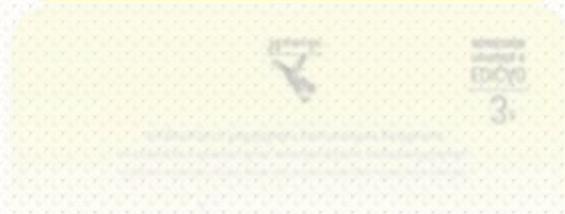
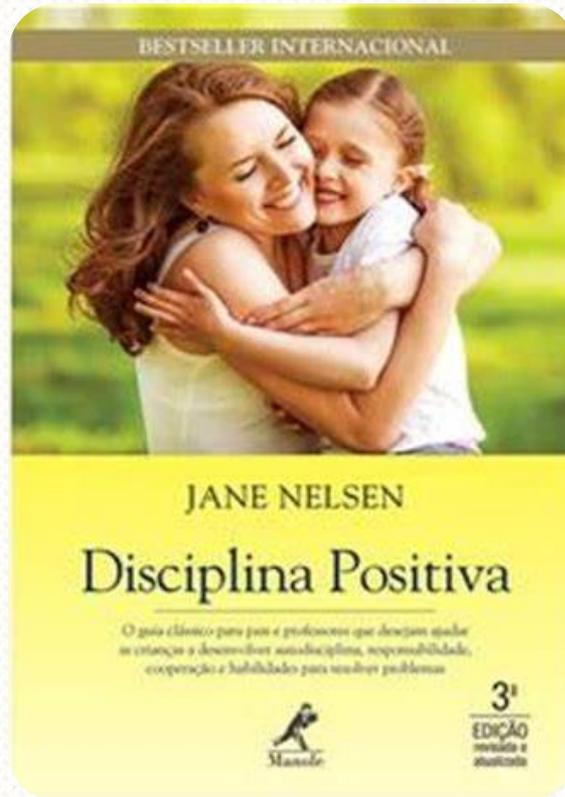


E-BOOK RESUMO SOBRE O

LIVRO



@ssabrinarocha



Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Conhecendo a Disciplina Positiva

Crianças possuem habilidades incríveis e precisamos ter a sensibilidade no olhar para construirmos uma relação gentil e respeitosa, sem a necessidade de brigas, gritos, ofensas e palavrões.

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas





Conhecendo a Disciplina Positiva

Como mãe de uma criança extremamente desafiadora, não enxergava luz no fim do túnel.

Acreditava que toda criança deveria respeitar e como disse na minha apresentação, tinha a crença de que a obediência “cega” era o caminho.

No primeiro capítulo Jane Nelsen, começa dizer em exemplos como em ações do dia a dia podemos conduzir a criança para que ela coopere e colabore.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Conhecendo a Disciplina Positiva

Olha, já vou logo avisando, não existe fórmula mágica, mas existe um caminho de estudos, leituras e muita dedicação. Precisamos entender também que é tudo um processo, os resultados não acontecem da noite para o dia.

Durante essa semana vou começar a compartilhar um resumo dos capítulos do livro: Disciplina Positiva, de Jane Nelsen, que inclusive foi o primeiro livro que li e leio até hoje quando surgem dúvidas pelo caminho.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Conhecendo a Disciplina Positiva

Agora, antes de começarmos, me responde uma pergunta: Você acha que é um peso disponibilizar pelo menos uma hora por dia para se dedicar aos estudos para melhorar sua relação com seu filho?

E se, nesse caso fosse algo que você pudesse aprender para contribuir com outras pessoas? Isso será minha missão de vida á partir de hoje.

Vamos Juntos?

@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas





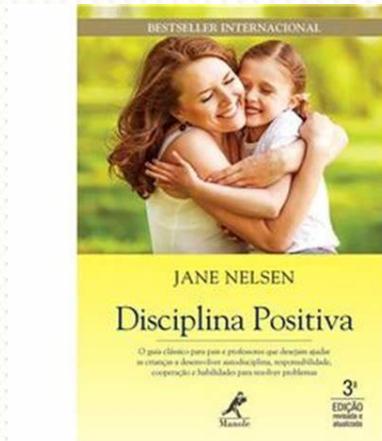
Vamos falar sobre a leitura?

Este livro foi o primeiro passo para o despertar, todos os dias vou

Falar um pouquinho sobre os tópicos dele.

Podemos sim, construir um caminho e aprendizados juntos.

Isso é possível!



@ssabrinarocha



Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

O PRIMEIRO PASSO É SABER QUE EXISTEM 3 TIPOS DE EDUCAÇÃO:



Rigidez (Controle excessivo) : Obediência “cega” eu mando e você obedece.

EX: criança não tem o que querer.

Permissividade: (Sem Limites): Escolhas ilimitadas.

EX: a criança faz o que quiser e liberdade sem limites.

EX: não existem regras, nós nos amamos e somos felizes as decisões não importam.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Disciplina Positiva

(autenticidade, gentileza e firmeza ao mesmo tempo).

Liberdade com ordem, escolhas limitadas.

EX: Juntos vamos construir as regras, vamos pensar juntos na resolução dos problemas

eu serei firme e gentil, com dignidade e respeito.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Gentileza e Firmeza ao mesmo tempo

Se os adultos querem que as crianças controlem o seu comportamento, será que é demais pedir aos adultos que controlem seus próprios comportamentos. “Jane Nelsen”

Muitas vezes queremos que a nossa criança faça aquilo que queremos, na hora em que queremos, certo?

@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Gentileza e Firmeza ao mesmo tempo



Se nós adultos não somos assim, porque exigir das nossas crianças isso? Já parou para pensar que não há nada demais se colocar no lugar deles uma vez que tomamos essa iniciativa para falar com um amigo, um parente.

@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas





Gentileza e Firmeza ao mesmo tempo

O que há demais em se colocar no lugar da criança e tentar entender qual o sentimento por trás do comportamento, assim como também fazemos com um amigo, parente e até mesmo com o filho dos outros.

@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas





Gentileza e Firmeza ao mesmo tempo

Eu te convido a viver essa experiência de pensar antes de agir/ tomar qualquer atitude em relação a sua criança e depois me conta como foi.

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Ferramentas da Disciplina Positiva



CONEXÃO:

Sentir que pertence à família e a escola e sentir-se importante;

Em relação à importância da criança sentir CONEXÃO, Jane Nelsen explica que

“Aceitação e importância são os objetivos primários de todas as pessoas, especialmente as crianças.”.

Sentir conexão é sentir que pertence à família, é sentir-se importante, aceito, necessário.

@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Ferramentas da Disciplina Positiva



ENCORAJAR:

São atos e fala dos pais que levam sua criança a pensar “Eu sou capaz”; “Eu posso contribuir”; “Eu influenciar aquilo que se passa comigo”

O Encorajamento direciona o mau comportamento num sentido positivo e incentiva a criança na realização de tarefas .

Veja aqui não é a punição nem a culpabilidade que irá motiva a criança e sim o encorajamento. Consequência disso tudo é o aumento da sua autoestima.



@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

Ferramentas da Disciplina Positiva



- **FAÇA PERGUNTAS AO INVÉS DE DAR AS RESPOSTAS:**
- Pergunte (em vez de falar): “Como podemos resolver isso? Você tem alguma sugestão?”
- Quando você faz perguntas você faz ele pensar, você faz ele achar uma solução, você faz ele se conhecer, pois está sempre se indagando.
- **VALIDE OS SENTIMENTO:**
- Demonstre empatia procurando se colocar no lugar do seu filho. Valide os sentimentos dele dizendo: “Eu imagino como você está se sentindo...”.
- Deixe ele sentir que você o entende e se importa.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

Ferramentas da Disciplina Positiva



REAFIRME SEU AMOR:

Sempre que necessário, reafirme seu amor: “Eu te amo e sei que conseguiremos achar uma solução para essa questão juntos.”

Demonstre afeto, carinho. Muitas vezes estamos tão ocupados com nossas funções de mães e pais que deixamos pouco tempo para demonstrarmos através de gestos carinhosos e palavras todo nosso afeto por eles.

DEMONSTRE EMPATIA:

Empatia não quer dizer que você concorde ou dê permissão apenas significa que você compreende a percepção da criança.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

Ferramentas da Disciplina Positiva



COMPARTILHE SEUS SENTIMENTO E PERCEPÇÕES:

Compartilhar as vezes que você sentiu ou se comportou de forma semelhante.

CONVIDE A CRIANÇA A IDENTIFICAR O PROBLEMA E PENSAR NA SOLUÇÃO:

Pergunte se ela tem alguma ideia sobre o que fazer no futuro para evitar esse problema. Se ela não tiver qualquer ideia, você pode oferecer algumas soluções.

Entenda o problema mas foque na solução.

