



adélia

PROJETO PARENTALIDADE POSITIVA

DICA 10

**Cuide de si... dos seus
pensamentos,
emoções e ações**



Cofinanciado por:



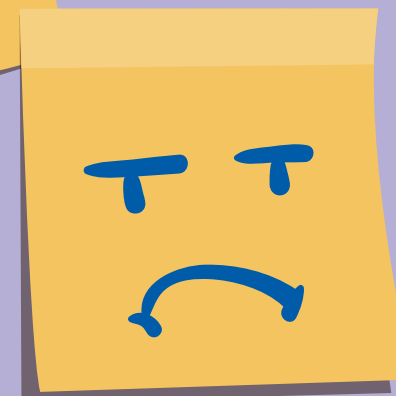
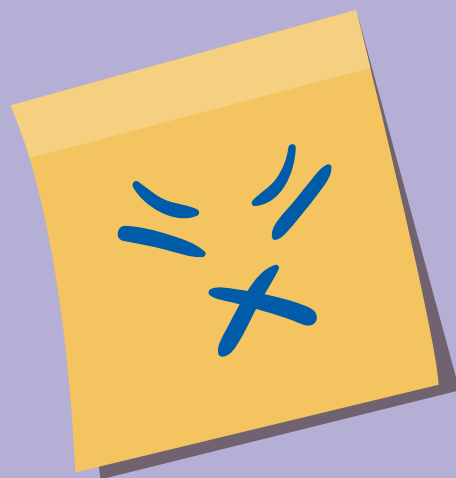
UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



Todos os cuidadores se confrontam com emoções negativas ao lidarem com os comportamentos difíceis das crianças.

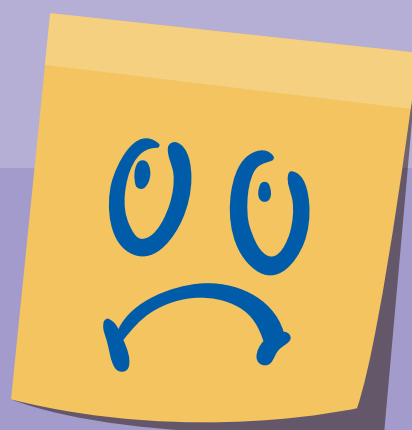
Estes sentimentos, não só são naturais como desejáveis, porque são o motor da mudança de algumas práticas educativas.





Educar é uma viagem por caminhos muito bonitos, desafiantes e... também muito difíceis, por vezes!

E a **PERSPETIVA** que se adota perante os “vários cenários” e os diferentes comportamentos das crianças determina a resposta que lhes é dada.

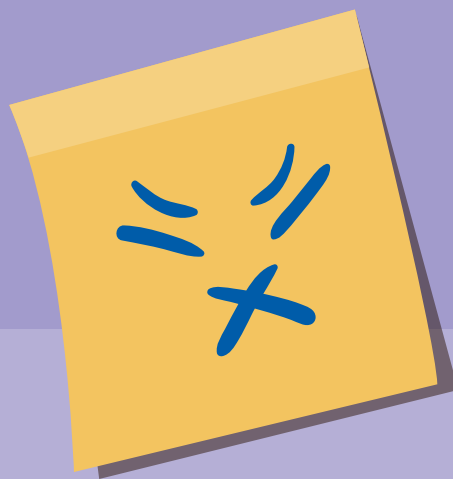
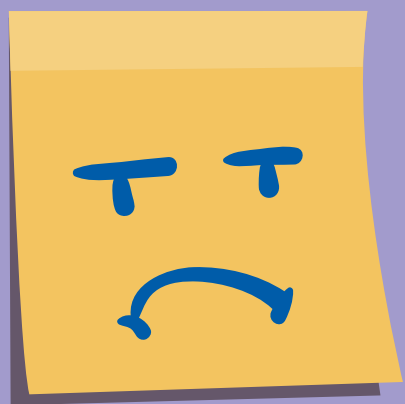




Comportamentos, pensamentos e emoções estão intimamente ligados. Se aprendermos a tornar cada vez mais conscientes os pensamentos e as emoções, tornaremos os nossos comportamentos mais autocontrolados e intencionais.

