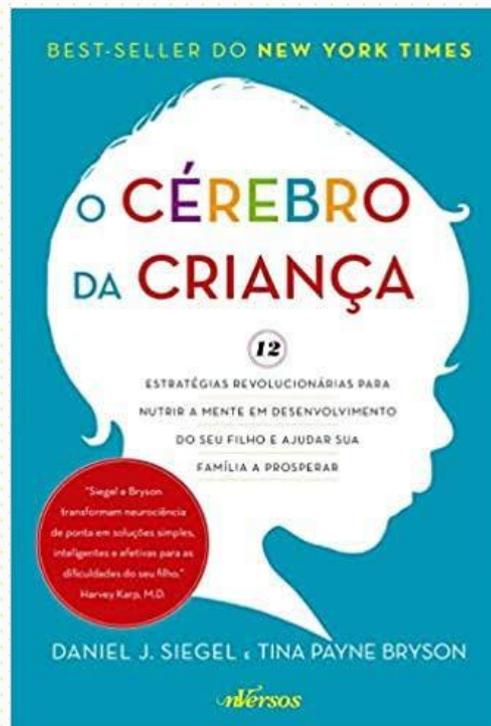




# Nossa série de posts sobre o livro



## Vamos Começar...



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# Vamos Juntos Começar um Novo Livro

- Neste novo Livro, vamos ver como funciona a criação dos filhos levando o cérebro em consideração.
- Princípios:
- Nomear para disciplinar
- Envolver, não enfurecer



@ssabrinarocha



Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# Vamos Juntos Começar um Novo Livro



- Corpo em movimento
- Deixar a nuvem das emoções passarem
- Examinar Situação
- Conexão por meio do Conflito

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas





Nesta nova série de posts, vamos juntos ensinar nossos filhos a aprender com os próprios erros e usar momentos de problemas do dia a dia para ensiná-los a serem mais felizes, organizados, responsáveis e mostrar suas potencialidades.

Assim, quando se conhece o cérebro, você conhece os pilares da autorregulação e aprende a utilizar a inteligência emocional no dia a dia com os seus filhos.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



Um exemplo clássico citado no livro é de quando as crianças estão brigando pela terceira vez em três minutos.

Em vez de simplesmente separar a briga e mandar os irmãos para quartos diferentes, pode-se usar a discussão como uma oportunidade de ensinar, ouvir e escutar ponderadamente o ponto de vista do outro, sobre comunicar os próprios desejos de maneira clara e respeitosa e sobre comportamento, sacrifício, negociação e perdão.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# Criação dos filhos levando o Cérebro em consideração

- ❖ O cérebro determina quem somos e o que fazemos.
- ❖ Ele é moldado significativamente a partir das experiências que nós pais oferecemos para nossos filhos.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# Criação dos filhos levando o Cérebro em consideração

- ❖ Saber como o cérebro da criança muda conforme a nossa forma de criá-la pode nos ajudar a torná-la mais forte e resiliente, você sabia disso?
- ❖ Ao compreender como o cérebro da criança funciona, você será capaz de compreender o sentimento ou a necessidade não atendida por trás do comportamento.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# O QUE É ESSA INTEGRAÇÃO E POR QUE É TÃO IMPORTANTE?

**LÓGICA** **CRIATIVIDADE**

**Processamento linear de informações**  
Avalia o início, o meio e o fim dos procedimentos antes de olhar o todo

**Holística**  
Olha primeiro o todo e depois separa o conteúdo por partes

**Razão**  
Baseia-se em experiências, experimentos e teorias na tomada de decisões)

**Intuição**  
Predomínio dos sentimentos na tomada de decisões

**Análise de dados**  
Considera cada etapa dos processos para a interpretação dos resultados

**Imaginação**  
Considera situações "possíveis" e "impossíveis" no processo criativo

**Ordenação sequencial**  
Ordenação de tarefas de acordo com a prioridade

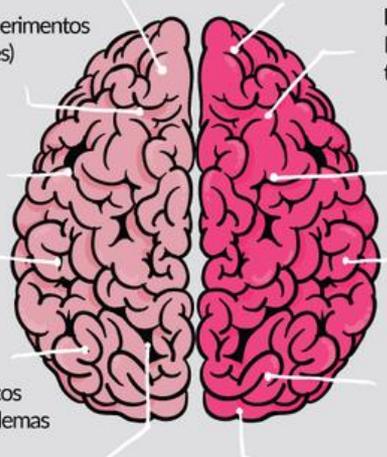
**Aleatoriedade**  
"A ordem dos fatores não altera do produto"

