pais ideais vs Pais reais

Vivemos a 1000 à hora. Gostávamos que o dia tivesse 48 ou 72 horas. Gostávamos de **nunca** falhar, de estar presentes em **todos** os momentos importantes da vida dos nossos filhos, de ser **sempre** capazes de fazer as opções certas. Mas... será realista?

Vale a pena parar e pensar.

Será possível diminuir os sentimentos negativos que pairam à volta da culpa e o mau -estar que estes desejos nos trazem?

Tente responder às questões que se seguem e, provavelmente, encontrará algumas ideias para mudar algo na sua vida e na vida da sua família:

- 1) Somos seres humanos. Trabalhamos várias horas por dia. Se calhar temos mais do que um filho. E várias outras pessoas à nossa volta que precisam de nós. Será razoável ter expectativas que envolvem palavras como “nunca”, “sempre”, “todos” ou “nenhum”? Ajuste as suas expectativas!
- 2) O que é realmente importante para si e para a sua família? É importante, aos fins de semana e nas férias, manter e cumprir as rotinas que implementa durante a semana? Como é que gostaria que fossem, nessas alturas, as horas das refeições? E as sextas? E o momento dos banhos? Ter claro o que é importante para si e para a sua família, leva-o a organizar a vida de modo a concretizar o que quer, deseja e sonha para ela. Não se esqueça que todas as famílias são diferentes e, conseqüentemente, poderão ter valores e prioridades diferentes. O que é muito importante para umas será pouco importante para outras. Mas e para si, o que é prioritário?
- 3) Conseguir pensar no que já fez hoje, desde que acordou? Dessas coisas, escolha 3 que fizeram com que a sua família tivesse um dia mais feliz. Está com dificuldade? Procure uma pessoa que lhe seja próxima e faça-lhe a pergunta: “O que é que achas que eu já fiz, hoje, bem feito e que contribuiu para a minha família ter um dia melhor?” Procurar alguém para conversar poderá ajudá-lo a descobrir que é **um pai/uma mãe real e excelente!**
- 4) Quero ser um pai/mãe ideal ou real? Os sonhos e as metas apontam-nos o caminho. Depois, importa definir objectivos e pequenas acções para realizar. Tudo de uma forma realista e exequível! Reflicta. Questiona-se: “Para mim está claro qual é a minha posição relativamente à hora de deitar?” “O que posso fazer para aumentar a probabilidade de estar presente na próxima peça de teatro do meu filho?” A partir das respostas, defina um plano e siga em frente!

Cada vez que concretizamos uma acção, por mais pequena que seja, mas com impacto na vida da família, experimentamos um sentimento bom, positivo. A auto-confiança aumenta. Ganhamos força para seguir em frente.

Pare. Pense. Planeie. Avance. Boa sorte! Conseguirá, de certeza!

Pela
Equipa da Family Coaching

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