@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Ferramentas da Disciplina Positiva



ENSINE QUE ERROS SÃO MARAVILHOSAS OPORTUNIDADE PARA APRENDER:

Aqui é legal mencionar os 3 “R” da recuperação dos erros

- Reconhecer que errou;
- Reconciliar;
- Resolver – achar uma solução.

SEJA GENTIL E FIRME:

O mais importante é que a criança perceba que o problema não é o que ela sente, mas como ela se comporta com aquilo que está sentindo, por isso devemos impor limites em seus comportamentos e não em seus sentimentos. Através de  gentileza você pode envolver a criança e levar ela a todos os passos acima.

@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Ferramentas da Disciplina Positiva



DAR UM TEMPO POSITIVO:

Não adianta conversar ou explicar qualquer coisa a uma criança estressada ou emocionalmente abalada. Permita que a criança crie sua própria área feliz para dar um tempo positivo, uma área que ela escolha e que a ajude a se sentir melhor. A ideia não é punir e sim fazer ela se acalmar e se sentir melhor. Somente quando elas se sentirem melhor é que você conseguirá conversar e que ela conseguirá também achar a solução.



@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

Ferramentas da Disciplina Positiva



DEDIQUE TEMPO PARA ENSINAR:

Os adultos muitas vezes esperam que as crianças cumpram tarefas para quais não tiveram treinamento suficiente. E lembre-se o tempo para treinamento pode ser divertido.

Seguir estes passos pode parecer algo complicado de se fazer de imediato, mas garanto que a longo prazo a colheita será extraordinária, tanto pelo cidadão que você está criando, quanto pela pessoa que você está se tornando ao praticar esses conceitos.

Quanto tempo do seu dia você dedica para estudar sobre a educação do seu filho?

@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas





Aprendemos que...

Crianças possuem habilidades incríveis e precisamos ter a sensibilidade no olhar para construirmos uma relação gentil e respeitosa, sem a necessidade de brigas, gritos, ofensas e palavrões. Que existem 3 caminhos para a educação: Rigidez, permissividade e a Disciplina positiva, que é o caminho do meio.



@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

Aprendemos que o caminho do meio é a gentileza e firmeza ao mesmo tempo.



Isso é possível? Sim!

Se nós adultos conseguimos ter empatia e ajudar outro adulto a lidar com suas situações, o que há demais em ajudar nossas criança se colocando no lugar delas.

O poder da conexão além do externo, você e sua criança sem se importar com os outros, falamos sobre os 3R's: Reconhecer que errou; Reconciliar; Resolver, encontrar uma solução.



@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

Aprendemos sobre o tempo positivo



Se todos nós Adultos precisamos de um tempo para nos acalmarmos diante uma situação estressante, porquê com a criança seria diferente?

Fique próximo, ofereça ajuda assim que ela se acalmar e procure entender o contexto da situação. Respire, respire fundo. Logo você estará agindo dessa forma inconscientemente. Por aqui não é diferente, pratico todos os dias, vão existir dias que está difícil e tudo bem, somos humanos, seja sincero com a sua criança sempre.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

CHECK LIST



- Cooperação
- Compreensão
- Escuta Ativa
- Celebrar Pequenos Ganhos
- Empatia
- Encorajamento
- Tempo de Qualidade Efetivo
- Respeito Mútuo
- Erros são oportunidades de Aprendizado
- Não desista da sua Criança

AUTOEDUCAÇÃO PARA EDUCAR, FAZ TODA A DIFERENÇA

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Vamos Falar de Autoestima



O que você sente ao ler essa tirinha?

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas





Autoestima

Corrija os erros a partir do afeto e carinho

No momento da birra, procurar dar sentido ao que realmente vai de encontro com seus valores. Sempre olhar de forma positiva para a situação e incentivar sempre a resolução dos problemas como foco.

Estimule a autonomia e dê responsabilidades

conselho é deixar seu filho participar das atividades que são geralmente deixadas para os adultos em casa. Assim, ele vai se sentir mais importante e com certeza ter sucesso na realização de cada uma. É importante acompanhar para que nenhum acidente aconteça.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

Autoestima



Vá além dos elogios óbvios

Ao invés de dizer parabéns por algo que a sua criança fez, pergunte como ela se sente por ter realizado tal ação ou tarefa e a partir disso diga que está muito feliz por ela, isso ensina também a empatia.

Valorize o esforço dele

Ao invés de dizer que o desenho que ela fez ficou bonito, diga que você percebeu o quanto de esforço e dedicação ela teve para produzir o desenho. Evite também elogios vazios, como por exemplo: ela é muito bonita ou bonito e não valorizar a inteligência dela.



Autoestima



Demonstre afeto

Mesmo que cometa erros, seu filho vai entender que é aceito e não vai se avaliar de forma negativa. Por isso, demonstre interesse pela vida da criança exemplo: pergunte o que fizeram na escola, como está a relação com os colegas. Não como forma de controlar, mas sim para que a criança se sinta importante e segura. Essa é uma forma de garantir que somos um lugar seguro para nossas crianças.

Estabeleça limites

Tenha um lugar onde a criança organize e se sinta seguro, possa organizar o espaço da forma que deseja, como por exemplo seu próprio quarto, assim ela se sente segura, sabe até onde pode ir, aprende que pode ser cuidada e se cuidar, aprende sobre a própria liberdade e se sente capaz.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Autoestima

Ensine seu filho a lidar com frustrações

A autoestima é extremamente importante para que as pessoas saibam lidar com a frustração. Seja honesto com seu filho em relação aos seus sentimentos, a forma como você lida com essas situações refletem sobre a vida da criança.

Exemplo: se a criança te ver chorando e questionar, ao invés de dizer, não foi nada. Explique o motivo pelo qual você está se sentindo assim. Lembre-se dos espelhos.

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Autoestima



Não seja superprotetora

Crianças que são mimadas geralmente têm baixa autoestima.

Fazer tudo pelos filhos, dar todos os presentes e resolver os problemas acaba tendo um efeito reverso. As vezes sabemos que não é por mal e você imagina que está oferecendo o melhor ao seu filho. Mas, sem perceber, essas atitudes acabam passando a mensagem de que a criança não é capaz de lidar com os fracassos e dificuldades sozinha.

Ela cria a consciência de que não é capaz de fazer nada sem a ajuda dos pais



Autoestima



NÃO ESQUEÇA DO MAIS IMPORTANTE

- Crianças precisam ser nutridas de amor para criar sua autoestima.
- Diga sempre o quanto ela é importante para você, independente do comportamento dela.
- Encoraje e acredite que ela é capaz de conseguir.
- Reconheça o esforço que ela teve para realizar suas atividades.
- Incentive e diga que você estará com ela e transmita segurança, se conseguimos com os adultos, conseguimos também com nossas crianças.
- Obs: isso não significa ser permissivo, mas sim respeito mútuo.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

PASSOS PARA CONSEGUIR COOPERAÇÃO



1. Demostre empatia pelos sentimentos da criança (compreensão) e certifique-se de confirmar com a criança para saber se está certo. Não tenha medo.
2. Concorde com a criança verdadeiramente, se conecte com ela. Isso não significa que você concorda ou dê permissão, apenas significa que você compreende a percepção dela.
3. Compartilhe seus sentimentos e percepções. Se os passos anteriores forem feitos de maneira sincera e amigável a criança certamente estará pronta para ouvi-lo.

@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



PASSOS PARA CONSEGUIR COOPERAÇÃO



4. Incentive a criança pensar em uma solução. Pergunte se ela tem alguma ideia para fazer futuramente para evitar que aconteça novamente, caso não consiga sozinha, dê sugestões até que cheguem a um consenso.
5. Experimente compartilhar suas experiências de vida com criança, seja transparente, evite usar palavras como: não foi nada, estou bem, mesmo chorando, ou isso não é da sua conta, isso expressa para a criança que para estarmos bem precisamos esconder o sentimentos.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

PASSOS PARA CONSEGUIR COOPERAÇÃO



- Lembrem-se uma atitude de amizade, carinho, respeito é um caminho em direção a cooperação.
- Pense nisso.