**Objetividade**  
Busca de métodos práticos para a resolução de problemas

**Subjetividade**  
Busca de métodos alternativos para a resolução de problemas

**Números e fórmulas**  
Maior facilidade para a memorização de seqüências com caracteres alfanuméricos

**Símbolos e imagens**  
Maior facilidade para a memorização de formas, ilustrações e gravuras



O Nosso Cérebro possui muitas partes diferentes com funções diversas, como a foto ao lado. O lado esquerdo, por exemplo, nos ajuda a pensar logicamente e a organizar pensamentos em frases, e o lado direito, a sentir emoções e aos sinais não verbais.



**Sabrina Rocha**  
Professora Influenciadora de Jornadas

@ssabrinarocha

# CÉREBRO REPTILIANO....



O nome já diz tudo, na imagem ao lado mostra o significado, mas é ele que nos permite agir instintivamente e tomar decisões de sobrevivência em questão de segundos. É um cérebro “mamífero” que nos guia em direção as conexões e relacionamentos. Uma parte do nosso cérebro é dedicado a lidar com memória e a outra, tomar decisões.

É fácil perceber quando nossos filhos não estão integrados, eles ficam imersos nas próprias emoções, confusos e caóticos.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# O QUE É ESSA INTEGRAÇÃO E POR QUE É TÃO IMPORTANTE?



As crianças não conseguem reagir de maneira tranquila e competente à situação em que se encontram, daí surgem birras, ataques de fúria, agressividade. A maioria das experiências desafiadoras da vida são um resultado da perda da integração, também conhecida como desintegração.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



Queremos ajudar nossos filhos, dessa forma Daniel Siegel nos explica nesse livro como podemos com algumas dicas práticas tornar o cérebro horizontalmente integrado, para que o lado esquerdo, mais racional, possa funcionar com a emoção do cérebro direito.

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# O QUE MOLDA NOSSO CÉREBRO?



A experiência. Portanto é preciso treinar repetitivamente para que as crianças consigam de fato adquirir a experiência e aprender de fato.

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# VOCÊ SABIA?



Segundo os especialistas, o **cérebro** não nasce pronto e só é “finalizado” a partir dos **20 anos**, quando termina o processo que melhora seu processamento e velocidade.

Uma das últimas áreas a ser terminada é a frontal, que controla impulsos e molda as perspectivas de futuro.

Fonte: site G1



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# Você sabia?



As partes fisicamente mais altas do cérebro, que nos deixam cuidar das ações, funcionam com a parte de baixo, que estão relacionadas com o instinto, reações emocionais e sobrevivência. Ambas precisam estar conectadas para que possamos tomar decisões conscientes.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



É esse processo de programação e reprogramação que se trata  
essa integração, nós precisamos dar aos nossos filhos  
experiências para que assim se criem conexões entre as  
diferentes partes do cérebro. Quando essas partes colaboram,  
elas se integram e funcionam de maneira mais harmoniosa.

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas





Entre o  
Caos e a  
Rigidez  
existe um  
caminho  
do meio



Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

Foto ilustrativa do livro

# NAVEGAR ENTRE O CAOS...



Nosso estado de bem-estar é como estar em um rio flutuando calmamente em um canoa. Você se sente bem, o relacionamento com o mundo ao seu redor e com as pessoas flui. Dessa forma você consegue ser flexível e se ajustar quando as situações mudam e você se sente estável e em paz. Quando surge algum problema com seu barco, você fica sem rumo sem saber para onde ir, assim é o caos.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# E A RIGIDEZ...



O outro extremo é a rigidez, onde temos muito controle , que gera uma falta de flexibilidade e adaptabilidade.

