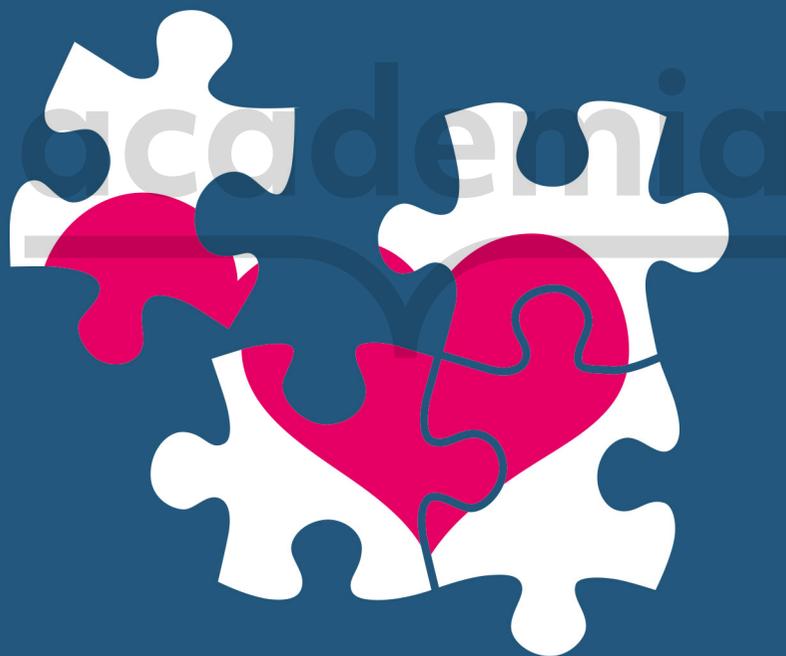


Telma Abrahão

Revolucione a relação com seus filhos em 21 dias



Um caminho de transformação para sair
do caos e construir uma família
emocionalmente saudável a partir de você

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Telma Abrahão

Revolucione a relação com seus filhos em 21 dias

Um caminho de transformação para sair
do caos e construir uma família
emocionalmente saudável a partir de você

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Telma Abrahão, 2024
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2024
Todos os direitos reservados.

Preparação: Lígia Alves
Revisão: Wélida Muniz e Fernanda Guerriero Antunes
Projeto gráfico e diagramação: Gisele Baptista de Oliveira
Capa: Eduardo Foresti | Foresti Design

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Abrahão, Telma
Revolucione a relação com seus filhos em 21 dias /
Telma Abrahão. - São Paulo : Planeta do Brasil, 2024.
272 p.

ISBN: 978-85-422-2653-9

1. Pais e filhos – Relacionamento 2. Filhos – Criação I.
Título

24-1193

CDD 158.24

Índice para catálogo sistemático:

1. Pais e filhos – Relacionamento

Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo

2024
Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.
Rua Bela Cintra 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP – 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

	COMECE HOJE A MUDANÇA	8
	UMA MENSAGEM ESPECIAL PARA AS MÃES E PARA QUEM CONVIVE COM ELAS.....	14
<i>dia 1</i>	O CICLO DO APRENDIZADO	23
<i>dia 2</i>	OS QUATRO PILARES QUE IMPACTAM O COMPORTAMENTO DO SEU FILHO	33
<i>dia 3</i>	SEU FILHO NÃO QUER TE TESTAR	53
<i>dia 4</i>	DIGA ADEUS AO GIGANTE DA FAMÍLIA	69
<i>dia 5</i>	REGULAÇÃO E CORREGULAÇÃO: A CHAVE DO SUCESSO DAS RELAÇÕES.....	77
<i>dia 6</i>	A SOBRECARGA E O ESGOTAMENTO PARENTAL	89
<i>dia 7</i>	O PODER DA AUTOCOMPAIXÃO	99
<i>dia 8</i>	COMBATENDO O VÍCIO EM TELAS	107
<i>dia 9</i>	VOCÊ QUER UM FILHO OBEDIENTE OU UM FILHO QUE SAIBA PENSAR E TOMAR BOAS DECISÕES?	127
<i>dia 10</i>	DESENVOLVENDO A EMPATIA NO SEU FILHO	137