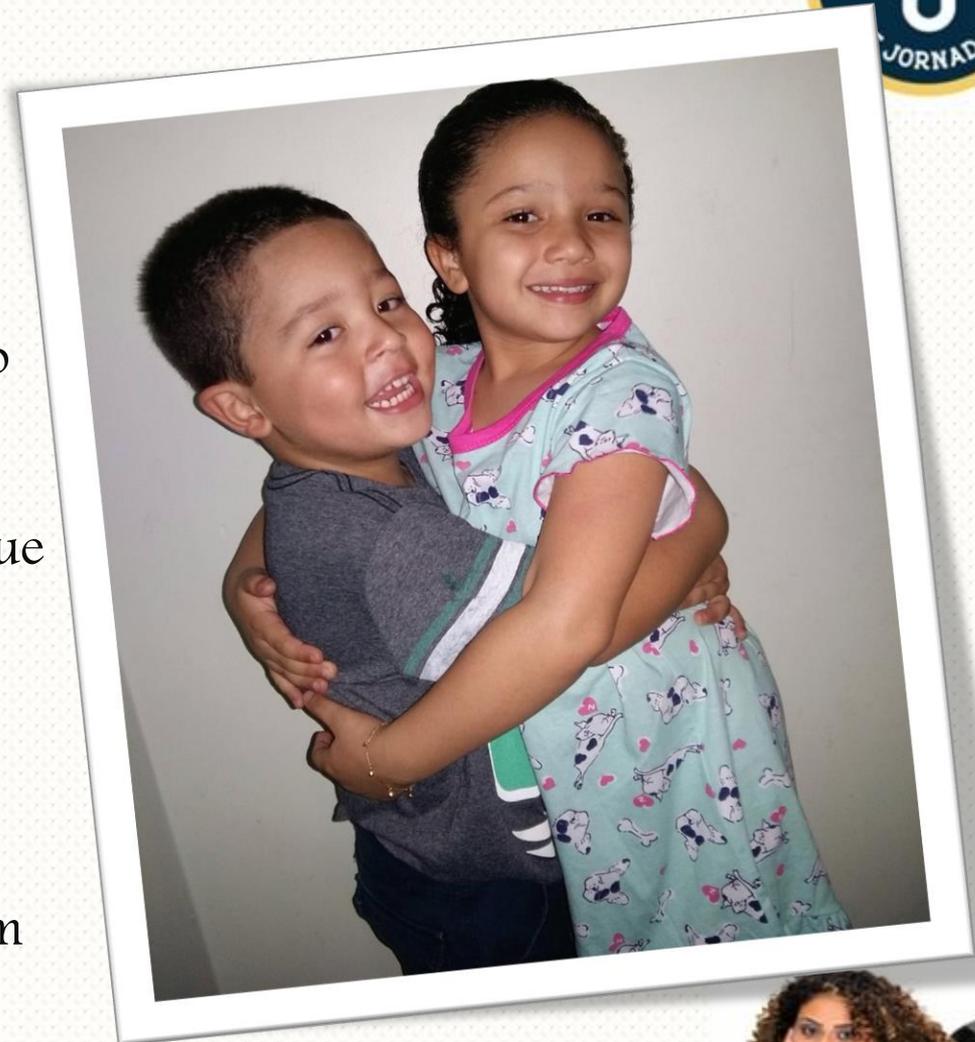
@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

SENTIMENTO POR TRÁS DO QUE FAZEMOS OU FALAMOS



Você sabia que crianças são seres sociáveis e o que fazemos nunca é tão importante do que como fazemos? Sentimento e atitudes por trás do que fazemos irão determinar o como. O tom de voz e a intensão é muito importante no momento em que direcionamos nossas crianças.



@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

SENTIMENTO POR TRÁS DO QUE FAZEMOS OU FALAMOS



- Pergunte ao invés de dizer o que a criança precisa fazer.
- A disciplina positiva, fornece conceitos básicos sobre encorajamento, compreensão e respeito.



@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

SENTIMENTO POR TRÁS DO QUE FAZEMOS OU FALAMOS



- Com toda a certeza seremos mais eficazes com as crianças
- Se sempre nos perguntarmos: Isso que estou fazendo é fortalecedor ou encorajador?
- Se conseguimos agir dessa forma com adultos, por qual motivo com as crianças seria diferente?

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Dicas de ações práticas e perguntas curiosas



- Com toda a certeza seremos mais eficazes com as crianças
- Se sempre nos perguntarmos: Isso que estou fazendo é fortalecedor ou encorajador?
- Se conseguimos agir dessa forma com adultos, por qual motivo com as crianças seria diferente?



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

CHECK LIST DO ENCORAJAMENTO



- Eu sei que você consegue fazer isso sozinho(a).
- Muito bem! Você conseguiu!
- Não duvido da sua boa intenção.
- Você pode chegar onde quiser.
- Eu estou aqui para te apoiar.
- Sei que você fez sem querer. Não tem problemas! Vamos resolver juntos? 
- Estou tão orgulhoso(a) de você!

@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



CHECK LIST DO ENCORAJAMENTO



- Com certeza, as próximas notas serão melhores.
- Estou feliz pelo o que você fez!
- Que surpresa mais bonita você me fez.
- Quando precisar de mim, eu estarei aqui para ajudar.
- Assim eu gostei. Você fez tudo muito bem!
- Percebo que a cada dia você está melhor.
- Eu acredito no que você diz.
- Saiba que eu quero sempre o melhor para você. Você merece o melhor.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

CHECK LIST AUTOESTIMA



- ❖ Elogiar o Esforço que a criança teve, não apenas o resultado
- ❖ Dê responsabilidades a criança. Ex: organizar os brinquedos
- ❖ Dê oportunidades para a criança tomar decisões e resolver problemas
- ❖ Ensine que erros são maravilhosas oportunidades de aprendizado
- ❖ Mostre que se importe com a criança
- ❖ Seja Carinhoso
- ❖ Elogie sua criança pelo que ela é não pelo que ela fez
- ❖ Diga que ela é amada pelo que é.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

PERGUNTAS CURIOSAS PARA USAR NO DIA A DIA.



❖ Para a sua criança refletir

❖ Pergunte ao invés de dar ordem

Filho, o que você precisa fazer para manter o quarto arrumado?

Eu entendo a sua vontade. Vamos fazer isso outro dia?

Por que você não tenta outra coisa?

Opa, o que é preciso fazer com o leite que derramou no chão?

O que você precisa fazer para concluir suas tarefas no horário combinado?

Tem certeza de que essa é a melhor opção?

O que é preciso para manter os dentes limpos?

Hum, o que precisamos fazer ao levantar da cama?

Por que você está se sentindo assim?

Quer me ajudar?



Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

Vamos olhar Diferente para o Mau comportamento?



O que nos leva a pensar que uma criança se joga no chão do supermercado esta agindo ou fazendo isso para nos afrontar?

A sociedade que os cobra uma posição sobre essa situação.

O outro que vai te dizer: você deixa a criança te dominar.

A sua vontade de ser o pai perfeito, que só olha e a criança já te obedece.

Por que temos o hábito de achar que para uma criança aprender com algo ela precisa sentir culpa ou vergonha?

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Vamos olhar Diferente para o Mau comportamento



A resposta é não. Uma criança que se sente culpada ou envergonhada, se torna desencorajada, magoada e aprende que para conseguir o que quer, terá que mentir ou enfrentar as pessoas para se defender.

É mais útil se você enxergar a responsabilidade como libertadora, baseado na consciência de que você pode escolher mudar, não algo que gere culpa.

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Vamos olhar Diferente para o Mau comportamento



Podemos olhar para o que está por trás desse mau comportamento: Qual a necessidade não atendida: Fome? Sede? Sono?

Crianças precisam de Rotina, se por um acaso essa criança tem o hábito de dormir todos os dias as 20:00 e são 22:00 e você ainda está na rua, sua criança estará extremamente impaciente, não porque ela é terrível, mas sim porque ela tem uma necessidade fisiológica de dormir as 20:00, logo o mau comportamento na realidade é uma necessidade não atendida.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

Vamos olhar Diferente para o Mau comportamento



Cabe a nós, pais a responsabilidade de sermos detetives para detectarmos o que está por trás do determinado comportamento, leva, tempo, estamos aprendendo até hoje.

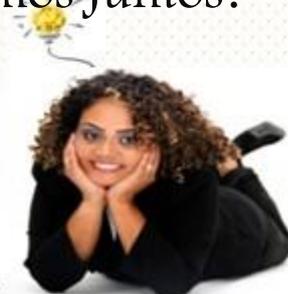
Mas cada evolução é uma comemoração.

Com amor e empatia sempre. “Ninguém morre por dar amor”

“Todo julgamento é uma confissão”, quando julgo o comportamento da minha criança, falo mais de mim do que dela. Não é fácil, mas é possível. Vamos Juntos?

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Objetivos e Crenças Equivocadas



Atenção indevida

Crença equivocada: “Eu me sinto aceito apenas quando tenho a sua atenção”.

Poder Mal Dirigido

Crença equivocada: “Eu me sinto aceito somente quando eu sou o “Chefe”, ou pelo menos quando não permito que mande em mim”.

Vingança

Crença equivocada: “Eu me sinto aceito, mas pelo menos posso me vingar”.

Inadequação assumida

Crença equivocada: “É impossível ser aceito. Eu desisto”



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

Objetivos e Crenças Equivocadas



- Crianças não são conscientes dos objetivos equivocados. Se você perguntar para a criança porque ela se comportou mal, ela irá dizer que não sabe ou provavelmente dará uma desculpa para se livrar.
- Toda criança precisa e pede atenção, nós adultos somos assim, não é mesmo?



