

SOCORRO! O MEU FILHO NÃO ME OUVE!



*Carla Patrocínio*  
Coach Parental

# Bem-vinda!

Fico muito contente por estares aqui!

Este ebook foi especialmente criado para todas as mães que sentem frustradas, desesperadas, angustiadas, tristes, irritadas porque os seus filhos não as ouvem e passam a vida em tensão e conflito com eles.

Os passos que sugiro podem ser dados por todas as mães (se eu consegui, tu também consegues!) mas só podem ser materializados por aquelas que passam à ação.

Sem Ação não há Transformação!

Por isso convido-te a invocar a tua força, persistência e foco para passares da teoria à prática e materializares aos poucos os passos que te vou transmitir.

Também podes colocar algumas dúvidas no que vou partilhar mas se até agora o que fizeste não resulta porque não tentas algo novo?

Albert Einstein disse brilhantemente: "Insanidade é continuar a fazer sempre a mesma coisa e esperar resultados diferentes".

Antes de te transmitir os 3 segredos há algo que deves saber (caso não saibas):

**É impossível não se comunicar: todo o comportamento é uma forma de comunicação!** Este é um dos 5 axiomas da Teoria da Comunicação.

E adivinha: **o teu filho não te ouvir é Comunicação!**

**Vamos então perceber o que afinal está a tentar comunicar o teu filho e fazer com que ele te oiça?**

**No final deste ebook ficarás a saber:**

- Os 3 Segredos para que o Teu Filho te oiça;
- Exercícios simples que trazem mudanças imediatas no relacionamento com o teu filho;
- Como dar respostas mais serenas, autênticas e confiantes aos desafios que o teu filho te coloca sem gritaria;
- O testemunho real de quem deu estes passos e a conclusão que chegou.

# Posso contar-te como adquirir a competência de fazer com que os meus filhos me oiçam?

Tenho 2 filhos rapazes que chamo de Mestres: um de 14 e outro de 5 anos. Antes de ser mãe pensava que quando o fosse tudo ia ser perfeito. Mas não foi. A partir dos 2 anos do meu primeiro filho a maternidade começou a ser muito dura e dolorosa.

O meu filho era uma criança muito agitada, ansiosa, reativa e tinha grande atraso no desenvolvimento da fala. Como estes sintomas não passaram com o decorrer da idade comecei à procura de respostas para o ajudar a ultrapassar as suas limitações.

Dos seus 3 aos seus 6 anos foram anos muito difíceis: muitos despistes, especialistas, especialidades, quilómetros, euros... Eu andava sempre muito ansiosa, zangada, frustrada porque queria ajudar o meu filho e não sabia como. E depois ele tinha uma característica que me tirava do sério e me fazia explodir: **ele não me ouvia!**

Sempre que falava com ele, que lhe pedia qualquer coisa, que lhe dava uma indicação, parecia estar a falar com uma parede! Era desesperante! Claro que a seguir, como me sentia desvalorizada e desrespeitada, surgia a explosão, a gritaria, a ofensa, o castigo, a ameaça e todas aquelas ferramentas que me faziam sentir muito incapaz como mãe e que levavam a que ele me ouvisse cada vez menos e se afastasse cada vez mais.

Foi aos 6 anos no momento em que o meu filho foi diagnosticado com Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção e lhe prescreveram o tratamento farmacológico que senti que o caminho que estava a levar não ia resultar. Senti que não era por ali. Foi um daqueles momentos de grande consciência que mudaram o rumo da nossa vida: a minha e a do meu filho.

## **Percebi que tinha de me ajudar para o ajudar a ele.**

E foi aí que comecei a estudar intensivamente sobre Desenvolvimento Infantil, Educação Transpessoal, Parentalidade Consciente, Mindfulness, Terapia Familiar Sistémica, Desenvolvimento Pessoal... enfim, foram anos de grande descoberta interior e de acesso a recursos que me **permitiram finalmente SER OUVIDA PELO MEU FILHO.**

Costumo chamar o meu filho de Mestre porque foi através dele que despertei para a minha agitação, ansiedade, impulsividade, desatenção... que comecei a olhar para dentro e a preencher finalmente um vazio que sentia há muito. Ao tentar salvar o meu filho salvei-me.

E depois, a seguir a este Mestre que alavancou o meu processo de crescimento, surgiu outro que, apesar da sua tenra idade, já me ensinou muito. Grata meus filhos!

