

PAIS CONSCIENTES FILHOS REAIS!

UM CAMINHO DE CONSCIENTIZAÇÃO
E LEVEZA NA RELAÇÃO
COM OS FILHOS!

RAFAELA MATTOS DA SILVA
CRP 14/00108-3



Pais conscientes, filhos reais é um e-book que trata dos primeiros passos na caminhada da criação consciente, com limites e respeito. Quando o adulto está consciente do seu papel e dos sentimentos que o move, fica mais leve educar/criar os filhos. E aos filhos lhe serão permitidos crescerem sendo reais. Amadurecendo juntos, pais e filhos, poderão criar conexões saudáveis e possíveis.

Antes de vocês iniciarem a caminhada aqui, gostaria de me apresentar: sou Rafaela Mattos, psicóloga clínica há 15 anos, educadora parental em Disciplina Positiva certificada pela Positive Discipline Association (EUA), especialista em Gestão de pessoas, possuo formação em Gestalt-terapia e diversos cursos na área de psicologia infantil, mãe de duas meninas e apaixonada pela educação infantil consciente.





Educar/criar uma criança é um “trabalho” lindo, cheio de amor, mas precisamos assumir que ele é bem cansativo e cheio de desafios.

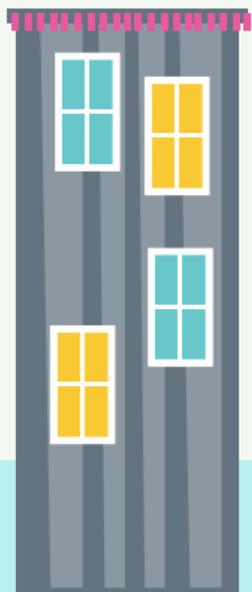
Como assim "trabalho" educar/criar?

Bom, vamos recorrer a definição da palavra “trabalho”, no dicionário ela significa “Conjunto de atividades produtivas ou intelectuais exercidas pelo homem para gerar uma utilidade e alcançar determinado fim”, na física trata-se da grandeza que determina a quantidade de energia utilizada na realização de uma atividade.



Isso quer dizer

que o adulto exercerá uma atividade (irá fazer algo) tendo um objetivo e utilizará uma quantidade de energia para isso. Desta forma educar/criar uma criança é um trabalho que demanda energia e tem um objetivo sempre!



Qual o objetivo na educação do seu filho? Ou seja, quais comportamentos você espera que seu filho tenha



no futuro? Qual modelo de educação você tem com ele que ensinam esses comportamentos que você deseja?

Ter clareza disso guiará toda sua conduta, ou seja, sua forma de educar. Sempre que alguma dificuldade surgir seu propósito poderá ser resgatado e diariamente nutrido, igual fazemos com as plantinhas, as crianças são como elas e necessitam de cuidados!

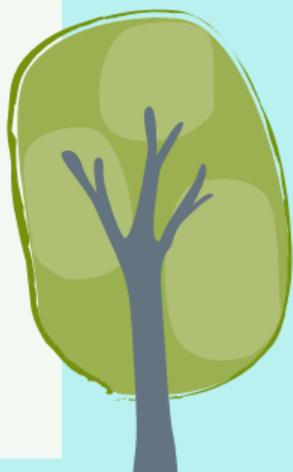
Educar com punição, gritos ou castigos geram sentimentos de baixa autoestima. Educar é um caminho de conexão e limites claros, em que o adulto ocupa seu lugar de responsável.



Como estar disponível para oferecer todos os cuidados necessários, se como adulto também tenho as minhas necessidades?

É exatamente pelas necessidades dos adultos que começam toda a mudança no olhar para educação!

Se deseja romper o modelo de criação de filhos baseado em castigos, punições, palmadas e gritos, o olhar começa para dentro do pai/mãe que está dentro de você, um caminho de conscientização começa quando olhamos para a história do adulto que foi criança um dia!

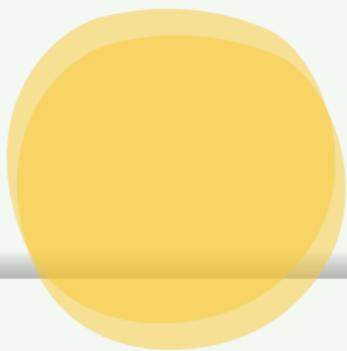




Vamos juntos no caminho da conscientização?