<i>dia 11</i>	ENTENDENDO O IMPACTO DE SUA NARRATIVA DE VIDA	145
<i>dia 12</i>	BLOCKED CARE: O BLOQUEIO NO CUIDADO DOS FILHOS	157
<i>dia 13</i>	JOGANDO NO MESMO TIME DO SEU PARCEIRO.....	165
<i>dia 14</i>	O PODER DE ESCUTAR COM ATENÇÃO	173
<i>dia 15</i>	GRITOS CONSTANTES CONFIGURAM ABUSO EMOCIONAL	183
<i>dia 16</i>	LIDANDO COM OS DESAFIOS NA HORA DE COLOCAR OS FILHOS PARA DORMIR.....	191
<i>dia 17</i>	BRIGAS ENTRE IRMÃOS: COMO LIDAR?.....	201
<i>dia 18</i>	POR QUE MEU FILHO MENTE?	213
<i>dia 19</i>	CUIDAR DE VOCÊ VAI AJUDAR A CUIDAR DO SEU FILHO	241
<i>dia 20</i>	REPARE OS DANOS.....	249
<i>dia 21</i>	QUEBRE O CICLO!.....	255
	NOTAS DE FIM.....	264
	BIBLIOGRAFIA.....	268



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

O CICLO DO APRENDIZADO

academia



Academia

Aprender novas maneiras de agir pode ser desafiador, afinal sair da zona de conforto nem sempre é fácil. Na verdade, eu já disse aqui que a zona de conforto pode ser nada confortável, e talvez essa sensação amarga tenha sido exatamente o que fez você chegar até esta página do livro.

Na chamada zona de conforto as atitudes são sempre as mesmas, automáticas e inconscientes. É mais fácil seguir agindo no modo padrão, agindo mecanicamente e sem pensar, do que construir habilidades que ainda não temos.

Compreender a importância de se abrir para sair desse lugar é essencial para que ocorram mudanças reais na relação com o seu filho. Einstein dizia que é insano agir sempre da mesma maneira e esperar resultados diferentes.

Mas como aprender novas formas de agir e reagir sem buscar conhecimento?

Quando reconhecemos que não nascemos sabendo educar e que, sim, precisamos aprender e desenvolver muitas habilidades que ainda não temos, um novo caminho se abre, com novas

possibilidades, nessa desafiadora jornada de se reeducar para melhor educar e deixar seres humanos melhores neste mundo.

A questão é que qualquer nova habilidade que você desejar adquirir deverá ser treinada, tanto em você quanto em seu filho. E isso quer dizer que, para mudar padrões automáticos e repetitivos, passaremos pelo ciclo do aprendizado.

Esse ciclo tem quatro etapas:

Etapa 1 – Inconscientemente incompetente.

Etapa 2 – Conscientemente incompetente.

Etapa 3 – Conscientemente competente.

Etapa 4 – Inconscientemente competente.

Calma! Em poucos minutos você vai entender como é passar por cada uma dessas etapas.

Lembra quando você se matriculou na autoescola para aprender a dirigir? Provavelmente na primeira aula você se sentou no banco do carro, duvidando de que conseguiria tirá-lo dali. Colocou o cinto, arrumou os retrovisores, pensou muitas vezes antes de pisar na embreagem para engatar a primeira e, quando conseguiu fazer tudo isso, pensou: *Meu Deus, essas coisas pareciam tão fáceis... Como posso estar aqui com tanta dificuldade para seguir tantas instruções de uma vez?*

A etapa 1 do ciclo do aprendizado é bem assim: quando você nem sabe que não sabia, mas de repente percebe que ficar vendo os outros dirigir não confere a você nenhuma habilidade instantânea. É a fase do inconscientemente incompetente, quando você nem sabia que não sabia.

Então, você descobre que não sabia e toma consciência de que vai ter que se esforçar para seguir todas as instruções sem bater no carro em ninguém. E essa é a etapa 2. Você tomou consciência de que é incompetente e de que terá que treinar muito mais para chegar aonde deseja.

De repente, depois de sete dias dirigindo, você já aprendeu a trocar marchas com mais rapidez, não arranha mais a embreagem e se sente mais confiante para circular por lugares mais movimentados. Agora você já está na etapa 3. Percebeu que é capaz e que consegue dirigir. Nessa etapa, você está conscientemente competente, mas ainda deseja chegar à última etapa.