Mas vamos ao que interessa:

**Queres saber o que ele estava a comunicar através do seu comportamento de oposição constante? Lê a minha partilha abaixo:**

*"Quando me libertei das minhas expectativas e observei atentamente, eu vi o que ele precisava: Conexão! Os seus olhos diziam: Mãe abrande! Mãe olha-me nos olhos! Mãe abrande! Mãe escuta-me, abraça-me e fica comigo, só comigo... Em vez de gritar, respirava, observava e questionava-me: do que será que ele precisa? E do meu coração ouvia: De ti, mãe, preciso de ti só para mim. Aqui e Agora. Presente."*

Carla Patrocínio

Algo que reparei na procura de apoios para ajudar o meu filho é que as respostas tradicionais - quando uma criança não ouve, não obedece, não se comporta conforma um determinado molde - o foco está na criança.

E a pergunta que surge é sempre: como podemos mudar o seu comportamento?

A partir daqui andei anos focada em corrigir o seu comportamento. Era ele que me tinha de ouvir. Era ele que tinha de corresponder às minhas expectativas. Era ele que tinha um problema.

E como ele não me ouvia utilizava as ferramentas que me foram ensinadas para que ele me ouvisse. Os gritos, castigos, ameaças, subornos, ... Às vezes até dava resultado mas à custa de quê?

Eu sabia no meu coração de mãe que aquilo nos afastava.

*"Uma certa criança entra na nossa vida com os seus problemas, dificuldades, teimosias e desafios temperamentais para nos ajudar a ter noção do quanto nos falta crescer"*

S. Tsabary

**Foi com a mudança de foco que tudo mudou! Era EU, era EU, que tinha de mudar! Era eu que tinha de me reeducar para aceder a novos recursos e competências para que o meu filho finalmente me ouvisse.**

**Com esta mudança de foco tudo mudou!**

**Descobri a FÓRMULA SECRETA para ser ouvida pelo meu filho!**

**São 3 segredos que te vou revelar que, se os aplicares, vais observar magia a acontecer na relação com o teu filho.**

Uma pergunta que te quero fazer agora é:

O que te faz ficar com pouca vontade de ouvir as pessoas? O que te faz com pouca vontade de ouvir o teu marido, irmã, amiga, chefe..?

Reflete sobre isto antes de passar à próxima página...

# AFINAL PORQUE NÃO ME OUVES?

## **Tens algum destes padrões de comunicação ou de comportamentos abaixo?**

- Aconselhar sem te pedirem
- Julgar ("És sempre a mesma coisa!")
- Distrair ("Não estás nada triste, olha ali o carrinho vermelho!")
- Menorizar ("Estás assim por causa de um croco, que disparate!")
- Mandar ("Come imediatamente a sopa!")
- Moralizar ("O melhor seria ires...")
- Saber Tudo ("Já sei o que tens de fazer, ouve!")
- Ironizar ("Queres um gelado à hora de almoço! Pois, eu também quero uma casa com piscina!")
- Rotular ("Tu és mesmo teimoso!")
- Ouvir por metade (exemplo abaixo)
- Ausência emocional (Não estás verdadeiramente presente de corpo e alma)
- Contrariar ("Para de chorar!")
- Castigar (Vai já para o teu quarto!)
- Bater ...
- Ameaçar ("Se não arrumares o teu quarto, vais de castigo!")
- Gritar ("JÁ TE DISSE PARA NÃO GRITARES!") ; )
- Falar na 3ª pessoa (A mãe já disse que não gosta dessa atitude)

**Se sim, e calculo que sim, porque foi assim que fomos educadas, está estudado e comprovado cientificamente que não resulta se quiseres estabelecer conexão e comunicação consciente com o teu filho, se quiseres ser escutada.**

**ATENÇÃO: Se surgiu agora a culpa, esquece. Não te culpes por teres estes padrões. Foi isto que nós aprendemos. Só pelo facto de estares a ler este Ebook eu tenho a certeza que és uma mãe maravilhosa e que estás a fazer o melhor que sabes e podes.**

**Se surgir a culpa não a vejas como algo para te fazer parar mas sim uma mensageira para te reeducares. Estamos juntas!**

**Mais à frente vais saber quais as alternativas a estes padrões.**

Antes disso, fica com os 3 segredos para ser finalmente seres ouvida!

**No fundo estes 3 segredos, esta FÓRMULA SECRETA, é a base para que consigas substituir estes padrões mais facilmente.**

# 1

# MUDA A PERGUNTA

A nossa fantasia é o que nosso filho nos oiça sempre que falamos ou lhe pedimos algo.

A verdade é que as **crianças aprendem através da experiência** por isso, mesmo que tenhas um grande poder de comunicação, ele não vai fazer sempre o que tu queres, ele não te vai ouvir sempre. Ele precisa de experienciar para aprender, entendes?