Muito da nossa vida adulta geralmente é vista como se movimentando entre esses dois caminhos, às vezes estamos em harmonia com o bem estar e outras vezes na rigidez, ou seja, transitamos entre ambos estados. Essa harmonia vem da integração. Tudo isso se aplica a nossos filhos também.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# E A RIGIDEZ...



Portanto, precisamos estar atentos a como lidamos com as situações e emoções do dia a dia, para assim conseguirmos ajudar nossos filhos a dialogar sobre os sentimentos e as emoções. Muitos desafios que enfrentamos como pais são o resultado de todas as vezes que nossos filhos não seguem o fluxo, resultando em inflexibilidade ou confusão.

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas





Nossa função, como pais, é conduzir esse barco por entre as  
emoções, ajudando nossos filhos a resolverem conflitos,  
nomearem sentimentos, acolherem emoções e aprenderem a  
lidar com frustrações.

Afinal...

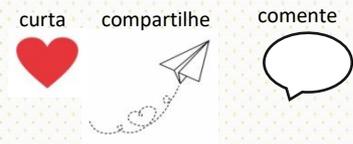
**Ninguém nasce sabendo**

**Excelente final de semana cheio de conexões**



Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

@ssabrinarocha





DUAS METADES

FAZEM

UM INTEIRO:

COMBINANDO O

ESQUERDO E

DIREITO



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



Para termos um vida mais equilibrada, com significado e criatividade, repleta de conexões, é preciso que os nossos dois hemisférios funcionem juntos.

A comunicação que acontece entre ambos é como permitir que os dois lados trabalhem em equipe e isso é exatamente o que queremos para os nossos filhos.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



Vamos pensar agora nas nossas emoções. Elas são extremamente fundamentais e significativas para a nossa vida. Se o nosso cérebro direito assumisse todo o controle e fosse ignorada a lógica do cérebro esquerdo, íamos nos sentir afogados em: sensações, imagens e sensações corporais.

Se, por outro lado, só usarmos o cérebro esquerdo, que separa a lógica e a linguagem dos sentimentos e experiência pessoal, seria como estar em um deserto emocional.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



O objetivo é ajudar a criança a evitar viver em uma inundação de emoções ou em um deserto emocional.

**Mas o que podemos fazer?**

Ajudar nossos filhos a usar os dois lados do cérebro.

curta



compartilhe



comente



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# CONECTAR E REDIRECIONAR



Na nossa sociedade, somos treinados para resolver problemas com lógica.

É fundamental enfatizar que, por mais que nossos filhos pareçam frustrados, esses sentimentos são reais e importantes. Precisamos ser empáticos a essas reações.

Conectar e direcionar não vai funcionar sempre, pois existem momentos em que a criança está mergulhada nas sensações e emoções e precisa sentir até a tempestade passar. Isso significa também que precisamos estar atentos ao que está por trás da tempestade: fome, sono etc.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# Exemplo:



Em vez de ordenar e exigir



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# Exemplo:



Tente conectar e redirecionar



Posso ver que você esta triste por algo,  
pode me contar o que aconteceu  
E juntos vamos resolver isso

Mamãe aconteceu uma coisa  
na escola hoje que me fez  
chorar



curta



compartilhe



comente



@ssabrinarocha

**Sabrina Rocha**  
Professora Influenciadora de Jornadas

# Nomear para disciplinar



Quando uma criança vivencia momentos dolorosos, decepcionantes, assustadores, como a perda do bichinho de estimação, cair e arranhar o joelho, ou ser amedrontada por um amigo maior na escola, predominam as emoções intensas e sensações corporais do hemisfério esquerdo. Nessa situação, nós, os pais, podemos ajudá-la a trazer o hemisfério direito para esse momento presente e compreender o que de fato aconteceu.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



Nós, podemos ajudá-los, ensinando a **nomear** esses sentimentos:

“Percebo que você está triste, chateado, frustrado, com raiva etc.”

E mesmo assim, algumas vezes eles não estarão prontos para nos contar o que aconteceu, e devemos respeitar os seus desejos sobre como e quando falar. Pressão não é o caminho mais recomendado para esse momento, pois poderá surtir efeito ao contrário. Então o ideal é encorajá-los e dizer que estamos prontos para ouvir quando quiserem se abrir, isso vai ao encontro ao dar o tempo positivo, com respeito, empatia e amorosidade.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# Dica:

Para crianças que gostam de desenhar pode ser uma ótima oportunidade pedir para que elas desenhem o que aconteceu e como se sentiram com a situação.