Objetivos e Crenças Equivocadas



Imagine que você não tenha tempo suficiente para perguntar ou ouvir como foi o dia da criança, certamente, ela irá ficar irritada, isso inconscientemente e ela irá fazer porque está precisando da sua atenção e tentará isso até conseguir nem que for por uma bronca. Isso é a crença equivocada de que: Sou aceito apenas quando sou o centro das atenções.

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Dicas



1. Observar sua reação em relação ao comportamento da Criança.

Isso parece estranho? Pratique a observação dos seus próprios sentimentos em relação ao comportamento dela.

2. A resposta da sua criança, quando você fala apenas para interromper o comportamento.



Dicas



Quando não compreendemos as crenças e objetivos equivocados nós reagimos ao **comportamento**, em vez de responder à crença por trás dele.

@ssabrinarochoa



Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

ATENÇÃO INDEVIDA



- Sorria de uma forma que comunique que você não esqueceu e diga:
“Estou ansiosa para nosso tempo especial às 20:00hrs”
- Demonstre fé e conforto
- “Eu te amo e sei que consegue resolver isso sozinho”.
- Ignore o comportamento, colocando gentilmente no ombro da criança (isso demonstra que você demonstra que você ignorou o comportamento e não a criança.
- Não Fale, Aja. Ao invés de falar para o seu filho escovar os dentes, vá direcionando
- ele para o banheiro enquanto pede. Exemplo:
- “Vamos para o banheiro escovar nossos dentes”. Façam juntos.



PODER MAL DIRIGIDO



- Admita que você não pode forçar a criança a nada e peça a ajuda dela para achar uma solução que funcione para a família toda.
- Envolver a criança na busca por soluções. “Como podemos resolver isso”?
- Decida o que vai fazer e faça. “Eu vou sair com o carro apenas quando todos estiverem presos com o cinto de segurança”.

Por aqui essa técnica funciona.

- Envolver as crianças na criação de Rotina.
- Ofereça escolhas limitadas.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

Vingança



- Saia do Ciclo da vingança evitando retaliação.
- Mantenha uma postura amigável enquanto espera que a criança se acalme.
Abraça, acolha e não diga nada.
- Seja honesto (a) emocionalmente para falar dos seus sentimentos:

“Eu me sinto muito mal quando você fala gritando, isso parece agressivo, sei que não era sua intenção, então em uma próxima vez vou compreender melhor se falar de maneira mais calma”.

- Use escuta ativa: “Você parece muito magoado”.
- Demonstre empatia
- Use Perguntas Curiosas
- Exemplo: Você pode me contar mais? E ai? O que aconteceu?
Como Você se sentiu?



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



INADEQUAÇÃO ASSUMIDA

- Proporcione pequenos êxito. Descubra o que sua criança consegue fazer e dê a ela a oportunidade para compartilhar seu conhecimento.
- Aprecie cada tentativa positiva, não importa o tamanho.
- Elimine as expectativas de perfeição.
- Concentre-se na realização da sua criança.
- Não desista.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

Esses são alguns exemplos de encorajamento para cada objetivo equivocado



Quando você realmente deseja respeito mútuo, a cooperação por compreensão e busca de soluções compartilhadas, as crianças saberão a diferença.

Não existe uma fórmula mágica para resolver o comportamento desafiador, mas existem algumas ações que podemos tomar.

Não esqueça o mais importante para qualquer objetivo:

Verbalize Amor e Carinho.

@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Vamos falar sobre grau de desencorajamento



Para Jane Nelsen uma criança mal comportada é uma criança desencorajada que está tentando nos dizer: “eu não sinto que sou aceita ou tenho importância e eu tenho uma crença equivocada sobre como conseguir isso”.

É importante, assim, desenvolver a capacidade de nos tornarmos detetives do comportamento.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

Vamos falar sobre grau de desencorajamento



E entenda, erros são ótimas oportunidades para aprendermos.

“Jane Nelsen”

Quando uma criança se comportar mal, pense e se pergunte:

“o que ela realmente está tentando me dizer?”

Precisamos procurar refletir o que esta por trás desse comportamento.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

Vamos falar sobre grau de desencorajamento



Quando direcionamos, conduzimos e fazemos a criança refletir sobre suas ações, damos a autonomia e a autorresponsabilidade, para quando ela estiver nessa situação ela consiga refletir sobre seu comportamento perante ao outro.

Nós adultos, precisamos pensar para falar, se posicionar estamos em constante aprendizado. Não á nada demais em me colocar no lugar dela para entender seu comportamento.



@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

Vamos falar sobre grau de desencorajamento



De onde vem essa ideia de que, para a criança aprender ela precisa ser humilhada.

Esse caminho pode ser construído junto com sua criança.

Eu me lembro quando eu terminei de ler o Livro Disciplina Positiva, eu decidi fazer diferente, me desculpei, fui para o papel do autoconhecimento e a partir daí eu fui dividindo minhas experiências para conseguir a cooperação da minha família.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

Vamos falar sobre grau de desencorajamento



Sugeri uma reunião de família, traçamos um objetivo e um propósito para seguirmos juntos. Estamos engatinhando, mas honramos nossas dores da infância e assumimos papel de investigadores e já estamos sentindo o efeito.

Chegou a hora de compartilhar. Todos temos a oportunidade de recomeçar.

O caminho do meio existe e nós estamos conseguindo.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

CHECK LIST



- Cooperação
- Compreensão
- Escuta Ativa
- Celebrar Pequenos Ganhos
- Empatia
- Encorajamento
- Tempo de Qualidade Efetivo
- Respeito Mútuo
- Erros são oportunidades de Aprendizado
- Não desista da sua Criança

AUTOEDUCAÇÃO PARA EDUCAR, FAZ TODA A DIFERENÇA



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



DEIXA EU TE CONTAR

@ssabrinarocha



Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Se você decidiu mudar sua forma de Educar,
defenda sua criança da violência, não existe
coisa mais triste, que apanhar na frente de
quem amamos e não ser defendido.

“Flavia Pereira”

@ssabrinarocha



Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

Consequências lógicas



Já parou para pensar no que as crianças pensam quando são castigadas?

Quero te fazer um convite. Feche os olhos e imagine alguém te falando: Vá para o seu quarto agora e só saia de lá quando pensar no que você fez. O que passa pela sua cabeça?

Agora pense o que a sua criança pensa ao ouvir isso.

Esse ciclo pode transformar crianças vingativas, viciadas em aprovação ou até mesmo pensar em formas para não serem pegas.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

Consequências lógicas



Alguns adultos cometem erro de pensar que as crianças continuam a se comportar mal porque a punição não foi severa o suficiente para ensinar uma lição. Então a punição continua, se tornando um ciclo que se perpetua até a fase adulta.

Alguns pais também, se chocam quando pensam nesses resultados para a vida da criança a longo prazo, pois a “intensão” inconsciente era que estavam corrigindo para educar, sem perceber também desenvolvem em seus filhos um senso de desvalorização ou rebeldia.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

Consequências lógicas X Consequências Naturais



As consequências lógicas dá ao adulto a errônea sensação de que conseguiu interromper o comportamento da criança, mas isso é para satisfazer muitas vezes o autoritarismo, criança ferida que muitas vezes é criada no autoritarismo que esta enraizado na nossa sociedade em forma de voz que diz:

Como você vai deixar seu filho falar ou fazer isso com você?

As consequências naturais proporcionam uma excelente experiência de aprendizagem para nossas crianças, desde que a intenção não seja apenas interromper o comportamento, mas sim ensinar habilidades de vida.

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha

Professora Influenciadora de Jornadas



Consequências Naturais



Como o próprio nome diz, é algo que acontece de forma natural, sem a intervenção dos adultos.

Quando está na chuva, você se molha.

Quando esquece o casaco, faz frio.

Quando não come, fica com fome

São situações que acontecem de forma natural, mas já ressalto que não devemos tirar o proveito disso: “Eu avisei” ou “Eu disse”, dessa forma a criança sentira, culpa, vergonha ou dor e esse não é o sentido.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

Consequências Naturais



Quando criança experimenta uma consequência natural ela entende o quanto é difícil ficar com fome, ou frio, etc.

De maneira empática e gentil, podemos dizer para a criança, que a amamos e que temos a confiança de que conseguirá lidar com isso.

@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Decida o que você vai fazer e Faça



Consequência natural também pode ser chamada por decidir o que você vai fazer ou o que você vai “obrigar” o seu filho a fazer, por isso as vezes, inconscientemente consequências lógicas são confundidos com punição.