Logo, a expectativa que temos - a criança tem que ouvir sempre - é errada. As crianças são curiosas, puxam pelos nossos limites (não para nos manipularem nem ofenderem mas para conhecerem) e é suposto fazerem isso! Estão a conhecer o mundo e a conhecerem quem são e isso só é possível se experimentarem por si próprios. Isto não significa que os deixemos fazer tudo, isto quer dizer que essa expectativa não faz sentido.

Larga essa expectativa!

É saudável acontecer esse "não ouvir" porque é, através dessa tentativa/erro, que desenvolvem a sua autonomia, resiliência, criatividade, personalidade, ...

A razão porque ficamos muito irritadas com esta atitude é porque desejamos obediência, tal como obedecemos aos nossos pais. O paradigma da educação tradicional é este: tens de obedecer porque sou teu pai e ponto!

Mas vamos refletir: até onde isso nos levou? Quantas vezes, agora adulta, queres dizer "Não" mas não é capaz?, Quantas vezes estás cansada mas não consegues dizer "Basta?", "Quantas vezes sentes que não deves castigar mas porque alguém te disse para o fazer, castigas?". Obedecer por obedecer leva-nos a ter experiências que podem ser devastadoras.

E se substituirmos obediência por colaboração?

A colaboração respeita a criança - os seus desejos, necessidades, pensamentos - ainda que continuemos a ser a pessoa que tem mais poder.

Na obediência a criança tem que ouvir e ponto. Na colaboração, entre o ouvir e o outro fazer o que desejamos, existe um passo muito importante a materializar para ser ouvida: a conexão.

**O 1º Passo da Fórmula Secreta para que o teu filho que te oiça é: MUDA A PERGUNTA.**

Em vez de: Como posso fazer para que o meu filho me oiça?

**Pergunta: Como posso estabelecer conexão para que ele me oiça?**



# Prática Consciente



*Convido-te a olhar para ti, enquanto educadora que és.*

*Este exercício é para observares como és na interação com o teu filho.*

*Testemunha que palavras, gestos, olhares, toques, juízos, rótulos expressas enquanto estás com o teu filho.*

*Não é para te julgares, é simplesmente para te observares. Com curiosidade. Como se fosse a primeira vez... com gentileza... com paciência...*

*Nos próximos momentos desafiantes observa-te. Deixa que a compaixão seja a tua companheira nesta viagem. Na verdade, tanto tu como o teu filho, estão a fazer o melhor que podem com os recursos e consciência que têm.*

*Se surgir a culpa, a vergonha, o medo respira... A seguir, põe a mão no coração e repete mentalmente: eu estou a fazer o melhor que sei...Respira...*

*Como será que o teu filho te vê e te escuta enquanto educadora?*

*Uma que o aceita, abraça, acolhe? Que lhe dá espaço para exprimir as suas emoções?*

*Ou pelo contrário, que o castiga, o julga, o inibe?*

*Observa-te... com compaixão....*

*Achas que podes encontrar alguma maneira de responder que seja menos automática e mais e mais apropriada e que conduza a construir uma relação de maior conexão?*

# 2

# OUVE-TE!

Quando comecei a ouvir queixas por parte dos familiares e professores em relação aos seus sintomas a primeira coisa que fiz foi começar uma busca impulsiva e incessante para perceber o que ele tinha e como o podia ajudar. A questão é que a determinado momento perdi-me no meio de tantos conselhos, opiniões, consultas, pesquisas. A panóplia de informação era tanta que a minha mente ficou uma confusão.

Já não sabia para onde ir e o que fazer.

Afinal quem tinha razão?

Afinal quem era o meu filho?

Afinal porque me sentia vazia, apesar de fazer tanto?

Foram anos nisto. Tipo "barata tonta". Perdida, Vazia, Insuficiente.

Sabes quando mudou este sentir?

Quando parei e me ouvi. Quando ouvi a mãe sábia que habitava em mim e tive a ousadia de largar as outras vozes e medos.

Então antes de ouvires alguém: Ouve-te a Ti! Quem é que conhece melhor o teu filho? Quem é que tem o ingrediente especial que mais ninguém tem, chamado amor incondicional, pelo teu filho?

Por isso, a minha sugestão é que te aprendas a ouvir-te. **Este é o 2ª PASSO para que o teu filho te oiça: OUVE-TE!**

Para isso vais ter de parar, de estares contigo a sós, de te conectares com a tua voz. A meditação é uma ótima prática que te sugiro para ouvires essa parte de ti que sabe.

