O Guia do Pai e da Mãe (Im)perfeitos

5 lemas para trocar a culpa pela conexão e a perfeição pela presença

JÚLIA GASCH
PSICÓLOGA

Você se sente exausto(a) de tentar ser o pai ou a mãe perfeitos?

Vivemos numa era de excesso de informação. São livros, métodos, dicas e palpites de todos os lados, criando uma pressão imensa para sermos pais e mães que nunca erram. O resultado? Uma geração de pais esgotados, ansiosos e, acima de tudo, culpados.

Este guia é um antídoto para isso. Não é um manual de regras. É um convite para respirar fundo e mudar o foco: do comportamento do seu filho para a **qualidade da sua conexão com ele**.

Vamos explorar 5 lemas para te lembrar que a melhor parentalidade não é a perfeita, mas a presente.

Os 5 Lemas da Parentalidade Consciente

1. "Por trás de todo 'mau' comportamento, existe um sentimento ou necessidade não atendida."
Reflexão: Quando seu filho grita, bate ou desobedece, pare por 3 segundos antes de reagir. Pergunte a si mesmo(a): "O que ele está sentindo agora? Fome, sono, frustração, ciúmes, necessidade de atenção?". Tentar entender a raiz muda tudo. Você para de lutar contra a criança e começa a ajudá-la com a dificuldade real dela.

2. "Meu filho não está ME desafiando, ele está DESAFIADO por algo."
Reflexão: Levar o comportamento para o lado pessoal ("ele faz isso para me provocar!") nos coloca na defensiva. A verdade é que a criança está simplesmente lidando com seus impulsos e emoções da única forma que consegue. Mudar essa perspectiva nos ajuda a manter a calma e a atuar como o adulto da relação.

3. "Conexão antes da correção."

Reflexão: Uma criança só está aberta a aprender quando se sente segura e conectada. Antes de dar o sermão ou a bronca, ajoelhe-se na altura dela, valide o sentimento ("Eu sei que você ficou bravo...") e só depois, com calma, explique o limite ou corrija a atitude. A correção funciona melhor quando a ponte da conexão está forte.

4. "Eu sou o termostato emocional da casa, não o termômetro."
Reflexão: O termômetro apenas reflete a temperatura do ambiente (o caos, a gritaria). O termostato **regula** a temperatura. Seu filho está em crise? Sua calma é o que vai ajudá-lo a se acalmar. Sua tranquilidade tem o poder de baixar a "temperatura" emocional da casa inteira.

5. "Cuidar de mim não é egoísmo, é uma necessidade para poder cuidar bem do meu filho."
Reflexão: Um balde vazio não pode encher outros copos. Se você está no seu limite, sem paciência e esgotado(a), não terá recursos emocionais para oferecer ao seu filho. Pequenas pausas, um tempo para si, pedir ajuda... tudo isso é essencial para a saúde da família.

Psicóloga Júlia Gasch Ltda
CNPJ: 49.406.437.0001-19

(12) 99612-7891
psicojuliagasch@gmail.com
Rua Espanha, 351- Jardim das Nações, Taubaté/SP
www.psicologajulia.com

Saber o caminho não é o mesmo que caminhar.

Você leu os 5 lemas e, racionalmente, concorda com todos eles. Fazem todo o sentido. Mas, na hora do choro, da birra, da briga entre irmãos, com o estresse do trabalho e o cansaço do dia a dia, todo o conhecimento parece desaparecer. A nossa reação automática, aquela que aprendemos na nossa própria infância, assume o controle.

E por que isso acontece? Porque para ser o pai ou a mãe que você deseja, não basta ter novas informações. É preciso curar as nossas próprias feridas, entender nossos próprios gatilhos e aprender a regular as **nossas** emoções primeiro.

A Orientação de Pais não é sobre "consertar" seu filho. É um espaço de **apoio para VOCÊ**. É onde um profissional te ajuda a entender por que você perde a calma, te ensina ferramentas de autorregulação e te orienta a construir um plano prático e realista para aplicar esses conceitos na sua família, respeitando a sua história e a sua realidade.

Você não precisa fazer essa jornada sozinho(a). Ser o pai ou a mãe que seu filho precisa começa com o cuidado que você se dá.

Se você deseja transformar a teoria em prática e construir uma relação de mais parceria e menos conflito com seus filhos, a Orientação de Pais é o seu espaço.

Júlia Gasch e Equipe Terapêutica
http://www.psicologajulia.com| (12) 99612-7891
Vamos conversar?
Estamos aqui para fortalecer você e, consequentemente, toda a sua família.

Psicóloga Júlia Gasch Ltda
CNPJ: 49.406.437.0001-19

(12) 99612-7891
psicojuliagasch@gmail.com
Rua Espanha, 351- Jardim das Nações, Taubaté/SP
www.psicologajulia.com