Exemplo: Combinamos que o Gui teria 2 horas para jogar com os amigos, ele concordou, no momento da ação ele se empolgou e a brincadeira estava bem legal.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

Decida o que você vai fazer e Faça



O nosso combinado era que desligaria então eu decidi e fiz, filho
você termina essa fase e desliga ok? Ele disse: Sim, chorou um
pouco e falou, mamãe já desliguei. Sem ordem, mas com firmeza e
gentileza ao mesmo tempo.

O foco é a solução e não o comportamento.

@ssabrinarocha



Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

Decida o que você vai fazer e Faça



Eu poderia exigir que desligasse, mas não teria a mesma eficácia e eu não ensinaria

habilidades de vida. E é assim para todas as situações do nosso dia a dia. Se

precisamos pensar para nos posicionar com adultos, porquê com a criança seria

diferente?

Pense nisso



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

QUATRO R DAS CONSEQUÊNCIAS LÓGICAS



RELACIONADA- Consequência relacionada ao comportamento.

RESPEITOSA- Não pode envolver: culpa, vergonha ou dor.

RAZOÁVEL- Não tirar vantagem e que seja razoável tanto para o adulto, quanto para a criança.

REVELADA COM ANTECEDÊNCIA- Neste caso, devemos permitir que a criança saiba o que vai acontecer ou o que você vai fazer se ela optar por determinado comportamento.

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas





QUATRO R DA PUNIÇÃO

RESSNTIMENTO~ “ Não é justo, eu não posso confiar em ninguém.

RETALIAÇÃO~ Eles ganham agora, mas, depois eu vou me vingar.

REBELDIA~ Eu vou mostrar pra eles que eu posso fazer o que eu quero.

RECUO EM FORMA DE DISSIMULAÇÃO – Eu não vou ser pego da próxima vez. Eu sou péssima pessoa.





Algumas Dicas

Mude sua atitude perante sua criança, tente também não permanecer na disputa de poder. Pense: Você é o responsável pela criança e ela não tem um mau comportamento para te provocar.

Ela esta tentando comunicar que algo não vai bem.

Envolva a criança nas decisões, sobre passeios, refeições, viagens, ela se sentirá pertencente e a tendência é ela ficar mais cooperativa.

Envolva elas também na resolução de problemas, mostre sempre que o foco é a solução e não o problema.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

FOCANDO EM SOLUÇÕES



A disciplina tradicional tem como foco ensinar as crianças o que não devem fazer ou o que deve ser feito, porque alguém disse que é assim que deve ser feito.

O foco da disciplina positiva é mostrar as crianças o que fazer e como refletir sobre determinadas situações, respeito, disposição e como encontrar soluções.

Quando focamos em soluções, as crianças aprendem a se relacionar com os outros e passam a ter experiências para o próximo desafio.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

OS TRÊS R E UM U PARA AS SOLUÇÕES



Eles são bem parecidos com os R das consequências lógicas, o eu muda é o U.

O foco dessa ferramenta é ajudar as pessoas a resolverem seus problemas ao em vez de

“pagar” pelo que fez.

RELACIONADA- Consequência relacionada ao comportamento.

RESPEITOSA- Não pode envolver: culpa, vergonha ou dor.

RAZOÁVEL- Não tirar vantagem e que seja razoável tanto para o adulto, quanto para a criança.

ÚTEIS- A criança vai criando um repertório, para quando estiver diante de uma situação saber como lidar



@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

FOCANDO EM SOLUÇÕES



Quando crianças e adultos começam a fazer uma lista para solucionar problemas, podemos perceber que muitas sugestões são punitivas. Isso mais uma vez nos leva para o autoritarismo, soluções que interrompem o comportamento.

Sendo assim, será muito válido e útil interromper esse processo e sugerir focar em solução.

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



FOCANDO EM SOLUÇÕES



Quando damos a oportunidade, as crianças são melhores do que nós, adultos em resolução de problemas.

Quando estamos prestes a perder a paciência ou a criança está triste, é importante dar um “tempo positivo”.

Crie com a criança um lugar, onde possam dar um tempo positivo.

Vamos criar aqui em casa e mostro para vocês.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

ALGUMAS PERGUNTAS CURIOSAS



O que você estava tentando fazer?

Como você se sente sobre o que aconteceu?

Por que você acha que isso aconteceu?

O que você aprendeu com isso?

Como você pode usar no futuro o que aconteceu?

Quais suas ideias para solucionar o problema agora?

@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas





Chek list

Como fazer para aprender com seus erros

Como vamos resolver isso? O que é necessário? Algumas coisas não podem ser completamente resolvidas, mas algo melhor pode ser feito.

Como crianças poder desenvolver pontos fortes

Quando a solução vêm da criança ou são levadas junto com elas, de modo que podem escolher o que será mais útil, elas se sentem encorajadas para se tornarem mais colaborativas.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

Chek list



- Como erros são oportunidades para aprender

Crianças aprendem que erros são horríveis se você não se martirizar com eles e se você olhar os erros como formas de aprender.

- Como desenvolver habilidades para resolução de problemas

Vocês conseguem imaginar como o mundo seria se todo mundo tivesse essas habilidades.



Chek list da Semana



- Como parar, se acalmar e resolver um problema ao invés de reagir

Essa é uma importante habilidade de vida

- Como ser criativo diante de um problema inesperado

Não fazendo a criança se sentir mal e nem permitindo que ela desista

como desenvolver respostas socialmente úteis

- As crianças aprendem o que fazer, não o que não devem fazer.

Soluções são mais úteis nesses casos.

@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Chek list da Semana



Seja ouvinte

Fique atento á necessidade não atendida por trás do comportamento

Fique atento ao que funciona

Ame seu filho principalmente quando ele estiver com comportamento desafiador, pois são nestes momentos é que eles mais precisam do nosso amor é fácil amar quando esta tudo bem.

Ninguém morre por dar amor. Ótimo final de semana!

@ssabrinarocha



Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

ELOGIO X ENCORAJAMENTO



- Segundo a Disciplina Positiva, as diferenças entre elogio e encorajamento podem ser difíceis de compreender, pois são sutis e requerem parar e pensar antes de fazer afirmações precipitadas sobre a criança.
- O encorajamento inspira a coragem e estimula a criança a se esforçar, cada vez mais ela aprimora o repertório: “Esse resultado reflete o seu esforço!”.
- O encorajamento reconhece o autor da ação e o responsabiliza pelo resultado: “Eu percebi que você fez um excelente trabalho”; enquanto o elogio simplesmente glorifica e expressa a aprovação, roubando o foco para a realização e passando a ideia que estamos buscando a perfeição: “Parabéns, o seu trabalho ficou excelente”!



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

ELOGIO X ENCORAJAMENTO



Encorajar nem sempre é simples, Jane Nelsen nos mostra 3 razões principais para isso

1- Adultos tem dificuldade de se lembrar que uma criança mal comportada na verdade está dizendo: “Eu só quero ser aceita”.

2- Embora os adultos sejam geralmente muito habilidosos par punir, eles não possuem as mesma habilidades para encorajar.

3- Crianças nem sempre estão preparadas para o encorajamento em uma situação de conflito.

Então em um momento de conflito o adulto pode dizer para a criança, que os dois estão chateados com a situação e quando nós dois nos acalmarmos estaremos prontos para conversarmos melhor.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

ELOGIO X ENCORAJAMENTO



No exato momento de conflito é que nos damos conta de que é necessário pensar antes de agir e que a punição não é o caminho, pois são duas pessoas com o comportamento completamente diferente tentando em uma situação. Volto ao exemplo do escovar os dentes antes de dormir, pois é o que mais me marcou. Somos duas pessoas diferentes, em situações diferentes, pois eu tinha que pedir para encerrar a atividade para nos prepararmos para dormir e as vezes nestas situações é que nós temos a consciência de que o autoritarismo interrompe o comportamento e a disciplina positiva nos auto educa para termos empatia com nossa criança para conseguirmos a cooperação.

Ex: Posso ver que seu desenho esta muito legal, mas quando esse episódio terminar vamos nos preparar para dormir, tudo bem?

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



ELOGIO X ENCORAJAMENTO



Leva tempo, mas quando descobrimos, que o que precisamos é apenas a cooperação fica mais fácil se colocar no lugar da sua criança.

Quando percebemos o valor do respeito mútuo a relação deixa de ser pesada, gosto muito dos exemplos práticos, se você respeita sua criança em sua totalidade, o que ela te dará em troca?