A etapa 4 é aquela em que você já não precisa mais pensar no que fazer para dirigir. Você troca marchas, olha no retrovisor, liga as setas e faz tudo isso simultaneamente e de maneira automática, pois essa habilidade foi aprendida e dominada por você. Você se tornou inconscientemente competente, ou seja, não precisa mais pensar para dirigir; tudo flui de modo automático e inconsciente.

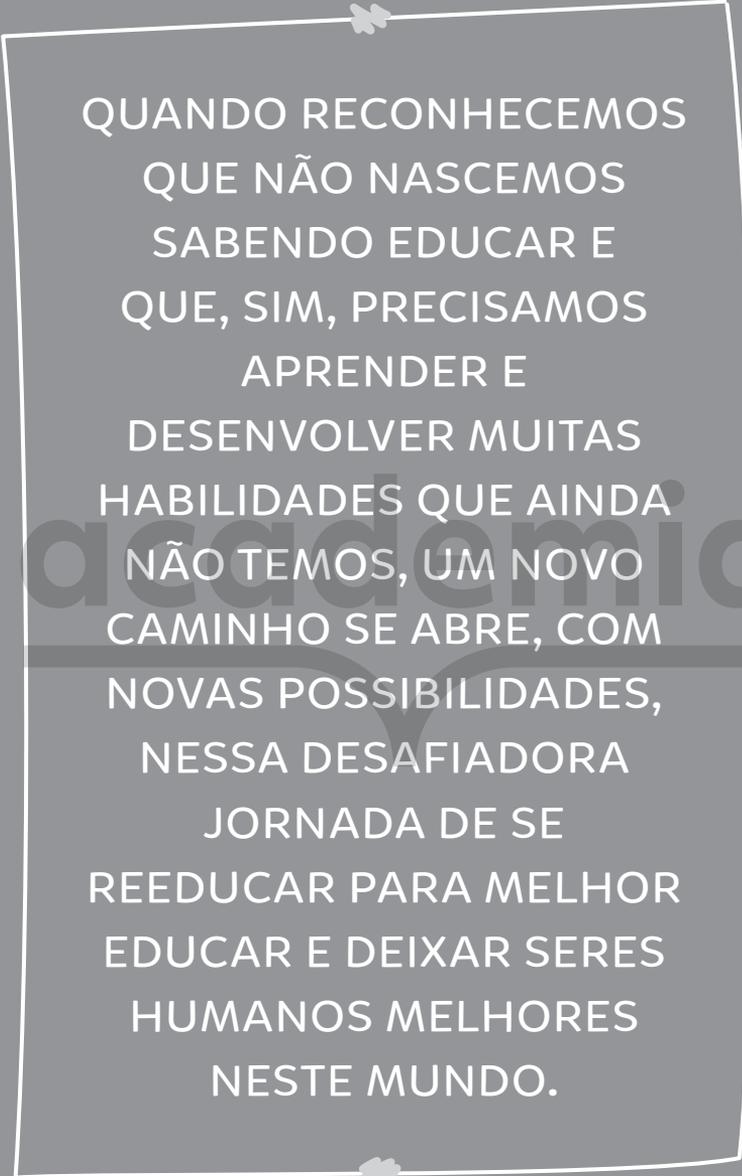
Isso se chama neuroplasticidade cerebral, que é a capacidade que o cérebro humano tem de apreender novas habilidades em qualquer tempo da vida, mas quanto antes melhor.

Você deve estar se perguntando: “Mas, Telma, o que a autoescola e a neuroplasticidade cerebral têm a ver com a educação de filhos?”.

E eu respondo: tem tudo a ver, porque para aprender e desenvolver todas as habilidades que vou te ensinar ao longo deste livro, você precisará passar por esse processo e bem mais de uma vez.

A vantagem de saber disso é que você adquire um aprendizado importante já nas primeiras páginas. Se você passa por esse processo como um adulto, imagine o seu filho, que, sendo criança ou adolescente, ainda tem o cérebro imaturo e em pleno amadurecimento.

Tomar consciência disso fará você ter mais empatia e compaixão, mostrando que não existe perfeição quando falamos de relacionamentos humanos, mas existe, sim, um constante processo de aprendizado. Ouso dizer que é um processo diário e eterno, pois enquanto houver vida teremos muito para descobrir e evoluir.