À nossa volta surgem muitas vozes que nos dizem o que fazer e como fazer. E às vezes são vozes de pessoas muito próximas e importantes para nós: a nossa mãe, marido, sogra, irmã... que nos dizem que "não devíamos admitir isso do nosso filho", "que qualquer dia ele manda em ti", "que ele está a manipular-te", etc... Apesar da intenção dessas pessoas ser positiva, bloqueia o nosso instinto maternal, a mãe sábia que habita em nós.

Eu acredito, pela minha história pessoal e experiência profissional, que os maiores especialistas dos seus filhos são os seus pais. Só têm que ter a ousadia de olhar para si e curar as suas feridas.

**Penso muitas vezes no meu caso, se não tivesse escutado o meu sentir, como estaria o meu filho?**



# Prática Consciente



*Planeia um momento a sós e faz o exercício abaixo:*

*Fecha os olhos e leva a atenção ao teu coração ... detém-te nessa zona e respira a partir desse local... deixa- te estar assim 5 minutos...*

*Respira lenta e suavemente... Deixa que esse Amor Incondicional que existe dentro de ti se ative... Se vierem pensamentos, deixa-os passar gentilmente, e volta a focar a tua atenção na respiração do coração...*

*A seguir, põe a mão no teu coração e sente os batimentos que acompanham essa respiração...*

*O Amor por ti é o maior presente que podes dar a ti e ao teu filho... Sente esse Amor que és e que ninguém te pode tirar...*

*Abraça-te, perdando todas as culpas ou erros... Está contigo durante algum tempo...*

*Permite-te sentir a chama dessa intenção carinhosa para contigo mesma...*

*Depois pergunta à Mãe Sábia que habita em ti: O que é que o meu filho precisa?*

*Continua a sentir esse Amor Incondicional e espera pela resposta. Tu sabes!*

# 3 OUVE - O!

*“Às vezes alguém cria uma impressão por ter dito alguma coisa, e às vezes alguém cria uma impressão igualmente ficando calado”*

Dalai Lama

Vou revelar-te uma descoberta que fiz neste caminho por procura de ajuda para mim. Sentirmo-nos escutados, verdadeiramente escutados, é curador. É verdadeiramente curador! Para qualquer ser humano!

Para além disso - quando ouves alguém sem julgar, sem pensar no que vais dizer a seguir, sem estares com a mente no que vais fazer para o jantar, sem estares com a mente entre o passado e futuro - abre-se um espaço dentro de ti. E esse espaço permite começar a conhecer o outro. Permite desvendar as necessidades do outro. Permite redescobrir esse Mestre, o Teu Filho!

## **Então o 3º Passo da Fórmula Secreta é - OUVE-O.**

OUVE o teu filho como se fosse a primeira vez, com atenção.

Muitas vezes estamos em piloto automático e não ouvimos os nossos filhos.

Vamos a um exemplo prático: a mãe está a fazer o jantar e o filho aparece a queixar-se.

Filho: Mãe, o mano está a bater-me! Estás a ouvir Mãe? (A mãe não olha)

Mãe: Estou a ouvir tudinho! (continua sem olhar)

Filho: Não estás nada porque nem olhas para mim

Mãe: Eu consigo ouvir-te e fazer o jantar ao mesmo tempo.

Filho diz: Ohhh esquece!

Atenção: não é possível estarmos sempre a ouvir com presença consciente, até porque temos muito para fazer, mas é importante encontrar algum espaço para os ouvirmos de forma plena e ter consciência que muitas vezes não os estamos a ouvir. E que às vezes somos tão comandadas pelo piloto automático que pode acontecer nunca os ouvirmos.

## **Como achas que o teu filho te pode ouvir se não o ouves?**

Para treinares a escuta ativa sugiro-te a prática a seguir.



# Prática Consciente



*A partir de hoje presta atenção à tua escuta.*

*Qual é a qualidade da tua escuta? De 0 a 10 quão ouves verdadeiramente o teu filho?*

*Começa a treinar o músculo da escuta ativa e escolhe uma parte do dia para colocares em prática este músculo.*

*Por exemplo, antes de deitares o teu filho ou ao adormecê-lo, em vez de queres respeitar a tua agenda faz uma pausa.*

*Antes que saiam palavras impulsivamente da tua boca "Tens de dormir que já é tarde!", faz uma pausa, respira, e ouve com atenção: que palavras e sentires saem do teu filho?*

*Quais são os seus pensamentos, preocupações, desejos, sentires?... Ouve com atenção, como se fosse a primeira vez... Não julgamento... Paciência... Confiança... Atenção... sem interrupção... sem interrogatório.... ouve...*

*Resiste ao piloto automático de comunicares sem sentido, ao ímpeto das respostas prontas, faz uma respiração ... e ouve o teu filho com atenção ... escuta o teu coração*

*Se tiveres de comunicar observa se vem de um lugar de presença. Caso não, remete-te ao silêncio e ouve.*

# COMO ALTERAR PADRÕES DE COMUNICAÇÃO E DE COMPORTAMENTO

Recordas os padrões que partilhei inicialmente que disse ser bloqueios para que o teu filho não te ouvisse?

