



# **CULTIVANDO A PACIÊNCIA NA RELAÇÃO COM OS FILHOS**

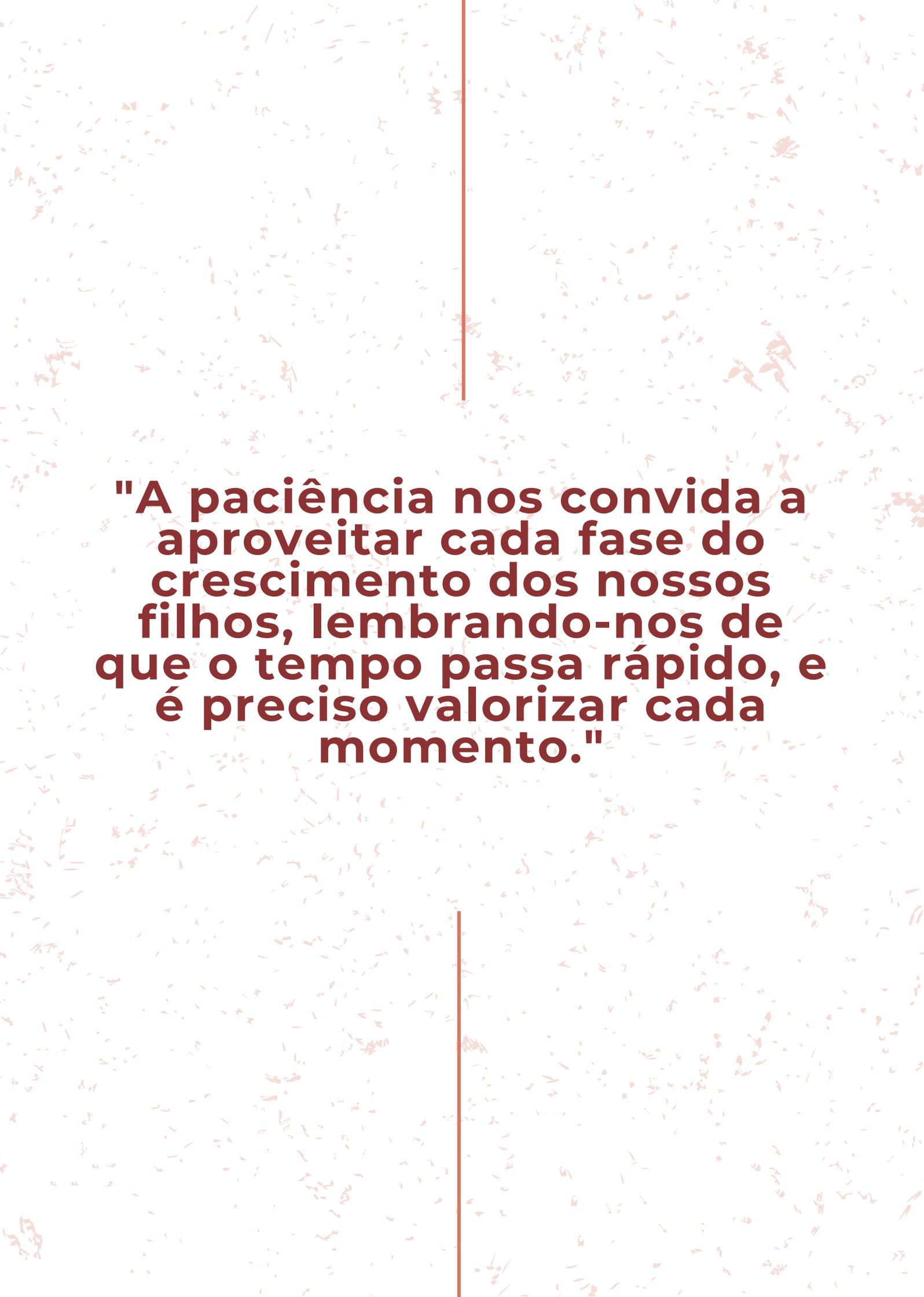
**MARA SANTOS**



# Cultivando a paciência na relação com os filhos.

Mara Santos





**"A paciência nos convida a aproveitar cada fase do crescimento dos nossos filhos, lembrando-nos de que o tempo passa rápido, e é preciso valorizar cada momento."**

# Sumário

## **Capítulo 1- Por que perdemos a paciência**

O que acontece no nosso cérebro, como reconhecer nossos gatilhos;

## **Capítulo 2- Como identificar a raiz da impaciência**

Reconheça seus limites e escolha agir de forma diferente;

## **Capítulo 2- Saiba como agir**

Planeje como você pode agir respeitosamente diante dos conflitos diários;



# Sobre a Autora

Mara Santos

Dra. Mara Santos -  
Psicanalista e supervisora  
clínica.

