

## **21. Desactive os botões de birra: surpreenda os seus filhos!**

Queremos que este exercício seja uma oportunidade para investir na descoberta de novas estratégias a utilizar nas situações mais desafiadora da sua vida de mãe ou pai.

O que pretendemos é dar-lhe a oportunidade de descobrir como desactivar os «botões de birra». Quase todos os pais e mães têm os seus.

Ana Luísa estava calmamente a passar um final de dia especial com os filhos. Tinha decidido que seria um fim de tarde tranquilo e sem grandes exigências. Jantariam o que tinha feito a mais na véspera, a mesa tinha sido posta antes de sair de casa. Era o dia da semana em que tinha pensado não lhes dar banho. Estava sentada no chão a brincar e a apreciar as diferenças entre os seus dois filhos. E até se sentia orgulhosa e bem-disposta.

Chegou a hora de jantar. Lembrou calmamente aos filhos que estava na hora de irem para a mesa. Os dois disseram que não. Negociou com eles mais um tempo de brincadeira. Ao fim de

10 minutos voltou a lembrar que tinham de ir lavar as mãos para ir jantar. O filho levantou-se mas a filha de 3 anos recusou-se, começou a chorar e a gritar que não queria jantar. Num segundo Ana Luísa esqueceu todas as suas boas intenções. Descontrolou-se e deu início à sua própria birra.

Como é possível? O que nos faz passar de pais tranquilos e disponíveis a pais irritados e implacáveis? Como pode ser tão rápida e intensa esta transformação?

Nós decidimos chamar-lhes «botões de birra». Qualquer pai ou mãe, real e humano, sabe do que falamos: aquele comportamento, aquela atitude, aquela frase, aquela situação que nos faz perder a calma mais depressa do que conseguimos dizer «Canal Panda».

As pessoas próximas — em especial os nossos filhos, conhecem muito bem os nossos botões de birra. Sabem perfeitamente como carregar neles e qual o efeito que desencadeiam. Sabem utilizar este poder e apreciam as nossas reacções na primeira fila da plateia.

Queremos que este exercício lhe devolva o poder sobre os seus comportamentos e reacções. Gostaríamos que descobrisse que, embora os outros possam conhecer os seus botões de birra, decidir a reacção que cada um dos botões desencadeia cabe-lhe a si unicamente.

Pode decidir cortar os fios daquele botão ou mudar a função que ele activa. Pode escolher a reacção mais adequada, a mais surpreendente, a mais divertida, a que terá mais impacto.

Seja o gestor das funções dos seus botões — transforme-os em «botões inactivos», em «botões de reacção inesperada» ou em «botões de reacção adequada» —, a escolha é sua.

Imagine o que aconteceria se o seu filho — que já conhece ao milímetro a sua reacção quando se recusa a comer ou a tomar banho ou quando agride e insulta a irmã — encontrasse uma resposta diferente da habitual. Se a reacção que esperava não acontecesse ou fosse diferente.

Para que possa realizar este exercício precisa de começar por identificar os seus botões de birra. Quais são os que têm mais poder? Quais são os mais inconvenientes, quais são aqueles de que menos se orgulha?

Faça uma lista de todos os que lhe ocorrem. Já está?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Agora escolha o primeiro que gostaria de desactivar ou a que gostaria de atribuir uma função diferente. Pode escolher o que quiser: o que lhe parece mais importante, o que sente que é mais fácil alterar, o que é mais frequente actualmente. O botão de birra que vou mudar é...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Agora que já decidiu por qual quer começar, pense na situação, imagine o que mais gostaria de fazer, o que, conhecendo os seus filhos, sente que resultará melhor. Pense na mensagem que mais gostaria de transmitir com a sua reacção, decida o que é mais importante para si nessa situação.

Planeie os passos que precisa de dar para activar esta nova função do seu botão. Pode ser que precise de descobrir estratégias para se acalmar (veja o exercício seguinte para algumas ideias).

Pode ser que precise de planear detalhadamente o que irá fazer na situação em causa.

Lembre-se que a reacção que ocorre agora é provavelmente bastante imediata e automática. Para a substituir por outra precisa de planear com algum cuidado o que irá fazer e como. Pode saltar para o exercício 24, Transforme o plano B em plano A. E execute-o!, se sentir que precisa de explorar mais esta questão.

Acreditar que é capaz de dar este passo, ter confiança em si próprio e nas suas competências e recursos, é tudo o que precisa para avançar!

### *Descoberta de mãe*

Conhecer os meus botões de birra foi meio caminho andado. Fiquei decidida a desactivá-los!

*Elsa*