Podes perguntar agora: **mas como mudar esses padrões?**

Bem, como é óbvio, é necessário um trabalho mais profundo e sério para transmutar aquilo que dizemos e fazemos há anos. Foram muitos anos e são padrões que estão muito cristalizados.

Se estiveres mesmo naquele ponto que queres uma mudança, eu estou aqui. **Podes agendar uma sessão gratuita de cura na relação com o teu filho.** Basta enviáres um email para mim: [info@carlapatrocinio.com](mailto:info@carlapatrocinio.com)

Caso sintas que ainda não estás preparada acompanha-me no meu grupo de facebook (Meus Filhos Meus Mestres) que todas as semanas vou enviando informações, dicas, práticas, exercícios para trilhares um caminho mais consciente.

Ainda assim, como sei que gostas de dicas práticas, deixo-te com uma prática de comunicação simples para comunicares de forma a seres ouvida:

- 1º) Conecta-te
- 2º) Descreve, sem julgar, aquilo que é um problema para ti
- 3º) Descreve como a situação de faz sentir na 1ª pessoa do singular
- 4º) Descreve qual é a tua necessidade por detrás da tua emoção
- 5º) Diz o que queres de forma clara ou faz uma pergunta, pedido ou consequência

Exemplo prático:

- 1º) Olhar nos olhos, tocar no ombro, esperar que ele se conecte contigo
- 2º) Existem brinquedos espalhados pelo chão da casa de jantar
- 3º) Isso faz-me sentir muito stressada.
- 4º) Porque já preciso de descansar e gosto de ver a casa arrumada
- 5º) Gostava que arrumasses os brinquedos quando terminasses de brincar. Podes, por favor, arrumar quando parares de ver os bonecos animados?

O tom de voz e o que sentes no momento em que utilizas esta comunicação é deveras importante.

E atenção: não funciona se não integrares os 3 segredos já revelados.

É um caminho que se faz caminhando. Estamos juntas!

# QUEM SOU EU?



**O meu nome é Carla Patrocínio, sou Coach Parental, e ajudo pais a criarem uma relação mais harmoniosa com os seus filhos e desbloquearam todo o seu potencial!**

Mãe de 2 rapazes que chamo de Mestres. Apaixonada pela vida. Acredito que todas as crianças são intrinsecamente boas e que têm dentro de si os recursos necessários para expandirem todo o seu potencial. Para que isso aconteça só precisam de cuidadores amorosos e compassivos que confiem em si e as ajudem a ir mais além.

Tudo começou quando o meu filho mais velho foi diagnosticado com Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção. As respostas disponíveis não me satisfaziam por completo, faltava qualquer coisa. A partir desse momento despertei: era eu que precisava de ajuda!. Tinha de conseguir educar sem estar constantemente zangada, frustrada, desesperada... Tinha de aceder a outros recursos e ferramentas para conseguir apoiar o meu Mestre a gerir as suas emoções, reações, desatenções, agitações...

Com formação base em Sociologia comecei então a estudar intensivamente na área da Educação, do Desenvolvimento Infantil, do Mindfulness, da Parentalidade Consciente, da Terapia Familiar Sistémica...

Este percurso levou-me a transformar a relação com o seu filho e, por consequência, a desbloquear e expandir todo o seu potencial. As dificuldades extinguiram-se, os desafios continuam, o potencial de ambos floresceu.

Como tudo na vida tem um sentido este caminho permitiu-me desvendar o meu propósito de vida: ajudar as crianças a serem livres para serem quem são, através dos seus maiores especialistas, os seus pais.

Queres saber mais de mim?

**Queres dicas sobre como ser uma mãe mais consciente?** Inscreve-te no Grupo de Facebook "Meus Filhos Meus Mestres", partilho regularmente conteúdo para que vivas uma vida em harmonia com os teus filhos e contigo mesma. Inscreve-te em: <https://www.facebook.com/groups/137835906910806/>

Outros contactos são:

Email: [info@carlapatrocinio.com](mailto:info@carlapatrocinio.com)