Professora do Instituto  
Alliance  
Mestre em Teoria  
Psicanalítica

Dra. Neurobiologia e  
Neurociência

Professora Pesquisadora na  
universidade Rutgers  
(2010/2011), NJ - EUA.

Acupunturista e Homeopata  
Embaixadora contra a  
violência Infantil

Especialista InfantoJuvenil  
Graduada em Ciencia da  
Felicidade  
psicologia de conflitos

CONECTE-SE COMIGO  
NAS REDES SOCIAIS



@marasantosciel



@marameujeito



53-999095141

# "A PACIÊNCIA NOS LEMBRA DE QUE O ERRO FAZ PARTE DO PROCESSO DE APRENDIZAGEM, E É ATRAVÉS DELE QUE NOSSOS FILHOS CONSTROEM RESILIÊNCIA E AUTOCONFIANÇA."

Educar de forma consciente e respeitosa exige uma boa dose de paciência no cotidiano dos pais, atitudes como ser gentil e firme, compreender as fases de desenvolvimento da criança, avaliar suas necessidades, e corrigi-la de forma assertiva e eficaz pode ser bastante desafiador, por isso a paciência se torna nossa aliada ao lidar com tantos desafios.

Mas afinal, qual o primeiro passo para conquistar a tão sonhada paciência?

A primeira coisa que você precisa fazer é avaliar as suas necessidades, de fato é mais fácil ter paciência quando se está com o sono em dias, e se fez todas as refeições do dia no horário certo, (e isso vale para os adultos e para as crianças), mas quando essas necessidades, entre outras, não estão sendo atendidas, você pode facilmente explodir por motivos que até mesmo você pode considerar “bobos”.

O grande segredo da paciência é exercitar diariamente o autoconhecimento. Aprender a reconhecer quando você está prestes a explodir pode mudar o desfecho da situação, se você não sabe por onde começar, comece percebendo que tipo de sentimentos invadem você antes de você gritar, bater ou castigar seu filho, comece a perceber quais comportamentos do seu filho mais te despertam raiva e frustração, dessa maneira você será capaz de exercitar a paciência, pois o primeiro passo é perceber a si mesma, e buscar formas de lidar com seus próprios sentimentos e emoções desafiadoras.

Entenda que a paciência é uma habilidade como outra qualquer que você desenvolveu ao longo da sua vida, e como toda habilidade, ela pode ser aprendida e aperfeiçoada diariamente. A paciência é como um músculo, que se estimulado, pode ficar cada vez mais forte.