Crianças muito elogiadas, crescem tendo a necessidade de aprovação e não conseguem resolver conflitos de forma autônoma, pois sempre precisará da aprovação de alguém para se sentir melhor, se tornam dependentes.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

ELOGIO X ENCORAJAMENTO



Essa semana vamos falar sobre esse caminho entre **elogiar x encorajar**

Eu adoro falar sobre esse assunto porque podemos usar para todas as nossas relações

e vamos notando os efeitos e é surpreendente. Vou deixar uma tarefa

Sempre que puder **encoraje** seu filho, mesmo quando ele diga que não consegue,

incentive-o. Quando conseguir, diga que está feliz pela conquista dele e pergunte

como se sente. Isso vai muito além dos parabéns e ensina muitas habilidades de vida.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

Elogio

- Estou tão orgulhosa de você!
- Elogiar a criança, promove a busca por mais elogios.
- Inspiram as crianças a se comportarem melhor, porém o grande problema é se tornarem **bajuladores** e viciados em **aprovação**.
- Se tornam totalmente dependente da aprovação dos outros e caso não consigam se tornam extremamente **vingativas**.

@ssabrinarocha

Encorajamento

- Você se esforçou bastante!
- Você reconhece a **dedicação** que a criança teve para tal ação.
- Você foca na **empatia**, em se colocar no lugar dela e não julgar se fez certo ou errado, mas sim que fez.
- Quando elogiar uma tarefa, diga que fez um bom trabalho e não “Parabéns”



Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Encorajando a Autoavaliação



Eu te convido a fazer um exercício, quando sua criança fizer uma tarefa e vier te mostrar e perguntar se ficou bom? E dizer que conseguiu fazer?

Pergunte como ele se sentiu por realizar determinada tarefa?

Pergunte como ela realizou essa tarefa, peça detalhes , tenha escuta ativa.

Deixe ela refletir sobre o que aconteceu, como resolver o problema que surge durante alguma atividade, direcione.

- Estou inspirado autoavaliação ou dependência da avaliação dos outros?
- Estou sendo respeitoso ou autoritário?
- Estou vendo o ponto de vista da criança ou apenas o meu próprio?
- Eu faria esse comentário para um amigo?

@ssabrinarocha



Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

Respeito Mútuo Igual Valor



Precisamos Refletir sobre o ponto de vista do outro, sermos empáticos com a dor da nossa criança. Nas nossas relações precisamos entender a necessidade por trás dos comportamentos. Reconhecer que, se eu agir de uma forma amorosa e respeitosa a criança certamente ira cooperar das próximas vezes, entende?

Não fale mal da sua criança nunca!

Isso machuca, fere e causa traumas emocionais nelas.

Na verdade procure não julgar, nem falar mal de ninguém. Esse exercício faz parte do aprendizado.

É pelo exemplo que a criança aprende.

@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas





Sabemos que o elogio é uma demonstração de amor, mas precisamos compreender a ação equivocada por trás

“Que orgulho! Gostei de ver”. É comum ouvirmos pais fazerem elogios como maneira de motivar as crianças a terem determinado comportamento desejado por eles. Os elogios também podem ser usados como recurso para mudar o comportamento das criança. Ou seja, carregam, mesmo que inconscientemente, a noção de que essa prática proporciona aumento da autoestima dos pequenos.



@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



No entanto Jane Nelsen afirma que **a autoestima não é algo que possa ser dado ou transferido para as crianças, mas sim desenvolvido por elas** por meio do senso de capacidade e autoconfiança, ao se verem diante de problemas que precisam ser resolvidos e de oportunidades de aprenderem com os próprios erros. Será que os elogios realmente contribuem para essa construção da criança?

O valor dos elogios

É importante ressaltar que o elogio é uma demonstração de amor. Como tal, tem sua importância e deve ser valorizado. No entanto, quando fazemos uso apenas dessa estratégia ou a utilizamos com muita frequência, a criança pode entender que só será reconhecida se receber essa aprovação.



Vamos experimentar o Encorajamento com as crianças



A criança não fica dependente da aceitação para se sentir amada quando, em vez de elogiar a personalidade, temos o hábito de encorajar atitudes e esforços.

Ou seja, ela passa a compreender que o amor de seus cuidadores não está condicionado à sua aprovação. Assim, se sente confortável para lançar mão de diversos recursos internos para lidar com possíveis problemas e frustrações.

Evite rótulos como: INTELIGENTE OU OBEDIENTE, OU VISE E VERSA.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Então, o que podemos fazer? É possível usar expressões motivadoras focadas na criança e não no adulto – prática conhecida como encorajamento. Por exemplo, “veja o progresso que você fez!” ou “você deve estar muito orgulhosa do seu esforço”.



@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Diferença entre Elogiar e Encorajar

O elogio está ligado ao agente: expressa um julgamento favorável, uma aprovação sobre a criança após a realização de uma tarefa ou sobre seu comportamento. A partir disso, a criança compreende que agradou a alguém e acaba sentindo-se bem por isso, criando certa dependência da opinião de outros.

Com o encorajamento, estimulamos e incentivamos a criança em uma ação realizada por ela, tornando visível que há diferentes escolhas que podem ser feitas e que ela tem total condição de fazê-las. Isso promove, a longo prazo, o desenvolvimento de autonomia, autoconfiança e senso de autovalor.



Algumas Dicas Práticas



Encoraje a autoavaliação

Após o momento desafiador, com os ânimos calmos, reflita com a sua criança o acontecido , mas escute seja mediador para que ela consiga refletir e criar repertórios, pergunte o que ela pode fazer diferente da próxima vez.

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Dedique um tempo de treinamento



Jane Nelsen usa um exemplo em seu livro e vou compartilhar, pois achei muito prático e me ajudou muito.

Exemplo: Uma mãe sempre ajudava os filhos arrumarem a cama, sempre ia indicando o que fazer, estique aqui, arrume ali e etc. Então ela comprou colchas quadriculada, onde as crianças poderiam alinhar os quadriculados de acordo com as bordas da cama.

As vezes o que queremos que a criança faça pode não ser uma grande prioridade até que se tornem adultos e compreendam a importância.

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Quadro de Rotinas



Comece pedindo para seu filho fazer uma lista das coisas que ele faz durante o dia, se ele não souber escrever escreva a narração dele depois leiam juntos.

Nessa lista podem conter listas como: **recolher brinquedos, lanchar, tomar banho, vestir o pijama ou etc.**

Crianças são visuais, experimente tirar fotos delas realizando as atividades elas amam.

Deixe em um lugar na altura deles.

Deixe que o quadro das atividades seja o guia ao invés de dizer o que seu filho deve fazer pergunte: Qual o próximo item do seu quadro de rotinas? Geralmente eles respondem prontamente sem perguntarmos. A principal vantagem de tudo isso é que você deixa de ser ranzinza e passa a experimentar rotinas mais tranquilas.

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha

Professora Influenciadora de Jornadas



Erros são excelentes oportunidade para aprender



Ainda que as crianças não convivam com culpa, vergonha ou dor, elas possuem em si uma autocritica que parece vir de algum lugar delas.

Muitas vezes elas sentem que precisam ser perfeitas ou fazer tudo perfeitamente.

Nós precisamos ensiná-los repetidamente que erros são maravilhosas oportunidades de aprender.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

Eu te convido



Feche os olhos e relembre sua infância.

Se lembre de algum episódio na escola, em casa ou com algum adulto que você tenha se sentido desencorajado, incompreendido, humilhado, injustiçado ou qualquer um desses sentimentos.

Reviva isso!

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas





Eu te convido

O que você se sentiu?

Culpa, vergonha ou dor.

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Eu te convido



Ainda com os olhos fechados, se lembre de um momento com um adulto, escola ou em casa, que tenha vivido alguma situação que se sentiu encorajado, compreendido que se sentiu especial, que foi inspirado a se sentir melhor.

Reviva esses momentos também!

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas





Eu te convido

O que você se sentiu?

Essas experiências, provavelmente te impulsionaram e fizeram com que você sentisse que era amado, te **encorajaram** e você sentiu que se você tentar, você consegue!

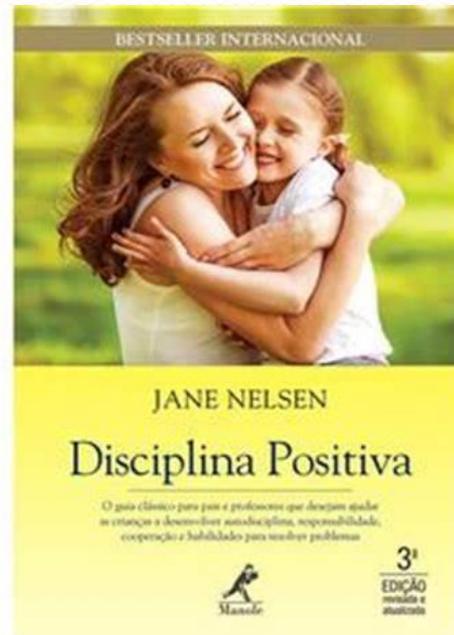
@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas





REUNIÕES DE FAMÍLIA



Por: Jane Nelsen

@ssabrinarochoa



Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

REUNIÕES DE FAMÍLIA



São excelentes oportunidades para evitar aborrecimentos entre pais e filhos, pois todos sugerem os problemas que precisam ser discutidos em pauta. Podem ser feitas com as crianças á partir dos 3 anos, pois elas já compreendem mais concretamente as situações que acontece na vida familiar dela.