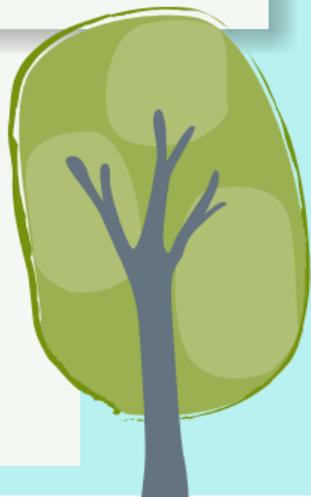
Começaremos olhando para as necessidades básicas! Sono, alimentação, movimento livre, são fundamentais e precisam ser atendidas. Necessidades básicas em dia promove equilíbrio emocional e menor tendência a perder o controle.

Lembre-se: para atender bem ao outro é necessário estar bem primeiro, isto não é egoísmo, é necessidade! Atendendo a si próprio se torna mais fácil criar conexões saudáveis e desacelerar um pouco.



Que tal experimentar isso?

Crie conexão com o ritmo natural, tomar banho de sol, apreciar o momento durante um passeio e olhar gravetos e pedras pelo enquanto fazem uma caminhada pela rua, são ótimas formas de se conectar consigo e com os filhos. Aprecie o momento!

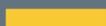
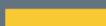
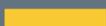
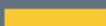
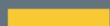


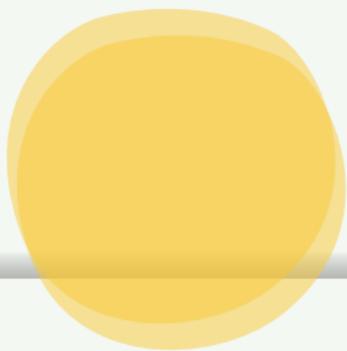
Vamos rever nossas expectativas?

Criar expectativas é muito comum, quando menos esperamos lá vem ela permear nossas relações e acabamos esperando do outro aquilo que ele não consegue nos oferecer. Desta forma, se faz necessário conscientizar-se que as expectativas existem e assumi-las em nossas vidas!

Quando criamos expectativas na educação dos filhos, desejando ser um pai ou mãe além

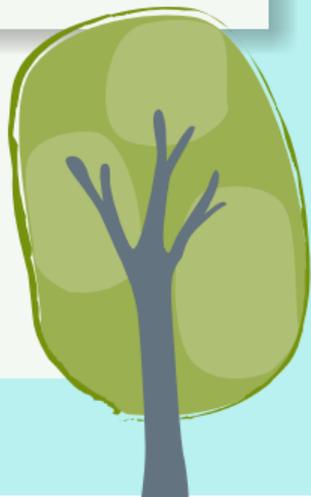
do que temos disponibilidade e/ou esperamos que os filhos ajam com maior maturidade, além daquela que ele possui, afinal o ritmo da criança é diferente do adulto, a tendência é surgir frustrações e descontrole emocional. Você não dará conta de tudo e está tudo bem, a casa ficará suja, crianças em casa tem barulho e bagunça, muitas vezes pausas na vida profissional irão acontecer, escolha fazer o que consegue, delimitar prioridades ajuda muito.





Que tal experimentar isso?

Convido você a sentar ao lado do seu filho e observar, apenas observe ele brincando, sem expectativas, perceba o que ele pensa, como age, se conecte com o momento presente e preste atenção! Tente perceber o que é real, não espere nada, apenas esteja ali.



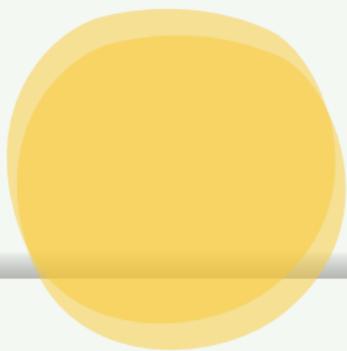
Não leve para o pessoal, pode ser apenas uma fase!

Seu filho não apresenta dificuldades de comportamento para te afrontar, comportamentos difíceis podem nos ensinar muito. Sabe aquele dia difícil que você teve no trabalho e acaba descontando em alguém? Pois bem, isso também acontece com seu filho. Compreenda que o comportamento dele é direcionado a você, pois ele está expressando algo e necessita da sua ajuda, compreender também as fases em que ele está passando pode auxiliar muito no processo. Um desafio de comportamento (birras, gritos, choros) podem significar um pedido de ajuda (pois não

possui maturidade neurológica para nomear) ou ainda um sintoma (dificuldade) familiar que necessita de cuidado).

Perceba o que faz sentido a você!





Que tal experimentar isso?