@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas





Uma pesquisa comprovou que dar

nome ou rotular o que sentimos

literalmente acalma a atividade dos circuitos

emocionais do hemisfério direito.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



Muitas vezes, pais evitam falar sobre experiências ruins vivenciadas, achando que isso reforça o sofrimento de seus filhos ou que a situação pode piorar.

Mas, na verdade, contar a história é o que as crianças precisam fazer tanto para encontrarem sentido, quanto para se sentirem melhor a respeito do que lhes aconteceu.



@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



Portanto, é muito importante acolher com empatia os acontecimentos, pode parecer bobo para você adulto, mas, para a criança, é uma descoberta para o desenvolvimento do seu cérebro e de suas emoções.

**Lembrem-se: somos os guardiões da infância dos nossos pequenos**



curta



compartilhe



comente



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# EM VEZ DE DESPREZAR E NEGAR...

Exemplo:

Sua criança cai e machuca o joelho, em vez de dizer:

**NÃO CHORE!**

**NÃO FIQUE TRISTE!**

Geralmente, fazemos isso, sem intenção, para interromper o comportamento da criança.



@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



EM VEZ DE DESPREZAR E NEGAR...

Substitua por:

Deve estar doendo, vi você **correr, tropeçar e machucar o**  
**joelho**

Depois disso, o que aconteceu?

Ofereça, **carinho, acolhimento**, abrace, mostre à criança  
como aconteceu para que ela se sinta melhor.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# SOMOS OS GUARDIÕES DAS EMOÇÕES DOS NOSSOS FILHOS



Para que eles possam aprender, precisamos dar exemplo demonstrando como lidamos com as nossas emoções...



Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

@ssabrinarocha

# ESCADARIA MENTAL

## INTEGRANDO ANDAR DE CIMA E DE BAIXO



Como mostrado nos posts anteriores, nosso cérebro possui dois lados, como se fosse razão – emoção, nós, como guardiões e responsáveis pelo desenvolvimento dos nossos filhos, vamos ajudar de forma que eles consigam fazer essa integração, sem gritos, chantagens, humilhação.

Certo?



@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# ESCADARIA MENTAL

## INTEGRANDO ANDAR DE CIMA E DE BAIXO



Então, quando uma situação de medo, tristeza, raiva, alegria ou dor acontecer, vamos ajudá-los a refletir sobre, entender e direcionar, nem sempre vamos conseguir, mas depois de uma tentativa sem sucesso, nos afastamos “tempo positivo” e retomamos de onde paramos, sem o pensamento de que a criança está nos afrontando, provocando, vamos juntos eliminar os julgamentos.



@ssabrinarocha

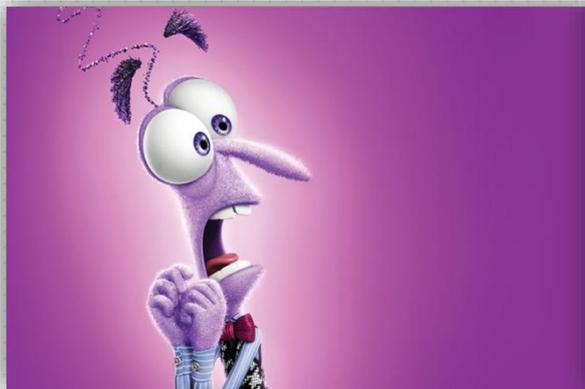
Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

Por fim, deixo a indicação de filme para assistir com as crianças. Ele fala claramente como funcionam as emoções.



## Divertidamente

Medo



Tristeza



Nojo



Raiva



Alegria

@ssabrinarochoa



Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# ESTABELECENDO EXPECTATIVAS ADEQUADAS AOS NOSSOS FILHOS



@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# ESTABELECENDO EXPECTATIVAS ADEQUADAS AOS NOSSOS FILHOS



Para que possamos construir essa “escadaria” no cérebro dos nossos filhos, há dois motivos muito importantes para mantermos expectativas realistas quando tratarmos da integração.

