*EXERCÍCIO DE AUTO-REFLEXÃO*

*Tópicos: Identificar os factores de desencadeamento emocional*

***CONHEÇA OS SEUS GATILHOS***

Um gatilho emocional não é mais do que um fator que desencadeia em nós emoções muito fortes, muitas vezes aparentemente inadequadas à situação. Um gatilho emocional na parentalidade é qualquer comportamento ou ação do nosso filho que nos faz sentir de uma forma negativa. Se conseguirmos identificar os nossos gatilhos emocionais, podemos optar por não nos expormos a situações que prejudicam a nossa saúde mental e criam ainda mais problemas nas relações familiares. Em termos simples, um gatilho é uma reação emocional a uma situação que, de alguma forma, associamos a um acontecimento passado (mesmo na infância).

Podemos citar muitos fatores desencadeantes que os pais podem sentir enquanto educam os filhos, por exemplo:

* Crianças a chorar.
* Quando as crianças não partilham.
* A criança não é simpática.
* As crianças são desonestas.
* Quando as crianças respondem mal.
* Crianças mal-educadas, etc.

**EXERCÍCIO DE AUTO-REFLEXÃO**

Faça uma lista de fatores que desencadeiam emoções e depois transforme as emoções em sentimentos. As perguntas seguintes podem ajudar neste processo:

O que estou a sentir? (Dizer qual a emoção, por exemplo, raiva).

O que é que a desencadeou? (Nomear a situação: "o meu filho(a) não faz as suas tarefas domésticas")

Por que é que isso me irrita? (Vamos tentar descrever a sua posição, por exemplo, "Ele/ela quer quer que eu faça as tarefas dele/dela")

A que é que eu associo esta situação? (Vamos pegar na primeira associação que nos vem à cabeça, por exemplo, "Eu era o filho mais velho e tinha sempre de arrumar/limpar o que os meus irmãos sujavam/desarrumavam, o que era humilhante")

Tem a certeza de que o seu filho tinha más intenções? (Se a resposta for SIM, é boa ideia escrever os argumentos que sustentam esta afirmação).

Quando tiver ultrapassado a situação, pode falar sobre o assunto com o seu filho - para explicar a sua reação e pedir desculpa. É também um momento importante em que pode salientar que o comportamento o/a está a deixar desconfortável. Desta forma podem trabalhar em conjunto para resolver a situação de modo a que não se repita no futuro.