Preste atenção aos SEUS pensamentos, positivos e negativos. Não se esqueça que eles estão sobre o seu controlo, podendo minimizá-los ou maximizá-los.





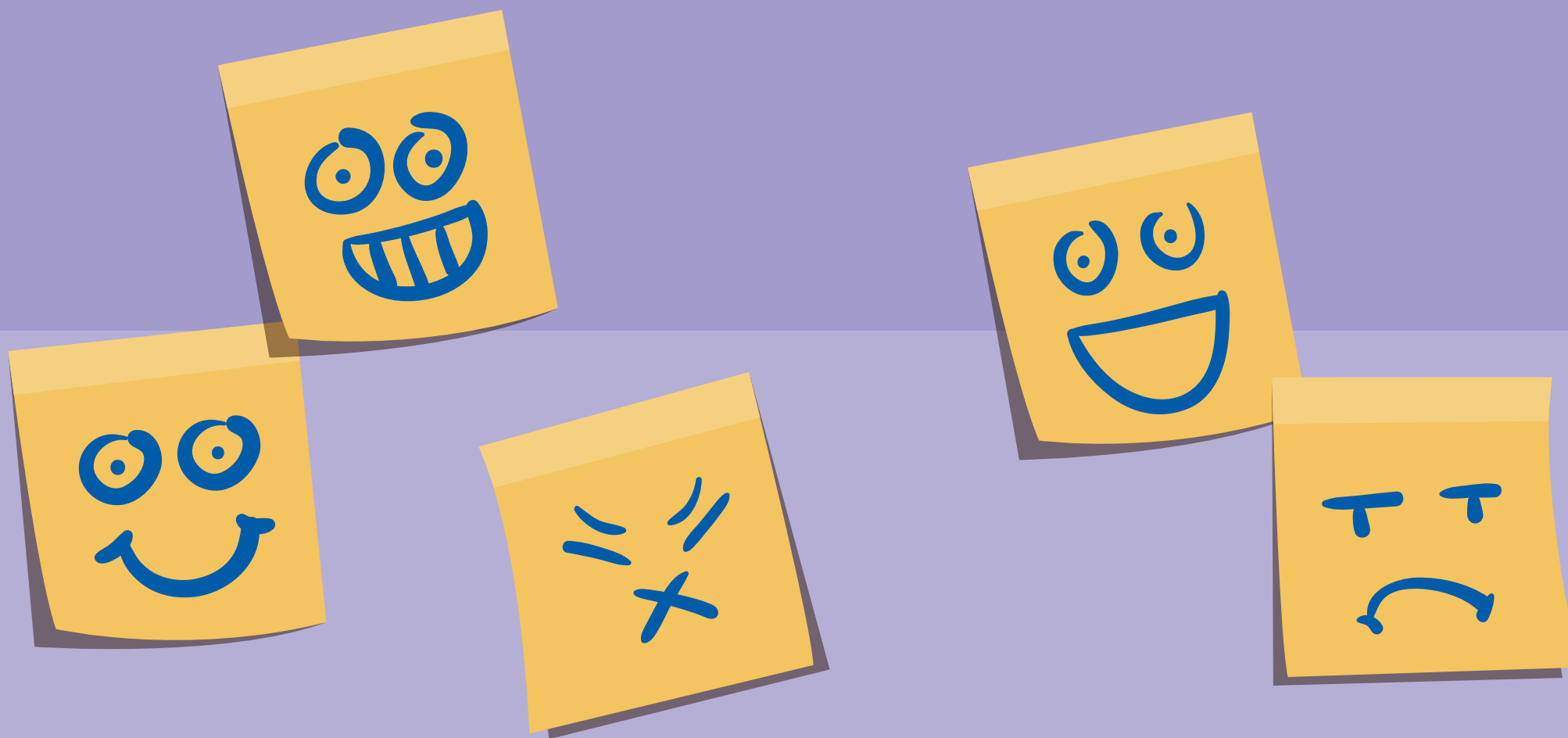
Fique alerta, interrompendo de imediato os pensamentos negativos.