@ssabrinarocha



Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# ESTABELECENDO EXPECTATIVAS ADEQUADAS AOS NOSSOS FILHOS



Imagine o andar de baixo de uma casa pronta e totalmente mobiliada.

Quando você dá uma olhada para o segundo andar, percebe que ainda faltam algumas partes e você consegue ver até o céu nas frestas do telhado inacabado, esse andar de cima é o cérebro dos nossos filhos, que é um trabalho em andamento.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# ESTABELECENDO EXPECTATIVAS ADEQUADAS AOS NOSSOS FILHOS



Como esse andar de cima ainda está em construção, ele não consegue funcionar da melhor maneira possível e de modo consciente. Como resultado disso, as crianças tendem a “ficar presas” no andar de baixo, sem usar a parte de cima, perdendo o controle e acabam tomando decisões ruins, ocasionando falta de empatia e autocompreensão.



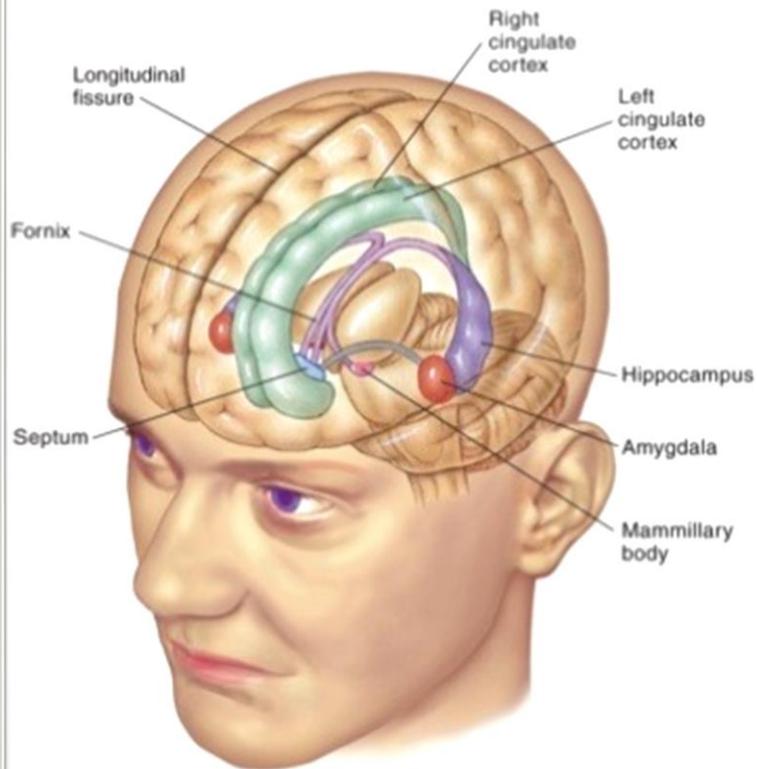
@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# AMÍGDALA, O QUE É ISSO?



## Sistema Límbico



- **Giro do Cíngulo** tem papel na emoção.
- **Tálamo** é ativador do córtex cerebral (consciência).
- **Hipocampo** envolvido na aprendizagem e memória.
- **Amígdala** envolvida na emoção e na memória.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# AMÍGDALA, O QUE É ISSO?



É a parte do cérebro que nos encoraja a gritar: “Pare!”

Isso acontece geralmente quando queremos interromper o comportamento das crianças.

Às vezes é bom agir antes de pensar



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# ESCADARIA MENTAL

## INTEGRANDO ANDAR DE CIMA E DE BAIXO



Podemos ajudar nossos filhos a construir com a integração os dois andares do cérebro:

- ❖ Tomada de decisão e planejamento de qualidade
- ❖ Controle sobre as emoções e o corpo
- ❖ Autoconhecimento
- ❖ Empatia
- ❖ Moralidade