Quando esses comportamentos difíceis aparecerem diga para si: "ele (a) é só um a criança", respire fundo e experimente fazer uma pausa (se distanciar) para pensar e encontrar uma forma mais calma em como agir! Agir depois traz bons resultados!

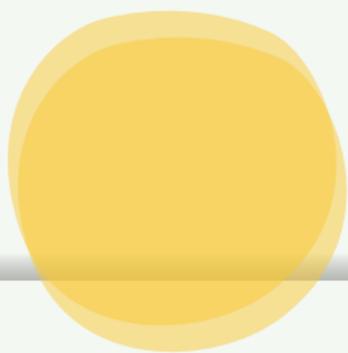




Erros podem ser grandes oportunidades de aprendizados!

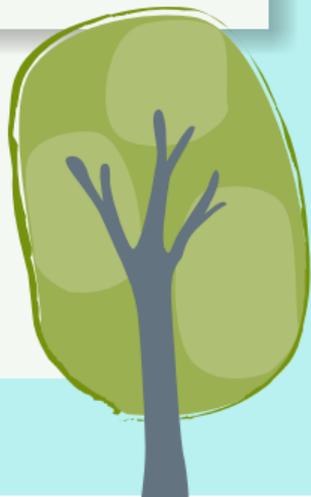
Estamos aprendendo o tempo todo, a cada fase que as crianças avançam um novo aprendizado se faz necessário, isso quer dizer que em todo processo de aprendizado erros acontecem e é natural sentir culpa, portanto é importante separar culpa de responsabilidade. A culpa diante do erro gera sofrimento, a responsabilidade convida a busca pela mudança. Quando se sentir culpada (o) experimente dizer a si mesmo: "ok, errei, qual minha responsabilidade nisso?". Treine esse pensamento por diversas vezes, afinal erros acontecem e são ótimas oportunidades para aprender!





Que tal experimentar isso?

Para mudar algo que deseja na relação com os filhos, foque em um comportamento por vez e no dia que não conseguir lembre-se que somos humanos e tente novamente! Mudar exige treino e persistência!

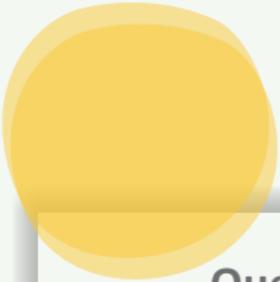




Fazendo as pazes com as emoções!

Todas as emoções são importantes e possuem sua função, desta forma, todas elas carecem de acolhimento, porém para que um adulto consiga acolher a emoção do outro, sem julgamento, primeiro necessita acolher a si próprio, permitir sentir coisas difíceis não muda o amor que têm pela sua criança! Não temos controle sobre nossas emoções, temos controle sobre nossos comportamentos.





Que tal experimentar isso?

Agora vou te indicar um recurso muito potente de escrita: sempre que uma emoção dominar seu corpo experimente escrever, anote tudo o que vier à sua mente, sem julgamento, simplesmente escreva. Você irá perceber que sua mente direcionará tudo, perceba tudo o que está envolvido na emoção que surgiu primeiro e note sua verdadeira necessidade! A raiva, por exemplo, pode camuflar vários sentimentos como a frustração, o medo, a necessidade de acolhimento.





Educação respeitosa!

Disciplinar tem o objetivo de ajudar as crianças a aprenderem através daquilo que fizeram, terem a oportunidade de reparar o erro e com isso desenvolverem a autodisciplina na vida adulta, está relacionado com o que o adulto decide fazer e não exatamente com o que espera que a criança faça!

Quanto mais você se conhece mais leve se torna no momento de educar! Como pais possuímos o poder de auxiliar os filhos no crescimento saudável para serem emocionalmente hábeis. Conhecendo os próprios sentimentos e necessidades, ficará mais fácil olhar para as necessidades dos nossos filhos, auxiliando-os a nomear o que sente!



Acompanhe aqui na página, existem várias formas de educar com amor, limites e respeito.

Lembre-se sempre que necessitamos de ajuda, caso este seja seu caso, procure auxílio profissional!



Rafaela Mattos

Psicóloga e Educadora Parental

CRP 14/00108-3

Clique e acesse

 rafaelamattospsicologa@outlook.com

 [@psicologarafaelamattos](https://www.instagram.com/psicologarafaelamattos)

 [/psicologarafaelamattos](https://www.facebook.com/psicologarafaelamattos)

 | 67 | **9.9988.4186**

Para Saber sobre adolescência



Clique e acesse

 @psicologathaysmoya