O fato de envolver as crianças elimina aborrecimentos disciplinares, trás consciência para construção de importantes habilidades de vida, como: cumprir combinados, seguir a rotina, uma vez que elas fazem parte de toda a construção da rotina.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

REUNIÕES DE FAMÍLIA



- Geralmente elas podem ser realizadas uma vez por semana, de preferencia em um horário fixo pré estabelecido.
- Trate a reunião de família como um evento essencial, se surgir algum compromisso, adie, se o telefone tocar, diga que esta resolvendo algo importante.
- Nossos filhos seguirão nossos exemplos.
- Decisões devem ser tomadas em consenso. Sobre os itens da pauta.
- Decisões feitas por votação, precisam ser seguidas conforme combinado.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

REUNIÕES DE FAMÍLIA



- O ideal é incluir as atividades de toda semana.
- Não esquecer de terminar a reunião sem decidir a atividade divertida da semana.
- Terminem a reunião fazem sempre algo em “família”.

Exemplo: comer pipoca juntos, assistir um desenho, filme, jogar um jogo, etc.

- Estarem sentados em uma mesa limpa, para conseguirem manter a concentração para a resolução de problemas.

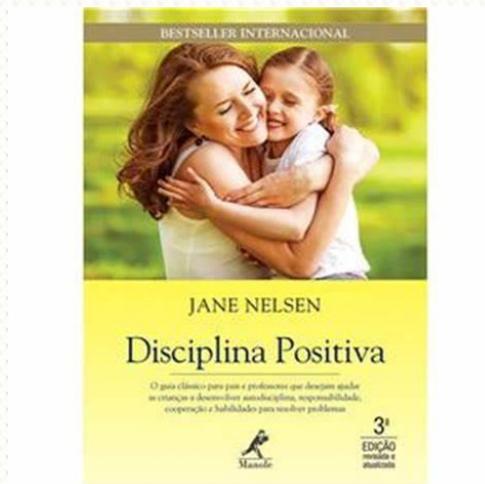


@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

Tema da semana

REUNIÕES DE FAMÍLIA



Por: Jane Nelsen

@ssabrinarocha



Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

REUNIÕES DE FAMÍLIA



Componentes da reunião de família

Presidente: É importante sempre revezarem, as crianças a partir dos 4 anos adoram ser o residente.

O presidente sempre começa a reunião com os reconhecimentos e tem a missão de passar o microfone para os demais., para que todos tenham a oportunidade de falar.

@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



REUNIÕES DE FAMÍLIA



Componentes da reunião de família

Secretário: Essa função também precisa de revezamento, desde que todos saibam escrever, pois ele anota todas as decisões tomadas durante a reunião pela família.

@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



REUNIÕES DE FAMÍLIA



Componentes da reunião de família

Reconhecimentos: Sempre é bom começar as reuniões reconhecendo todos os membros da família. No começo, pode parecer estranho, mas isso é muito importante para ensinarmos práticas de gratidão para as crianças.

É muito importante escreverem na pauta para se lembrarem.



REUNIÕES DE FAMÍLIA



Componentes da reunião de família

Reconhecimentos: Sempre é bom começar as reuniões reconhecendo todos os membros da família. No começo, pode parecer estranho, mas isso é muito importante para ensinarmos práticas de gratidão para as crianças. Gratidão também faz parte da pauta. É muito importante escreverem na pauta para se lembrarem.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

REUNIÕES DE FAMÍLIA



Experimentem fazer juntos paginas de gratidão e de reconhecimentos para lerem na Próxima reunião.

Experimentem também recadinhos uns para os outros em papeizinhos.

@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



REUNIÕES DE FAMÍLIA



Componentes da reunião de família.

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



REUNIÕES DE FAMÍLIA



Componentes da reunião de família

Pauta: Pode ser uma folha de sulfite, o que você tiver, para que guardem e olhem ao longo do tempo a evolução de todos da família.

Isso pode ser tão bom quanto ver álbum de família juntos.

Discutam os itens da pauta em ordem cronológica, de modo que não seja preciso decidir qual item é mais importantes.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

REUNIÕES DE FAMÍLIA



Componentes da reunião de família

Resolução de problemas: É importante que as soluções devem ser feitas sempre em consenso. É importante ir além das consequências, com isso é notório a diminuição de disputa por poder, todos resolvem juntos, focando apenas nas soluções não na punição.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

REUNIÕES DE FAMÍLIA



Componentes da reunião de família

Planejamento das Atividades: A tendência da diminuição de possíveis aborrecimentos, em passeios, viagens é o planejamento antecipado de como irão realizar essas atividades. Usem as reuniões de família para planejarem antecipadamente e o sucesso é garantido. Previsibilidade trás segurança para as crianças e para os pais que conseguem se programar e evitar possíveis conflitos, tornando o passeio/atividade agradável.

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



REUNIÕES DE FAMÍLIA



Componentes da reunião de família

Diversão em Família

Planejar a diversão em família é o item mais importante a reunião de família, muitas vezes nós, negligenciamos isso, por achar que não é tão importante. É a oportunidade de criarem conexões e memórias positivas com nossos filhos.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

REUNIÕES DE FAMÍLIA



Componentes da reunião de família

Discussão das tarefas

Discuta as tarefas da reunião de família de modo que as crianças possam ajudar a resolver os problemas para cumpri-los.

Listem todas as tarefas que cada membro tem em casa, em seguida dividam as tarefas, para que não fiquem sobrecarregados e sobre um tempo de qualidade e bem estar para todos.



@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

REUNIÕES DE FAMÍLIA



Componentes da reunião de família

Alguns desafios – Crianças Pequenas

Reuniões de família com crianças muito pequenas parece algo impossível? Mas, Jane Nelsen, explica que vale usar a imaginação nos reconhecimentos até que a criança consiga se expressar ou escrever. Inventem uma dança, uma música, brincadeira lúdicas para envolver as crianças. Crianças aprendem por repetição. A Partir dos 4 anos, as crianças são surpreendentes e criativas em resolução de problemas

Quanto mais cedo começar, menos desafiador será.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

REUNIÕES DE FAMÍLIA



Componentes da reunião de família

Alguns desafios – Adolescentes

Lutas de poder e ciclos de vingança e muitas vezes se tornam estabelecidos infelizmente quando as crianças se tornam adolescentes. Reuniões de família podem ajudar a mudar radicalmente esse padrão, mas é necessário uma estratégia empática para mudar essa situação. Humildade, assumir que são ou controladores ou permissivos e que isso não tem funcionado e a partir daí traçarem um novo recomeço.

Nuca é tarde e por favor não desista!

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



REUNIÕES DE FAMÍLIA



Componentes da reunião de família

Por Fim

Anime as reuniões de família, uma musica, uma dinâmica, um quebra gelo, faz bem em qualquer reunião. Crie um álbum com as pautas, tirem fotos e colecionem lembranças desses momentos.

Criem um Lema

Isso Faz com que vocês estejam mais próximos.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

REUNIÕES DE FAMÍLIA



Resumo: O que Seus filhos irão aprender com Reuniões de Família:

- Habilidades de Escuta
- Habilidades de propor ideias
- Habilidades para resolução de Problemas
- Respeito mútuo
- O valor de se acalmar para resolver um problema
- Se colocar no lugar do outro(empatia)



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

REUNIÕES DE FAMÍLIA



Resumo:

O que Seus filhos irão aprender com Reuniões de Família:

- Cooperação
- Responsabilidade em um ambiente seguro
- Como escolher soluções respeitadas
- Senso de Aceitação e Importância
- Responsabilidade Social
- Que erros são maravilhosas oportunidades para aprender



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

REUNIÕES DE FAMÍLIA



Resumo:

Reuniões de família oferecem oportunidades para os pais:

- Cooperação
- Responsabilidade em um ambiente seguro
- Como escolher soluções respeitadas
- Senso de Aceitação e Importância
- Responsabilidade Social
- Que erros são maravilhosas oportunidades para aprender



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

REUNIÕES DE FAMÍLIA



Resumo:

Reuniões de família oferecem oportunidades para os pais:

- Evita disputa por poder, por meio de controle compartilhado e respeito.
- Ajuda os pais não tentarem controlar as ações dos filhos o tempo todo, dessa forma eles aprendem autodisciplina.
- Compartilhar as responsabilidades com respeito sem imposições.
- Criam boas memórias afetivas que podem se tornar tradições familiares
- Modelar as habilidades que querem que os filhos aprendam para a vida



REUNIÕES DE FAMÍLIA



NÃO EXISTE FORMULA MÁGICA!