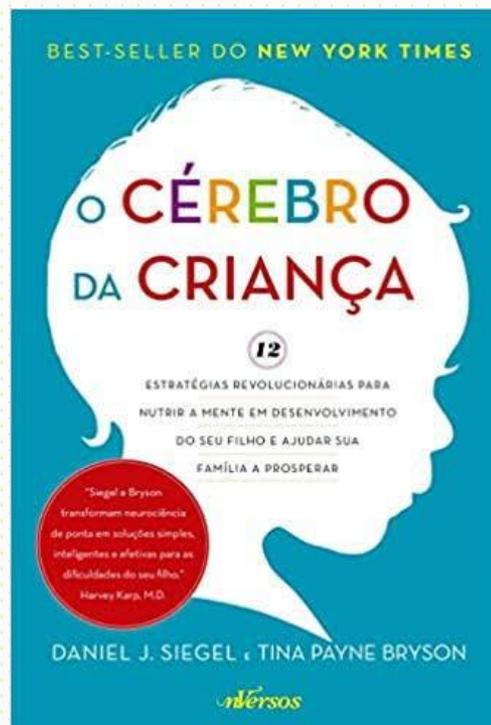


@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# Nossa série de posts sobre o livro



## Continua esta semana...



@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# TOMADA DE DECISÕES DE QUALIDADE



Um grande dilema para os pais é tomar decisão para os filhos, pois sempre queremos que façam a coisa certa.

Precisamos ter em mente que, para isso aconteça, precisamos proporcionar-lhes experiências para que aprendam a tomar decisões por si mesmos.

@ssabrinarocha



**Sabrina Rocha**  
Professora Influenciadora de Jornadas



# TOMADA DE DECISÕES DE QUALIDADE



VOCÊ PODE COMEÇAR POR COISAS SIMPLES, COMO POR EXEMPLO:

“Você quer usar os sapatos azuis ou vermelhos hoje?”

Isso para crianças pequenininhas, mas, conforme vão crescendo, podemos usar dilemas que os desafiem, como o de não poder estar em dois lugares ao mesmo tempo: “Você prefere ir ao futebol ou na festinha do seu amigo, visto que os dois eventos serão no mesmo dia e horário?”

@ssabrinarochoa



Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# CONTROLANDO AS EMOÇÕES E O CORPO



Isso é outra tarefa muito importante. É muito difícil para os pequenos manter o controle de si mesmos, dessa forma precisamos dar a eles habilidades que possam auxiliá-los a tomar boas decisões, quando se sentirem incomodados.

@ssabrinarocha



Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# CONTROLANDO AS EMOÇÕES E O CORPO



Deixe bater os pés no chão, ou socar uma almofada, ensine que existem formas de se acalmar. Uma respiração profunda ajuda bastante. Mesmo crianças pequenas têm a capacidade de parar e pensar, assim ensinamos a expressar seus sentimentos. Nem sempre tomarão boas decisões, mas quanto mais praticarem, mais forte se tornará o cérebro do andar de cima delas.

@ssabrinarocha



Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# AUTOCOMPREENSÃO



Uma das melhores maneiras de promover a autoconhecimento é fazer perguntas que os ajudem a olhar além do superficial do que compreendem. Exemplo:

“Por que você acha que fez aquela escolha?”

“Por que acha que não se saiu bem naquela prova, foi porque se apressou ou a matéria estava realmente muito difícil?”

Faça perguntas, mas esteja realmente disposto a ouvir um resposta mesmo que seja “**não sei**”, sem julgamentos ou expectativas.

@ssabrinarochoa



Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# EMPATIA



Essa é uma outra função importante do cérebro do andar de cima.

Quando fazemos perguntas simples, que nos fazem considerar o sentimento do outro, estamos construindo a capacidade de empatia nos nossos filhos. Isso pode ser feito em ambientes aleatórios:

Na igreja:

“Filho, por que você acha que aquele bebê está chorando?”

Ao sair de uma loja: “Aquela moça não foi muito legal com a gente, né?” “Você acha que pode ter acontecido algo no dia dela que possa

tê-la deixado triste?”

@ssabrinarocha



Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# MORALIDADE



Quando as crianças tomam boas decisões enquanto se controlam, elas trabalham a empatia e autoconsciência. Elas desenvolverão uma noção de moralidade sólida e ativa, não apenas de certo e errado, mas do que é para o bem maior, além das suas necessidades individuais.