Diga a si mesmo: “Para de pensar agora nisso! Logo à noite reflètes sobre esse problema” e substitua esses pensamentos por outros como, por exemplo: “Calma, eu consigo lidar com esta situação... Todas as pessoas têm este tipo de problemas e também conseguem”.

Tente, também, colocar em palavras aquilo que sente, dar nomes aos seus sentimentos e categorizá-los.





Maximize, intencionalmente, os pensamentos positivos, alimentando o autodiálogo positivo e o autoelogio (“Todos temos dias difíceis, é normal ficar nervoso...”; “Sou capaz de me controlar...”; “Sou um bom pai/uma boa mãe”).

Modele estas estratégias para as suas crianças desenvolverem também esta competência.





Lembre-se que um comportamento não faz uma pessoa.

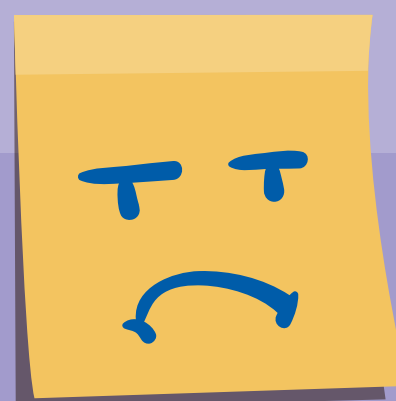
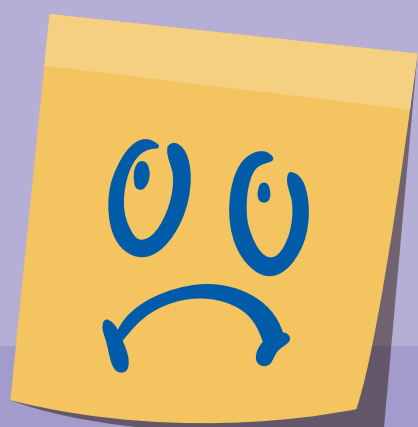
Tente, ainda, evitar perceber intenções por detrás de comportamentos porque, às vezes, simplesmente não há!

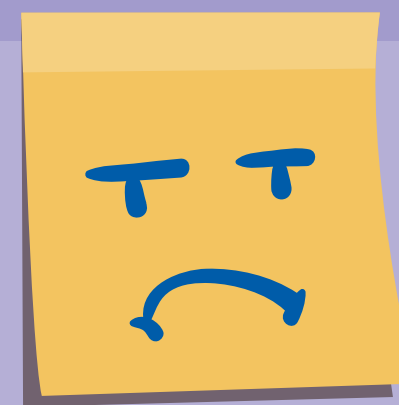
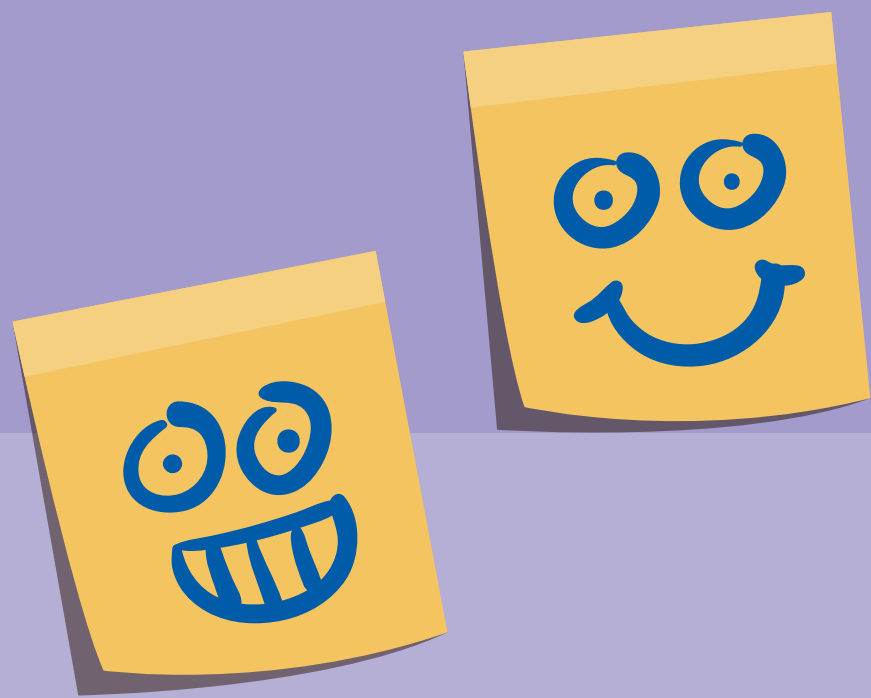
Não coloque palavras, sentimentos e intenções na “boca” do outro, isso pode ser unicamente o que apenas você pensa.