É PRECISO, DEDICAÇÃO, ESTUDO, PERSEVERANÇA E MUITA ESCUTA ATIVA

CRIANÇAS APRENDEM POR REPETIÇÃO E NÓS SOMOS OS EXEMPLOS

SE A MUDANÇA COMEÇAR EM NÓS É BEM PROVAVEL QUE O TRANSBORDAR

ACONTECERÁ DE MANEIRA NATURAL

EXCELENTE FINAL DE SEMANA

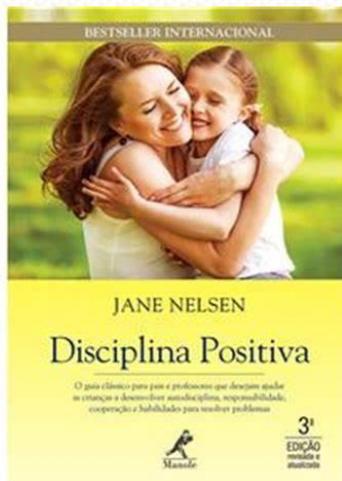
@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas





PRIORIDADES DE ESTILO DE VIDA



Por: Jane Nelsen

@ssabrinarocha



Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

O QUE SÃO ESSAS PRIORIDADES?



Imagine que você ao longo da sua vida acumulou uma grande quantidade de decisões no seu subconsciente. Essas informações se tornaram suas **prioridades de estilo de vida.**

Elas não descrevem o que você é, mas elas representam as decisões que você toma ao longo da vida. Isso tudo afeta a forma como você tenta ser aceito ou importante.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

EXISTEM AS PRIMÁRIAS E SECUNDÁRIAS



PRIMÁRIAS: O que você pode fazer quando se sente inseguro ou ameaçado em relação ao seu senso de importância no mundo.

SECUNDÁRIAS: Seus comportamentos habituais quando se sente seguro.

EXEMPLO: Algumas pessoas gostam de ter o controle de suas vidas e não suportam críticas ou humilhação. Outras preferem evitar humilhação tendo o controle de todas as situações.

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas





ESTILOS DE VIDA

- Conforto
- Controle
- Satisfação
- Superioridade

Vamos juntos descobrir com qual você se identifica?



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

CONFORTO



MAIOR MEDO

Dor, estresse emocional e físico, expectativa dos outros se encurralado.

Acredita que a forma de evitar é:

Buscar conforto, pedir atenção, fazer os outros se sentirem confortáveis, geralmente escolhe o caminho mais fácil.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

CONFORTO



- **Pontos Fortes**
- Descontraído
- Não exige muito do outro
- Pacificador
- Doce
- Empático
- Previsível

- **Pontos Fracos**
- Não desenvolve talentos
- Limita a produtividade
- Evita o crescimento pessoal



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

CONFORTO



Causa às pessoas ao redor, sem intenção

- Aborrecimento
- Irritação
- Tédio
- Impaciência

Conclusão, acaba reclamando:

- Por ter menos produtividade
- Impaciência
- Falta de desenvolvimento pessoal



CONFORTO



POSSÍVEIS PONTOS FORTES PARA OS PAIS DESSE ESTILO

Modelam para seus filhos o benefício de serem descontraídos, diplomáticos e previsíveis.

POSSÍVEIS PONTOS FRACOS

Permissividade, maior interesse no conforto perante as situações, e as crianças tendem a ser mimadas e exigentes, interesse pelo conforto acima de qualquer situação.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



CONFORTO

PODEM PRATICAR

- Criar rotinas
- Estabelecer objetivos e metas
- Buscar a resolução de problemas juntos
- Ensinar habilidades de vida
- Permitir que experimentem as consequências naturais das suas escolhas
- Reuniões de família

@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas





ESTILOS DE VIDA

Continuamos a falar sobre as
Prioridades de estilo de Vida

@ssabrinarochoa



Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

CONTROLE



MAIOR MEDO

Acredita que a forma de evitar é:

Humilhação

Controlar a si

Crítica

Controlar os outros

Medo do

Controlar as situações

inesperado



@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

CONTROLE



PONTOS FORTES

Líder

Organizado

Produtivo

Persistente

Assertivo

Segue Regras

PONTOS FRACOS

Rigidez

Não desenvolve

criatividade

Espontaneidade

Proximidade Social



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

CONTROLE



Causa as pessoas ao redor

- Revolta
- Resistência
- Desafio
- Frustração

Atrai para Si

- Falta de amigos
- Proximidade
- Costuma se sentir rígido



CONTROLE



POSSÍVEIS PONTOS FORTES PARA OS PAIS DESSE ESTILO

Podem ensinar às crianças habilidades de organização, liderança e de gestão de tempo.

POSSÍVEIS PONTOS FRACOS

Rigidez, controle que pode levar a rebeldia, ou resistência, bajulação inadequada.

@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



CONTROLE

PODEM PRATICAR



- Abrir mão do controle
- Oferecer escolha limitadas
- Perguntas curiosas
- Envolver as crianças nas decisões
- Reuniões de família

@ssabrinarochoa



Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

SATISFAÇÃO



MAIOR MEDO

Acredita que a forma de evitar é:

Rejeição

Agradar os Outros

Abandono

Exige Aprovação

Conflitos

Provoca Pena

@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



SATISFAÇÃO



PONTOS FORTES

Amigável

Atencioso

Comprometido

Gentil

Voluntarioso

PONTO FRACO

Descuido

@ssabrinarocha



Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

SATISFAÇÃO



Causa às pessoas ao seu redor

- Prazer em primeiro momento.
- Exigência de aprovação.
- Reciprocidade.

Atrai para Si

- Falta de respeito por si mesmo e pelos outros.
- Ressentimento.



SATISFAÇÃO



POSSÍVEIS PONTOS FORTES PARA OS PAIS DESSE ESTILO

Crianças podem aprender a serem amigáveis, empáticos, não serem agressivas, comprometidas e heróis dos desfavorecidos.

POSSÍVEIS PONTOS FRACOS

Capachos, podem levar a ressentimentos, depressão ou vingança.

@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



SATISFAÇÃO

PODEM PRATICAR



- Confiar que a criança pode resolver seus próprios problemas
- Resolver problemas em conjunto
- Honestidade emocional
- Aprender a dar e a receber
- Reuniões de família

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



SUPERIORIDADE



Maior medo

- Insignificância
- Irrelevância

Acredita que a forma de evitar

- Fazer mais
- Ser melhor que os outros
- Estar certo
- Ser mais útil





SUPERIORIDADE

PONTOS FORTES

Idealista

Persistente

Demonstra

interesse social

Realizador

PONTOS FRACOS

Viciado em trabalho

Sobrecarregado

Excessivamente

responsável

@ssabrinarochoa

Comprometido ao extremo

Stacy Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



SUPERIORIDADE



Causa às pessoas ao redor, sem intenção

- Geralmente mentem para evitar julgamentos.
- Sentimento de inadequação ou culpa.

ATRAI PARA SI

- Fica sobrecarregado
- Falta de tempo
- Cobrança: “Eu tenho que fazer tudo”



@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

SUPERIORIDADE



POSSÍVEIS PONTOS FORTES PARA OS PAIS DESSE ESTILO

Modela sucesso e conquistas, ensina as crianças a avaliar e motiva a excelência.

POSSÍVEIS PONTOS FRACOS

Fazer sermões, criar expectativas, gera sentimento de inadequação.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Por Fim...

PODEM PRATICAR

- Abrir mão da necessidade de estar certo
- Entrar no mundo da criança e apoiar suas necessidades e desejos.
- Amor incondicional
- Senso de humor
- Fazer reuniões de família, e que todas as ideias sejam valorizadas.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Dicas Valiosas

- Deixe que sua criança saiba com antecedência o que você vai fazer
- Quanto menos palavras e mais ação melhor.
- As poucas palavras que usar devem ser ditas de maneira firme e gentil.

@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas





Por Fim...

- Ignore a tentação de se envolver em disputa de poder ou ciclo de vingança.
- Siga firme o seu plano de mudança para uma educação positiva, nos dias desafiadores, leia, estude, converse com pessoas que estão na mesma sintonia que você, mas por favor, não desista.
- Lembre-se é um caminho e as vezes leva tempo e paciência



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas



Esta é uma pequena contribuição da minha página com muito carinho, para todos os pais que buscam de alguma forma como eu olhar de forma mais amorosa para a educação dos nossos filhos.

Deixo aqui meu amor, apoio e todo carinho. Digo também que terão dias em que você dirá que é impossível, mais eu afirmo que com muita dedicação aos poucos você verá resultados e se perguntará porquê não conheceu essa disciplina antes. Mudar não é fácil, mas a recompensa é valiosa.

Com amor ,

@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha
Professora Influenciadora de Jornadas