Para isso precisamos levantar questões de ética e moral o mais frequentemente possível nas situações corriqueiras do dia a dia.

Exemplo:

“Filho, seria certo ultrapassar um farol vermelho, sem que houvesse emergência?”

@ssabrinarocha



Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas





“QUE POSSAMOS ENCORAJAR

NOSSAS CRIANÇAS HOJE,

PARA QUE NO FUTURO ELAS

TENHAM AS MELHORES

MEMÓRIAS DE

AUTOENCORAJAMENTO E

SAIBAM QUE, SE PRECISAREM,

TÊM PARA ONDE VOLTAR.”

Sabrina Rocha



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# MOVIMENTANDO O CORPO PARA EVITAR PERDER A MENTE

Uma pesquisa demonstrou que o movimento do corpo afeta diretamente a química do cérebro.

Sendo assim, quando seu filho perder esse contato com o andar de cima ajude-o a recuperar o equilíbrio movimentando o corpo.

Quando mudamos nosso estado físico por meio do movimento ou relaxamento, conseguimos alterar nosso estado emocional.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas





# MOVIMENTANDO O CORPO PARA EVITAR PERDER A MENTE

Vou te fazer um convite: tente sorrir, por um minuto eu garanto que isso fará você se sentir mais feliz.

Outra coisa também é prestar atenção na respiração, geralmente quando estamos nervosos, bravos, ansiosos, temos a tendência a respirar de forma ofegante, uma dica é ensinar e fazer junto com seu filho a respiração mais prolongada, isso é uma forma prática de demonstrar como nosso corpo afeta diretamente nossas emoções.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# MOVIMENTANDO O CORPO PARA EVITAR PERDER A MENTE

Da próxima vez que seus filhos precisarem se acalmar ou recuperar o controle, experimente procurar maneiras de fazê-los movimentar o corpo.

Exemplo: **Eu entendo que você não gostou de não poder dormir na casa da sua avó. Isso não parece justo né? Vamos fazer uma caminhada e falar sobre isso.** Assim, conforme caminha, o cérebro pode recuperar a consciência e terá a sensação que tudo ficará bem.



@ssabrinarochoa



Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



CRISES SÃO ÓTIMAS OPORTUNIDADES DE  
CRESCIMENTO E INTEGRAÇÃO. PODEMOS  
PRATICAR EXATAMENTE NO MOMENTO EM QUE  
PERDEMOS O CONTROLE, PRECISAMOS SER  
EXEMPLO DE AUTOREGULAÇÃO.  
ESTAMOS SENDO OBSERVADOS A TODO  
MOMENTO. COMO LIDAMOS COM AS NOSSAS  
EMOÇÕES É UM ESPELHO DE COMO AS  
CRIANÇAS SABERÃO LIDAR COM SUAS PRÓPRIAS  
EMOÇÕES.

1



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



Afaste-se da situação e se recomponha. Não há nada de errado em dar um tempo, especialmente se você precisa proteger seu filho. Explique para ele que você precisa se afastar para se acalmar, para ele não se sentir rejeitado.

2



@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



Sinta a situação e reconecte-se com seu filho.

Espera que todos se acalmem, lidem com os danos emocionais causados, isso pode envolver pedido de desculpas, perdão, aceitação das responsabilidades dos próprios erros. Com o tempo você identificará mais rapidamente. Quanto antes você reparar na conexão entre você e seu filho, mais rápido vocês recuperarão o equilíbrio emocional.

3



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# INTEGRANDO MEMÓRIAS PARA CRESCIMENTO E CURA

## MEMÓRIA IMPLÍCITA E EXPLÍCITA



# INTEGRANDO MEMÓRIAS PARA CRESCIMENTO E CURA



## EXPLÍCITA

Uma recordação consciente de uma experiência passada.

Ex.: Sua capacidade de recordar como trocar uma fralda em detalhes.

## IMPLÍCITA

experiências passadas auxiliam o desempenho de uma tarefa sem que haja consciência destas experiências anteriores.

