

3ª ETAPA

9. Ajude o seu filho a identificar estratégias para se acalmar

Ajude o seu filho a identificar diferentes estratégias que ele possa utilizar quando precisar se controlar. É importante conversar com a criança que todos nós, em algum momento, nos irritamos e perdemos o controle.

E quando isso acontece, é essencial que a gente saiba respirar fundo e saber exatamente o que fazer para ganhar tempo e recuperar o controle.

Explique para a criança que o importante é fazer qualquer coisa que dê a ela tempo para retomar o controle do pensamento e conseguir substituir o pensamento que o irrita por um outro mais positivo.

Cada criança é diferente, e cada uma vai precisar de uma ação diferente para começar a se acalmar. Ajude seu filho a identificar ações adequadas para ele.

O importante é fazer algo que dê a ele tempo de pensar para retomar o controle dos próprios pensamentos: ele pode ouvir música, ir colorir ou desenhar, ir tomar banho, etc...

10. Não tente conversar com seu filho enquanto ele estiver descontrolado

Se seu filho estiver no meio de um ataque nervoso, é totalmente inútil querer conversar com ele nesse momento. A chance é que vocês acabem discutindo.

Primeiro, oriente-o imediatamente a praticar umas das estratégias para ele ter tempo de se acalmar.

Não inicie conversa nenhuma sobre nada até que seu filho esteja calmo. Não vai ajudar nada se você tentar ajudá-lo a pensar enquanto ele está chateado e fora de controle.

Uma vez que ele se calma, seu filho será capaz de ouvir e pensar mais claramente. Orientado, ele será capaz de racionalizar qual teria sido uma maneira mais adequada para lidar com a situação que o fez perder o controle.

11. Explique, incentive e elogie o autocontrole

Quando você sentir que seu filho manteve o controle em uma situação desafiadora, elogie.

Cada vez que seu filho sentir que recebeu crédito, merecidamente, pelo seu autocontrole, ele ganhará não só estímulo e apoio, mas autoconfiança em sua própria habilidade de se controlar.

12. Ensine empatia, e ajude seu filho a ser capaz de reconhecer como os outros se sentem

Ajudar seu filho a reconhecer e respeitar os sentimentos dos outros é outra habilidade essencial.

Quanto mais uma criança for capaz de identificar e respeitar os sentimentos dos outros, melhor equipada ela estará para lidar com suas próprias emoções.

Ao ser capaz de ouvir um amigo com atenção e respeito, ao entender as expressões faciais e linguagem corporal das pessoas, seu filho desenvolverá uma melhor compreensão dos sentimentos alheios.

Isso, por sua vez, pode ajudá-lo a interagir melhor com as pessoas, e a construir relacionamentos mais saudáveis.

Discutir eventos, histórias e programas de televisão com seu filho são maneiras de ajudá-lo com esta habilidade: "Eu me pergunto como o Ricardo se sentiu quando o professor disse isso. O que você acha?" "Será que a Lucia ficou muito envergonhada com o que aconteceu?" "Você acha que o professor brigou com vocês porque ele estava frustrado com todo mundo falando ao mesmo tempo?"

13. Valide os sentimentos do seu filho

" Querida, eu sei que isso foi decepcionante... Eu sinto muito que as coisas não funcionaram da maneira que você queria. "

Quando nós mesmos utilizamos a empatia para responder às necessidades dos nossos filhos, eles se sentem mais conectados e apoiados por nós.

É importante treinarmos a nossa própria capacidade de nos colocar no lugar deles.

Algo que para nós pode parecer uma grande bobagem pode ser de extrema importância para nossos filhos, principalmente na idade e no momento de vida deles.

Quando validamos os sentimentos dos nossos filhos, sem permitir exageros emocionais, eles se sentem mais seguros para aprender que a emoção negativa pode ser superada.

Isso fará com que eles se sintam um pouco melhor, e mais abertos para cooperar no desenvolvimento da própria resiliência.