

# PAIS NA PANDEMIA

## Como sobreviver a dias difíceis!

### 3 DICAS PARA AJUDAR A LIDAR COM ESTES LONGOS E DESAFIANTES DIAS, ENQUANTO PROTEGE OS SEUS FILHOS.

#### VÁ LÁ COM AMOR E VALIDAÇÃO

Mesmo que o seu filho pareça estar propositadamente a tentar provocá-lo, ele está a fazê-lo porque há algo que está a ser difícil para ele. Ele pode estar cansado, aborrecido ou assustado – mas não capaz de descrever os seus sentimentos.

Muitas vezes, quando as pessoas se sentem vulneráveis, reagem de forma oposta, mostrando-se agressivas para se proteger desses sentimentos. Encarar comportamentos difíceis com amor pode ajudar as crianças a mobilizarem a sua raiva e satisfazerem os sentimentos de vulnerabilidade que estão por detrás desta. Pode também ajudar a aproximar-vos, em vez de gerar uma situação de maior conflito.

**Como?** Pode continuar a impôr limites ao comportamento e ao mesmo tempo validar emoções: Por exemplo: Deves estar a sentir muita raiva neste momento e não há mal nenhum nisso, mas não está certo bateres no teu irmão. O que é que achas que esse sentimento desagradável quer que eu saiba? O que é que os teus sentimentos estão a tentar dizer neste momento?

#### SAIBA QUANDO INSISTIR NA TAREFA E QUANDO SE DEVE RETIRAR

Se a expectativa que tinha para o seu filho cumprir uma determinada tarefa – como terminar um trabalho de matemática, comer um legume, vestir-se sozinho, etc. – está a gerar conflitos e tensões recorrentes, pondere abandonar essa expectativa por alguns minutos, algumas horas ou mesmo alguns dias.

**Como?** Regresse a essa tarefa, quando já tiver tido a oportunidade de ajustar as suas estratégias e ideias para abordar esse objectivo de forma diferente.

Discussões frequentes e tensão entre si e o seu filho não vão ajudar a cumprir esse objectivo, e irá esgotar todos os vossos recursos para outras tarefas. Se mudar os argumentos e abandonar o conflito, mesmo que de forma temporária, pode alterar o resultado.

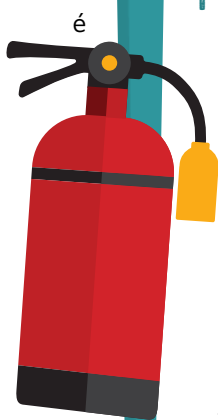


#### PERDOE E SIGA EM FRENTE

Não é possível desfazer os momentos difíceis, mas a boa notícia é que não precisa de o fazer. Pode praticar o perdão e seguir em frente. Estes são tempos difíceis e as dificuldades vão acontecer. Possivelmente várias vezes ao dia.

**Como?** Enquanto está a tentar manter a calma, encontre um espaço, mesmo que sejam 5 minutos sozinho numa casa de banho. Respire profundamente algumas vezes, perdoe-se a si próprio, ao seu companheiro, e/ou os seus filhos pelo conflito, e liberte-se das coisas menos boas que aconteceram – elas não estão sob o seu controlo.

O que fará quando “seguir em frente”, após o seu momento de pausa, está sob o seu controlo. “Seguir em frente” não é esquecer. É permitir-se recomeçar e dar a si a oportunidade de conseguir um resultado diferente.



#### IDEIA EXTRA!

Tudo isto se aplica também para lidar com os seus sentimentos e relacionamentos entre adultos. Valide os seus sentimentos e lide consigo mesmo com amor. É normal estar a ter dificuldades em lidar com isto. É duro, mas é temporário.

Sobreviva a este momento, e ao próximo, e depois ao próximo. É muito mais fácil sobreviver se não tivermos expectativas e soubermos que vamos lutar. E se conseguirmos chegar ao momento seguinte, algo mudará inevitavelmente.