QUANDO RECONHECEMOS
QUE NÃO NASCEMOS
SABENDO EDUCAR E
QUE, SIM, PRECISAMOS
APRENDER E
DESENVOLVER MUITAS
HABILIDADES QUE AINDA
NÃO TEMOS, UM NOVO
CAMINHO SE ABRE, COM
NOVAS POSSIBILIDADES,
NESSA DESAFIADORA
JORNADA DE SE
REEDUCAR PARA MELHOR
EDUCAR E DEIXAR SERES
HUMANOS MELHORES
NESTE MUNDO.

Quando os pais não compreendem o comportamento dos filhos

Bernardo, de 6 anos, costumava irritar profundamente seu pai com suas atitudes. Bruna e Vitor, pais do menino, sentiam-se completamente perdidos e não compreendiam determinados comportamentos do filho.

Bernardo era chamado de capeta pelo pai. Ele nem sabia o que significava essa palavra, mas compreendia que não era algo positivo e sentia a rejeição.

Em menos de vinte e quatro horas, Bernardo virou sem querer o seu copo com suco de laranja na mesa de jantar enquanto fazia a refeição, foi advertido na escola por ter se envolvido em uma briga de tapas com um colega, engasgou feio durante o café da manhã, deixou cair o sabonete dentro do vaso sanitário enquanto lavava as mãos, prendeu o dedo na porta do quarto quando foi dormir e fez xixi na calça antes de entrar no transporte escolar.

“Mas o que está acontecendo com Bernardo?”, Bruna se fazia essa pergunta todos os dias. Vitor simplesmente se sentia na obrigação de “educar” o filho. Educar significava dar um puxão de orelha nele, apontar o dedo no rosto de Bernardo, com uma fala dura, deixá-lo de castigo no quarto, isolado por horas a fio. Essas eram as atitudes de Vitor diante dos comportamentos desafiadores do filho.

Aonde isso iria parar? Qual o destino dessa relação familiar? Como avaliar o sofrimento de Bernardo, Vitor e Bruna? Esse caso teria solução? A dinâmica familiar estava automatizada, e se instalou uma forma enrijecida de olhar para a criança: “Esse menino precisa mudar”.

Vitor não estava conseguindo educar o filho. O distanciamento se instalou em uma velocidade desenfreada, gerando insegurança e profunda tristeza, uma sensação de rejeição e falta de compreensão em Bernardo. Mas ele não conseguia expressar isso em

palavras, somente por atitudes; afinal, ainda era muito novo para compreender os próprios sentimentos.

Vitor e Bruna decidiram buscar todas as formas de conhecimento e ajuda especializada para lidar com Bernardo, e marcaram algumas sessões de orientação parental comigo.

Durante os encontros, Vitor percebeu que seus traumas de infância o estavam afastando do filho. Ele não havia recebido afeto do pai quando criança, e, mesmo isso tendo causado uma grande dor emocional em sua vida, estava inconscientemente repetindo o mesmo padrão com o filho.

Vitor estava preso em uma zona de conforto nada confortável, agindo no modo automático e sem pensar sobre suas atitudes. Com a tomada de consciência que alcançou durante nossas conversas, ele passou a refletir sobre suas ações e a treinar novas formas de agir para se tornar um pai mais compreensivo e disponível emocionalmente para o filho.

A partir dessa decisão, conseguiu dar grandes passos na relação com Bernardo: mostrou-se mais aberto e menos crítico e começou a vigiar suas atitudes para não agir com a agressividade e a impulsividade tão comuns antes.

Esse pai começou a desenvolver a empatia e a ter um olhar afetuoso para o filho, que tanto pedia e desejava sua atenção. Vitor passou a tirar todos os dias, após o trabalho, um tempo para ficar junto de Bernardo e, em poucas semanas, as mudanças foram notáveis. Bernardo estava mais calmo, mais feliz e parou de bater nos amigos da escola.

O que ele buscava na verdade era atenção e afeto de seus pais; como não recebia nada disso de forma positiva e proativa, acabava buscando do jeito que conseguia, comportando-se mal, mas chamando a atenção dos adultos, pois, mesmo que de modo inconsciente, essa atenção negativa era melhor do que nada.