1

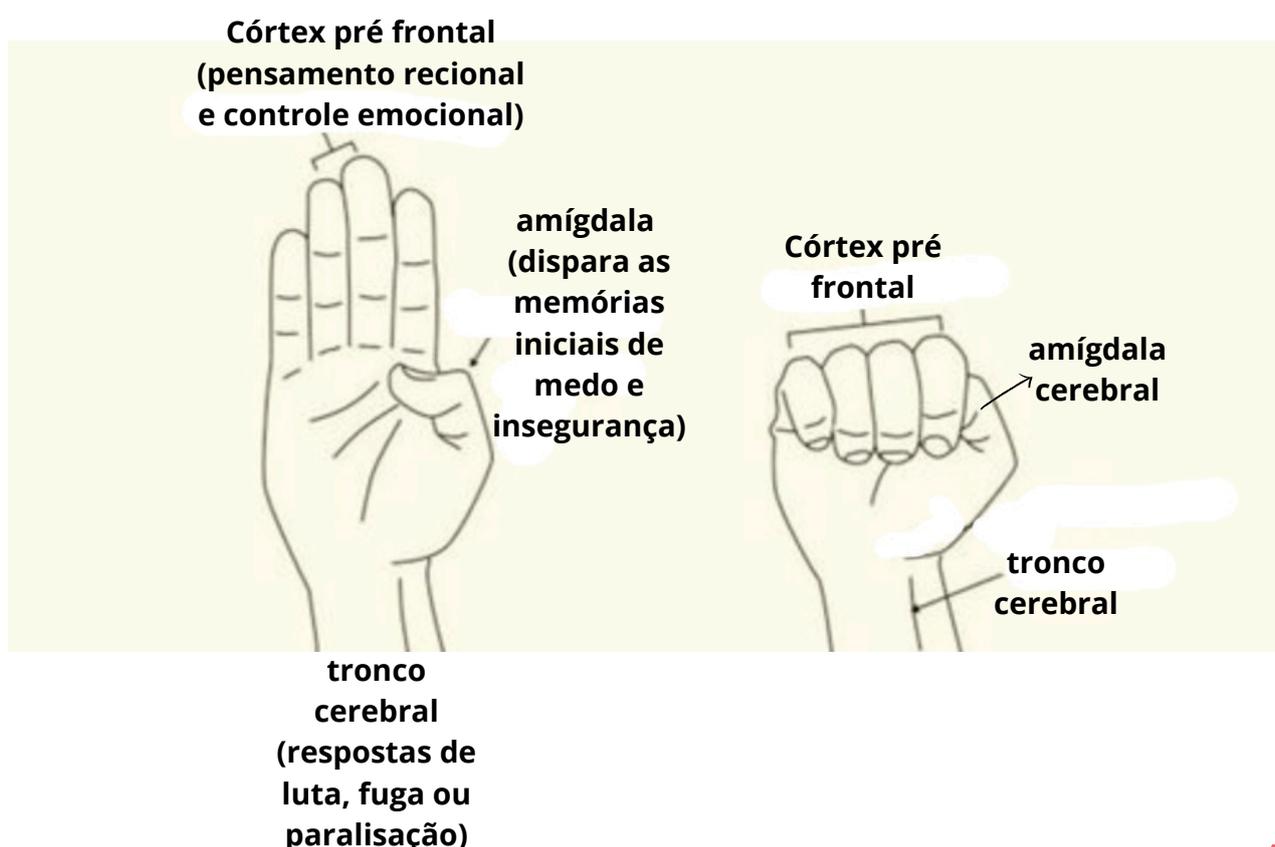
**Por que perdemos  
a paciência?**

Quando perdemos a paciência uma parte do nosso cérebro é raptada. Que é uma parte do cérebro límbico “a amígdala”, ou seja, quando perdemos a paciência nós precisamos recompor essa parte do cérebro.

Podemos dizer que nosso cérebro fica temporariamente deficiente, pois a parte racional, responsável por tomar boas decisões não está funcionando, o acesso ao racional foi interrompido.

Deficiência significa insuficiência ou ausência do funcionamento de um órgão., nesse caso nosso cérebro funciona de forma incompleta. Daniel Siegel, autor dos livros “Disciplina sem Drama”, “O Cérebro da Criança” e “Parentalidade Consciente”, nos traz um exemplo de fácil compreensão: o cérebro na palma da mão.

Imagine uma mão fechada, onde o pulso representa o tronco cerebral, que é responsável pela resposta de fuga, luta e paralisação.



O polegar é a amígdala, que é onde ficam armazenadas as memórias iniciais que geram medo e insegurança, a amígdala faz a identificação de quais são as situações que representam perigo. Os dedos representam o córtex pré-frontal, que é onde ocorre nosso pensamento racional e o controle das emoções.

Quando a amígdala percebe algum sinal de perigo, mesmo que seja um sinal falso, ela é acionada, e quando a amígdala é acionada, o córtex pré-frontal deixa de funcionar, ficando somente, o tronco cerebral no controle da situação, que é também conhecido como “cérebro reptiliano”, pois ele oferece somente as opções de lutar, fugir ou paralisar.

Quando perdemos a paciência, nosso córtex pré-frontal para de funcionar. Ficamos impossibilitados de pensar e agir racionalmente. E então precisamos retomar o funcionamento do córtex pré-frontal para tomar boas decisões diante da situação. Somente o andar de cima, o cérebro racional, é capaz de nos fazer pensar racionalmente, refletir, processar e avaliar informações e decidir pela melhor atitude.

Para convidar essa parte de cima do cérebro a voltar a funcionar, nós precisamos fazer essa quebra de estado.

### **O que acontece quando alguém tira você do eixo...**

# VOCÊ



# SURTA

**Nesse estado, o nosso córtex pré frontal NÃO ESTÁ funcionando e não podemos pensar ou nos comportar racionalmente!**

A questão é que nós subestimamos muito as práticas simples de reconquistar a paciência, justamente por elas serem tão fáceis e acessíveis. Qualquer pessoa pode ter essas atitudes que fazem essa quebra de estado, que são atitudes como: respirar fundo, contar até 10, sair de perto do cenário que te despertou aquele estresse, tomar um banho, beber água, olhar para o céu, olhar para uma foto de um momento feliz e etc...

Costumamos esperar algo tão mirabolante para conquistar a paciência, que esse “algo” chega a não existir.

Passamos a achar que é algo impossível de alcançar e nos conformamos em dizer simplesmente, que “-não temos paciência”. É assim que muitas pessoas começam a se autodenominar “sem paciência”.

E a partir do momento que você se conforma com isso, você não se esforça mais para fazer ou agir diferente. O problema disso é que seu filho, assume a responsabilidade de não ferir sua paciência, de atender essa necessidade emocional sua.

Porque quando você perde a paciência você entra naquele ciclo de “Eu perdi a paciência porque **você** gritou!” E a criança passa a entender que precisa se esforçar para não tirar sua paciência, porque se ela fizer isso, ela vai sofrer as consequências.

E você se exime da sua autonomia emocional, que é a sua capacidade de governar suas próprias emoções. De governar suas próprias reações diante do que você sente.

Outra questão a ser avaliada, é que muitas vezes a criança reprime o que sente, mesmo sem saber como lidar ou qual a melhor forma de expressar, justamente para não ter que lidar com gritos, palmadas, castigos e expressões faciais duras e temíveis.



Já experimentou tirar uma foto sua quando você faz “aquela expressão de raiva e aborrecimento” por algo de errado que seu filho fez?

Experimenta tirar uma foto e colocar na proteção de tela do seu celular, e quando olhar para aquela expressão, avalia o que você sente, o que ela te transmite.

## COMO IDENTIFICAR A RAIZ DA IMPACIÊNCIA

O primeiro ponto é reconhecer seus gatilhos. Quais situações te deixam com a “pólvora acesa”? É o barulho? A fome, bagunça, sono, tpm, problemas no trabalho, é o grito das crianças?

É por isso que o autoconhecimento para educar os filhos de forma respeitosa é tão importante, porque você precisa se perceber primeiro. Reconhecer quais situações geralmente te tiram a paciência, e aprender a respeitar seus limites.

É interessante lembrar que impaciência não é só bater, gritar.

Você é impaciente quando apressa seu filho, quando não deixa ele fazer as coisas no tempo dele, quando toma a frente porque “do seu jeito” é mais rápido, quando completa a frase dele porque não consegue esperar ele concluir o raciocínio para te explicar algo. Todas essas são atitudes que podem facilmente virar hábito no dia a dia, mas elas são sinais de que você está com o tanque de paciência na reserva.

E qual é o sinal que seu corpo emite quando você está com o tanque de paciência vazio? Aqui entra uma etapa importante, que é a de você perceber os sinais que o seu corpo te dar antes de você realmente explodir com seu filho e agir de forma impensada.

### **Alguns sinais que seu corpo pode te emitir são:**



Entre outros sinais, pois cada pessoa reage de forma diferente e recebe sinais diferentes do seu corpo, talvez você lendo isso hoje, não saiba responder quais sinais seu corpo te dar quando você está prestes a perder a paciência, e isso é muito comum, pois na maioria das vezes, vivemos no modo automático e desconectadas dos próprios sentimentos, emoções e sensações corporais.

Você consegue responder essa pergunta hoje e descrever quais sinais você nota em você?

Se não consegue, não se preocupe, mas, assim que perceber a raiva e a frustração tomando conta de você, observe quais sinais chegam junto com elas, e aprenda, pouco a pouco a se perceber, pois, essas pequenas atitudes também são atitudes importantes para você desenvolver autocontrole, inteligência emocional e autoconhecimento.

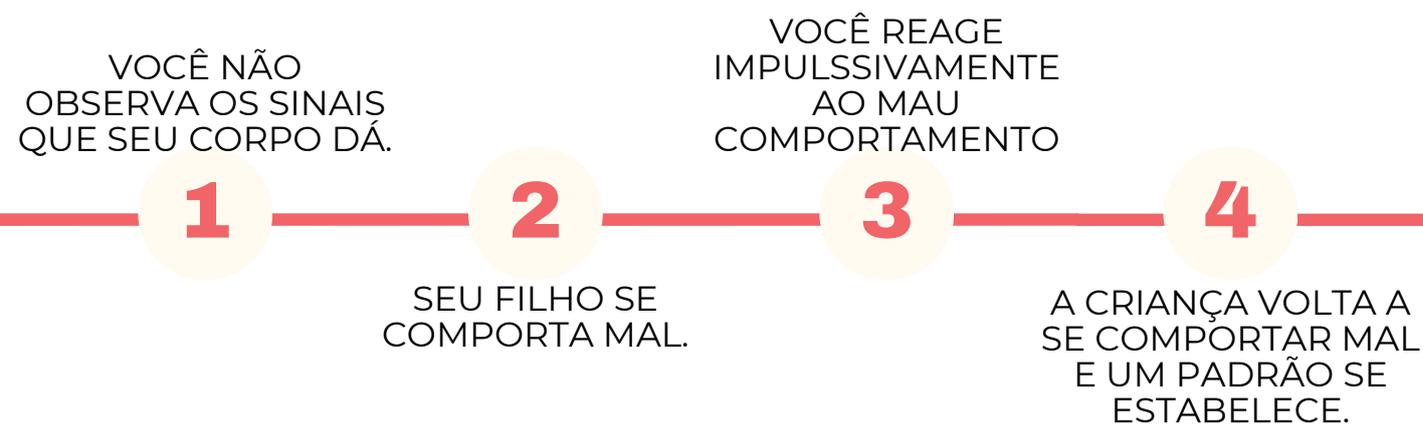
Quando você está nesse estado, coisas que geralmente não te irritam, passam a te irritar. E aprender a reconhecer o que sente, é importante para aprender a olhar para as suas necessidades e atendê-las.



Ligar esse sinal de alerta e aprender a olhar para si mesma, será um esforço consciente que você fará daqui para frente, entenda que o seu modo automático já funciona sozinho e não precisa mais do seu esforço, mas aprender a agir de forma diferente, exige de você um esforço consciente. E para você sair do piloto automático e mudar esse ciclo da falta de paciência você precisa quebrar o ciclo da impaciência e como adulto da relação, você é a responsável por dar esse passo tão importante na relação com sua criança.

## CICLO DA IMPACIÊNCIA

Agora observe como funciona o ciclo da impaciência



Não observar os sinais de alerta: situações do dia a dia que esvaziam nosso tanque da paciência (fome, sono, problemas no trabalho, problemas na família, bagunça, barulho, tpm, algum conflito interno que você esteja vivendo, insatisfação, sobrecarga mental e física, etc);

A criança tem um comportamento inadequado ou até mesmo um comportamento comum de criança e adequado para a fase de desenvolvimento dela;

Você reage baseada no comportamento, de forma rude e agressiva, levando em consideração somente a sua necessidade (de dormir, comer, descansar, não ouvir barulho etc...)

A criança volta a apresentar o mesmo comportamento e você volta a se sentir do mesmo jeito ou pior;

Isso gera um padrão de comunicação entre vocês, e conseqüentemente um ambiente desagradável e desarmonioso, onde ninguém se desculpa ou repara seus erros ou se sente motivado a agir melhor.

Jane Nelsen, autora dos livros da disciplina positiva nos questiona:

***“De onde tiramos a ideia absurda que para fazer uma criança agir melhor precisamos antes fazê-la se sentir pior?”.***

Se você não se sente bem, você não vai conseguir agir bem. Se você vem carregando todas essas coisas, estresse, preocupação, tpm, problemas no trabalho, na família, e não encontra nenhum tempo para recarregar sua bateria, você vai explodir com muita frequência.

Não tem como você agir melhor se você não se sente bem. É um ciclo. E quebrar este ciclo requer investimento de tempo e dedicação em nome de um ambiente mais harmonioso.

## COMO ABASTECER SEU TANQUE DE PACIÊNCIA

Enxergar e atender suas necessidades é uma forma de abastecer seu tanque da paciência. Negligenciar suas necessidades é uma forma de esvaziar este tanque muito rápido.

Como você está acostumada a agir no automático, buscar novas estratégias requer esforço e mudanças de hábitos já estabelecidos. Praticar novas ações e padrões de comunicação é sobre reaprender e esse processo pode ser mais difícil do que simplesmente aprender algo novo. Para facilitar na aquisição de novos hábitos, sejam mentais ou físicos, a rotina pode ser forte aliada.



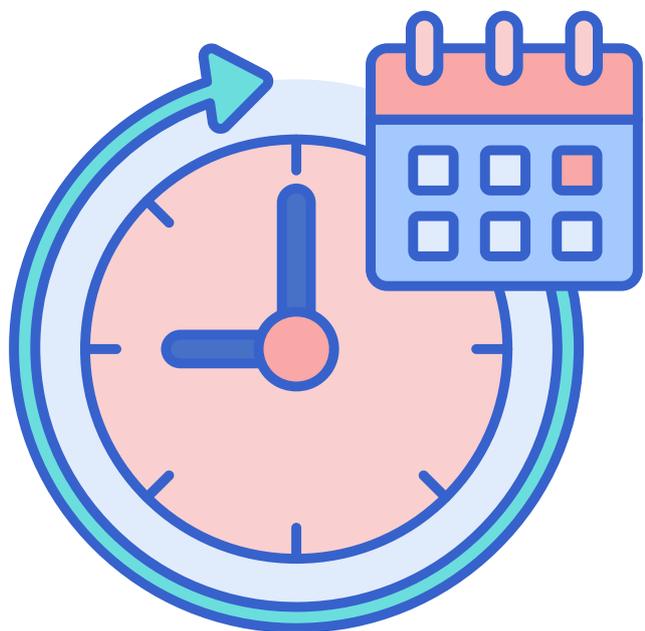
Rotina gera previsibilidade, e menos insistência no que não está previsto na rotina. Ter uma rotina bem estabelecida não é ter minuciosamente coisas para fazer em todas as horas, mas ter hora para fazer as coisas. Criar junto com a criança, um conjunto de atividades que é feita em certo período.

Exemplo: ao acordar, escovar os dentes, trocar de roupa, tomar café e arrumar a cama, fazer a lição de casa e tempo livre.

Depois do almoço, banhar, almoçar e ir para a escola. Depois da escola tempo livre, ver um pouco de TV, jantar, tomar banho, e dormir.

Com um ritmo estabelecido através da rotina a criança vai entender que as coisas têm horário para serem feitas. Ainda assim surgem questionamentos se as coisas podem ser feitas fora do horário combinado.

Diante disso o adulto tem a oportunidade de ser firme e gentil ao mesmo tempo questionando a criança sobre qual é o horário combinado pra isso na rotina.



## APRENDA OS 3 R'S PARA GERENCIAR O ESTRESSE

Nós sabemos bem como o dia a dia com os filhos e a rotina podem ser cansativos e estressantes, muitas vezes os pais são raptados por suas emoções e acabam agindo constantemente de forma ríspida e agressiva, o problema é que agir dessa forma pode se tornar um hábito e conseqüentemente um padrão disfuncional para a família, gerando um ambiente de brigas e conflitos constantes, o que é extremamente desgastante para todos da casa.

Eu quero que você observe qual padrão de comunicação você tem criado com seu filho, esse padrão de comunicação é a forma mais frequente do seu tom de voz, da sua postura corporal, da sua linguagem com seu filho, e até mesmo das suas palavras e frases mais comuns, qual é o padrão de comunicação que você tem estabelecido com seu filho?

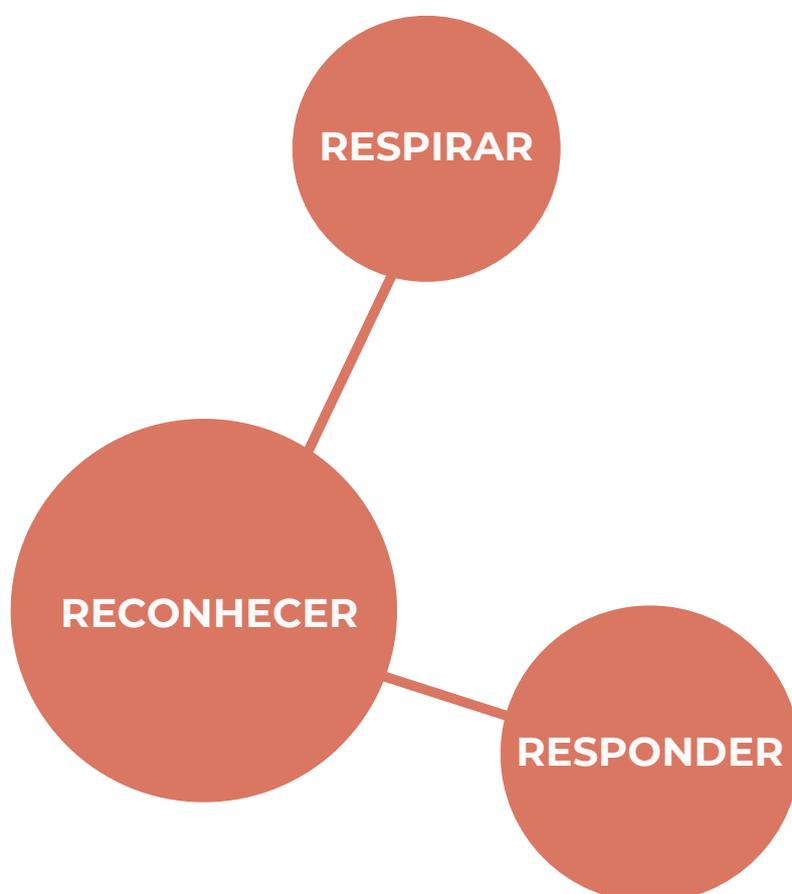
Eu digo isso porque muitas vezes os pais reclamam da forma que os filhos respondem e agem com eles,

mas dependendo da forma que você tem se comunicado com seu filho, você pode estar alimentando esse padrão de comunicação entre vocês.

Se você está percebendo que seu filho está agindo de forma ríspida, ignorante, desatenta, agitada, observe também o seu comportamento e olhe com atenção para si mesmo, você pode perceber que tem ensinado através das suas atitudes impulsivas comportamentos que você não quer alimentar no seu filho.

E isso acontece por causa dos neurônios espelhos, que faz as crianças, e também os adultos buscarem inconscientemente se comportarem de forma semelhante as pessoas que convivem.

Então hoje eu quero te ensinar os 3 R's para gerenciar seu estresse e tomar boas decisões, esses três passos simples vai te ajudar a sair do modo reativo, que age impulsivamente, e entrar no modo racional, capaz de pensar na melhor atitude para tomar.



**1** **Reconhecer;** é o primeiro passo para gerenciar seus sentimentos e não permitir que eles te controlem, reconhecer é sobre saber o que você está sentindo e nomear ele, por exemplo: “-Eu estou irritada”.

---

**2** **Respirar;** pode parecer clichê falar que você precisa respirar para se acalmar, mas a respiração profunda ajuda o cérebro racional a voltar a funcionar, já que ele é “raptado”, no momento de estresse, então, lembre-se de simplesmente respirar fundo de 3 a 4 vezes, após reconhecer seu sentimento.

---

**3** E por último, **RESPONDER;** só depois de reconhecer o que você sente e fazer algumas respirações profundas você estará pronta para oferecer uma resposta digna e respeitosa para o seu filho.  
Eu sugiro que você faça desses 3R´s um mantra para as situações de estresse. Reconhecer, respirar e responder.

---



**NÃO EXISTE MILAGRE, EXISTE ESFORÇO CONSCIENTE.**

É com a prática que nosso cérebro cria novas conexões para fortalecer aquela nova ação.

É interessante lembrar que nosso cérebro tem mais facilidade em criar novos padrões, do que esquecer padrões antigos. Por exemplo: você não precisa desaprender a andar de bicicleta para aprender a dirigir, você possui essas duas habilidades e pode usá-las conforme a necessidade.

Você não “deixará de sentir vontade de bater, gritar e de brigar”, você terá outras opções para agir diante dessas vontades. O seu cérebro vai buscar por essas outras opções, a partir do momento que você tiver acesso e começar a praticá-las.

A paciência é como um músculo, precisa de treino. A paciência é a habilidade de desenvolver seu autocontrole. Conforme você desenvolve seu autocontrole, você vai tendo mais paciência para lidar com as situações. Então, trabalhar com a prevenção, é sempre a melhor saída. Ficar atenta quando estiver diante de situações que geram estresse e se esforçar para praticar novas atitudes diante delas.

É importante pensar porque você quer ter mais paciência e qual é o impacto da falta de paciência no ambiente familiar e na sua relação com seu filho. Educar de forma respeitosa traz benefícios de poder agir sem culpa e violência, beneficiando assim a harmonia da casa e da relação familiar.

Sugiro o seguinte questionamento: vale a pena para você se esforçar para ter novas atitudes? Vale a pena para você se esforçar para ter mais diálogo, confiança, respeito, harmonia e conexão dentro da sua casa?

Aqui estão algumas atitudes simples, mas eficazes para você praticar quando estiver prestes a perder a paciência:

**Sair de cena para respirar**



**Tomar um banho**



Contar até 10 ou  
até 100



Ler um trecho  
de um livro



Ir na rua tomar  
um ar



Ver uma foto de  
um momento  
feliz



Parecem coisas bobas que não surtem efeitos, mas veja bem, essas opções, simples e rápidas são suficientes e eficientes para reintegrar seu cérebro novamente e trazer de volta ao funcionamento a parte racional.



### Saiba como agir

Como foi dito, você precisa ter novos recursos a disposição quando a impaciência chegar, além de reconhecer seu estado emocional, nomear seus sentimentos e ter alguma atitude que reintegre seu cérebro e te faça agir de forma racional, você também precisa saber como reagir com o mau comportamento da sua criança, aqui embaixo, você terá algumas sugestões para praticar na sua casa e torná-la um ambiente cada vez mais harmonioso e pacífico.

### Distrair e redirecionar

Distrair e redirecionar é uma das ferramentas mais simples para usar no dia a dia com as crianças a fim de evitar o caos e os conflitos.

Geralmente, quando os pais veem a criança fazendo ou mexendo em algo que não deve, eles gritam, brigam e até colocam de castigo para a criança aprender a não fazer ou mexer mais naquilo.



Porém, com crianças menores, de até 2, 3 anos é inútil gastar horas tentando fazê-las entender porque não devem fazer certas coisas, é mais eficaz quando você distrai a criança e redireciona ela para atividades que ela pode fazer e objetos que ela pode mexer.

Eu vou te dar alguns exemplos de como você pode usar essa ferramenta prática no seu dia a dia aí na sua casa.

Quando seu filho quiser mexer em um objeto que não deve ou que traz algum risco para ele, você pode pegar gentilmente a criança, afastar desse objeto e dizer “-Você pode brincar com os blocos de montar”

Eu sei que pode ser bem exaustivo fazer isso várias vezes durante o dia, porém quando se trata de segurança, você pode tomar outras medidas como colocar objetos que trazem algum risco em um lugar de difícil alcance, porque nos primeiros anos de vida as crianças são como cientistas explorando e testando tudo que veem pela frente.

No caso de você precisar ir embora do parque e seu filho não quiser de jeito nenhum, você pode usar o redirecionamento com a validação dos sentimentos e oferecer escolhas limitadas, dizendo “-Eu sei que o parque está divertido e nós precisamos ir embora, você quer 2 ou 5 minutos para se despedir dos seus coleguinhas?”

Se seu filho estiver batendo ou machucando alguém ou o animal de estimação, segure a mão dele e mostre como fazer carinho, dizendo “-Bater machuca, vamos fazer carinho”.

Essa ferramenta requer mais ação do que palavras, então como diz Rudolf Dreikurs “feche a boca e aja”, mostrando para a criança o que pode ser feito.



**PRESTE ATENÇÃO E OLHE NOS OLHOS DO SEU FILHO**

Qual foi a última vez que você passou 10 minutos com o seu filho sem olhar nenhuma notificação no celular?

Prestar atenção não significa dar atenção o tempo inteiro, isso é mimar e também é impossível estar o tempo todo disponível para os filhos.

Prestar atenção e olhar nos olhos do seu filho é um ato intencional, como tantas demandas no dia a dia, atos simples como prestar atenção e olhar nos olhos exigem o nosso esforço intencional e consciente para que aconteçam.

[@seuinstagramaquí](#)

Olhar nos olhos transmite amor, compreensão e conexão, atitudes simples como estas geram uma atmosfera de cooperatividade e respeito.

Veja como você pode praticar esses atos tão simples no dia a dia e que fazem tanta diferença na conexão com os filhos.

Para prestar atenção intencionalmente no seu filho, deixe o celular de lado, pare por alguns minutos no seu dia e sente-se ao lado do seu filho, simplesmente esteja ali, disponível, para conversar, brincar ou só admirar.

Outra forma de prestar atenção também é programando um tempo especial. Será que seu filho está tendo a impressão de que ele não é especial para você? Será que você tem tratado seu filho como um obstáculo para você completar suas tarefas do dia?

Programar um tempo especial, significa demonstrar para ele que ele é importante, e que ele é merecedor do seu tempo.

Outra forma é parar o que você estiver fazendo, se levantar, chegar perto do seu filho o suficiente para conseguir olhar nos olhos dele e falar ou pedir o que precisa ser feito em vez de gritar do outro lado da casa e no final se estressar por não conseguir o que queria.

E por último observe como você tem olhado para o seu filho e use palavras que demonstram a ele que ele é especial e importante para você, quando seu filho chega em casa, ou acorda pela manhã, você já vai demandando ordens e criticando o que ele está vestindo, o dente que não escovou ou cumprimenta, beija e diz palavras que demonstre seu amor a ele?

Se esforce para usar frases do tipo “-Eu te vejo”, “-Eu me importo com você.”, “-Você é importante para mim”, “-Eu amo você não importa o que aconteça” “-Você merece o meu tempo”

Prestar atenção no seu filho significa ouvir e olhar com compreensão, interesse e admiração, não é um olhar superficial, mas um olhar interessado em se conectar com que está se passando dentro.

Entendeu a diferença de prestar atenção de uma forma intencional e não somente olhar para as demandas e obrigações que seu filho precisa cumprir durante o dia?

Diante disso, entenda que a impaciência ainda vai acontecer muitas vezes, até você se habituar as novas práticas, e mesmo depois de habituada, ainda assim, você vai perder a paciência, porém, quanto mais consciência você tiver, mais rápido você conseguirá reparar seu erro e reestabelecer sua conexão com seu filho.

@seuinstagramaquí

### REFERÊNCIAS

MINATEL, Isa. Temperamentos sem limites: Como conseguir resultados com crianças da raiva e com crianças da tristeza. 2ª ed. São Paulo: Novo Século Editora Ltda, 2019.

NELSEN, J. Disciplina Positiva: o guia clássico para pais e professores que desejam ajudar as crianças a desenvolver autodisciplina, responsabilidade, cooperação e habilidades para resolver problemas. 3.ª ed. São Paulo: Manole editora, 2015.

SIEGEL, D.; BRYSON, T. O cérebro da criança: 12 estratégias revolucionárias para nutrir a mente em desenvolvimento do seu filho e ajudar sua família a prosperar. 1.ª ed. São Paulo: Editora NVersos, 2015.

SIEGEL, D.; BRYSON, T. Disciplina sem drama: guia prático para ajudar na educação, desenvolvimento e comportamento de seus filhos. 1.ª ed. São Paulo: NVersos, 2006.

@seuinstagramaquí