

# **Cartilha para pais**

*Orientações e auxílio*

# **Como você enfrenta os desafios com seus filhos?**

**Este guia foi elaborado através do reconhecimento das dificuldades encontradas na educação do filhos, considerando o impacto tecnológico da modernidade diante as novas formas de viver, se expressar e comunicar dos jovens.**

# Situações possíveis de acontecer

**Quando seu filho(a) faz algo frustrante a você**

**Quando seu filho possui dificuldades emocionais**

**Quando você sente não conseguir atender às expectativas**

**Quando você está sentindo uma exaustão mental por tentar educar**

**Quando seu filho possui dificuldades emocionais**

**Quando ele(a) sai e não lhe avisa**

**Dentre várias outras, já que muitos acontecimentos são os acontecimentos inesperados**

## 1º PASSO

# Procure reconhecer o que está acontecendo.

Identifique como a situação está com algumas perguntas:

- O que você observa dessa situação?
- Desde quando está acontecendo?
- Qual foi o gatilho para iniciar?
- Quais são as possíveis pessoas envolvidas com o processo?
- Qual sua responsabilidade frente a isso?
- Quais são suas emoções?

O intuito é criar uma visão além daquela propriamente dita, buscando elementos reais, sem possíveis julgamentos antecipatórios.



## 2º PASSO

# Vise a aceitação do processo

**Criar uma conduta de aceitação facilita o processo de tomar responsabilidade com o fato e tomar as decisões cabíveis. Muito provavelmente essa situação não aconteceu somente com você, você não é culpado pelo acontecido, converse com outros pais ou sua rede de apoio.**



## **3° PASSO**

# **Utilize a calma ao seu favor**

**Esteja atento ao momento presente, lembre-se da possibilidade de resolução do problema. Afinal, você já deve ter passado por situações às quais julgou não serem possíveis a melhoria, mas ainda assim conseguiu superar.**

**Você já pensou se você precisasse de um especialista para resolver algo e o mesmo estivesse nervoso ou irritado? Como você imagina a conduta deste profissional?**

**Se faz necessário pensar sobre emoções momentâneas e o quanto elas podem nos levar a situações de vulnerabilidade. O importante é buscar compreender como se sente, tranquilizar-se e tomar uma decisão dentro da certeza de que seria a melhor a ser escolhida.**



“

**“Quero poder te amar sem me segurar, te apreciar sem te julgar, te encontrar sem te sufocar, te convidar sem insistência, te deixar sem culpa, te criticar sem te censurar, te ajudar sem te diminuir. Se você quiser me conceder o mesmo, então realmente poderemos nos unir e nos ajudar a crescer mutuamente”.**

**VIRGÍNIA SATIR**

# Pais, vocês também precisam cuidar-se

## SAÚDE FÍSICA

Exercite-se e tenha uma alimentação saudável.

## SAÚDE MENTAL

Desenvolva a empatia; procure falar sobre sentimentos e emoções; analise várias resoluções possíveis para uma situação; procure a resiliência; acredite mais em você.

## SAÚDE ONDE SE VIVE

O lugar onde estamos diz respeito ao impacto gerado a nossa saúde física e mental, assim procure tornar seu ambiente familiar harmonioso e confortável para sua família.

# Sobre o autor



Lucas do Nascimento, tem 23 anos, reside em Caçador/SC há 8 anos, natural de Rio das Antas (SC). O autor da cartilha está desenvolvendo estágio escolar II pela Uniarp na instituição do IFSC.

**APOIO:**