Procure ser objetivo e positivo na análise, flexível na implementação e lembre-se que há sempre um plano B, C e D...



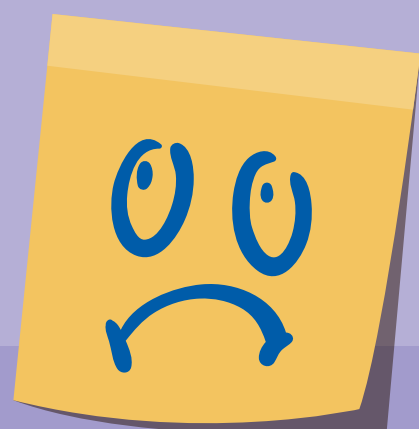


Não há famílias perfeitas, sem conflitos ou dificuldade em lidar com questões de comportamento, e não há culpas ou culpados!



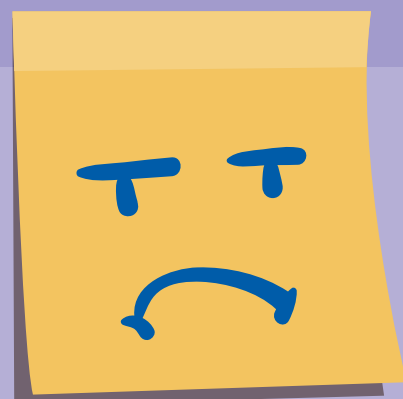
Há situações e momentos mais difíceis que outros.

Peça ajuda quando sentir que precisa de se acalmar ou de um tempo para si. Dê-se ao direito do seu período de pausa, cuide de si, delegue e confie.



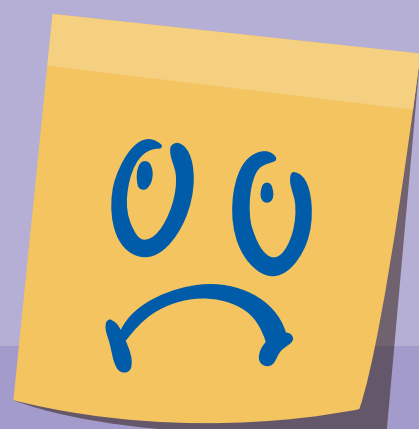
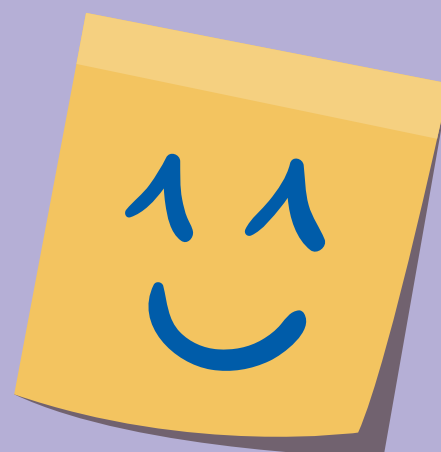
Cofinanciado por:





Mantenha o bom ânimo! É preciso tempo e investimento para que se alterem algumas situações. Respire fundo, expire longamente... acredite que é capaz!

Lembre-se: Educar é AMAR... o AMOR não é perfeito e constrói-se a cada dia!



Cofinanciado por:

