

Exercício de reflexão sobre conexões amorosas

É de extrema importância tentar resolver qualquer problema que apareça no cotidiano da família; contudo, em muitos momentos nós esquecemos o passo mais importante para que isso aconteça: a conexão. Toda e qualquer técnica perderá sentido e eficácia se antes não for feita a ponte fraterna entre pais e filhos. O amor é o melhor catalisador na resolução de problemas, desenvolvimento de habilidades e crescimento pessoal. Reflita sobre as questões a seguir:π

1. Geralmente criamos muitas expectativas em relação a nossos filhos, até mesmo pelo sexo deles. Você tinha preferência em relação a isso ou alguma outra coisa?

2. Quando seu filho não corresponde às suas expectativas, como você faz para continuar encorajando ele a ser o que realmente é?

3. Quando você pensa em um relacionamento que te traz senso de aceitação e acolhimento, o que vem em sua mente? Como é esse relacionamento? O que facilita ou dificulta a criação e manutenção dessa relação? Agora, pense: como é o senso de aceitação do seu filho? É o mesmo que o seu? Se não for, como você faz para criar esse senso de aceitação nele?

4. Reflita sobre sentimentos: Existem sentimentos dentro de você que são mais aceitáveis e outros menos? Quais seriam eles e por que? Você acredita que alguns sentimentos que seu filho apresenta são mais válidos que outros? Como fica sua conexão com ele quando ele expressa sentimentos por você aceitos? E como fica quando ele traz sentimentos que você classifica como “errados”?