Ex.: Essa é a memória que permite que você troque seu bebê sem saber que está lembrando.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# Texto do Post



Como ajudar nossos filhos quando estão sofrendo com as experiências negativas:

Lançamos a luz à consciência sobre as memórias implícitas, tornamos explícitas para que eles tenham consciência e saibam como lidar com elas de maneira intencional. Isso não significa que eles “esquecerão” essas experiências dolorosas simplesmente porque passaram, mas porque eles precisam é que os pais ensinem maneiras saudáveis de integrar essas memórias, conseguindo transformar essas experiências dolorosas em fonte de poder e autoconhecimento.



@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# AJUDANDO SEU FILHO A INTEGRAR MEMÓRIAS



Em vez de avançar e esquecer:



Não chore, não foi nada, esqueça esse medo, é bobagem, já passou.



@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# AJUDANDO SEU FILHO A INTEGRAR MEMÓRIAS



Experimente:



Eu sei, meu filho, mas parece que isso ainda está te incomodando, acho que falar pode te ajudar de verdade.

Me conte o que você se lembra.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# AJUDANDO SEU FILHO A INTEGRAR MEMÓRIAS



Experimente, também, contar sobre sua infância, como aconteceu com você, quando passou por essa situação, crianças adoram ouvir histórias e elas ajudam as crianças a se familiarizar e se acalmar.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# INTEGRANDO NÓS MESMOS:

~ OLHANDO PARA A NOSSA PRÓPRIA CONSCIÊNCIA

Há muitas maneiras de os pais se beneficiarem  
com a compreensão da visão mental e da roda  
da consciência.

@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# INTEGRANDO NÓS MESMOS:



## OLHANDO PARA A NOSSA PRÓPRIA CONSCIÊNCIA

### NOS MOMENTOS DESAFIADORES

- ❖ Examine sua própria mente. Que pontos do aro tem a sua atenção neste momento?
- ❖ Estou muito cansada?
- ❖ Estou irritada porque meu filho fez algo de que não gostei, ao chegar em casa terei que cobrar dele falta do dever de casa e mais essa atitude que ele teve?
- ❖ Falta de tempo ou autocuidado?



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# INTEGRANDO NÓS MESMOS:



## ~ OLHANDO PARA A NOSSA PRÓPRIA CONSCIÊNCIA

- ❖ Que coisa engraçada meu filho fez ou disse recentemente?
- ❖ Embora seja muito difícil, as vezes, genuinamente adoro e aproveito ser mãe?
- ❖ Como me sentiria se não fosse mãe?
- ❖ Qual a camiseta preferida do meu filho? Me lembro o primeiro sapatinho dele?

E agora se sente diferente?



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# INTEGRANDO NÓS MESMOS:



## ~ OLHANDO PARA A NOSSA PRÓPRIA CONSCIÊNCIA

Isso aconteceu, pois sua visão mental fez isso.

Ao se perguntar, você aos poucos percebeu os aros da sua própria roa da consciência e se conectou com o presente, mudou o foco e como resultado seu estado mental mudou.

@ssabrinarocha



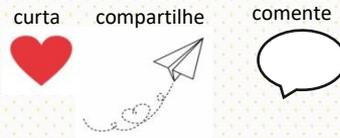
Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# INTEGRANDO NÓS MESMOS:



~ OLHANDO PARA A NOSSA PRÓPRIA CONSCIÊNCIA

Guarde essas dicas para usar em dias difíceis, além de fazer essas perguntas eu me conecto comigo mesma antes de tomar alguma ação e mas uma vez, não leve para o pessoal. Seu filho está em fase de desenvolvimento.



@ssabrinarochoa



Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# INTEGRANDO NÓS MESMOS:



## ~ OLHANDO PARA A NOSSA PRÓPRIA CONSCIÊNCIA

A visão mental também pode ser imensamente prática.

Pense, por um momento na última vez que ficou irritado com seu filho. Irritado de verdade, a ponto de perder o controle. Tente se lembrar do que ele fez e de como você se sentiu furioso com aquilo.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



Nesses momentos a raiva que você sente chega a arder ou queimar. Isso acontece, pois o andar de cima não está integrado totalmente com o andar de baixo e dizemos que acaba “queimando a roda” que faz essa engrenagem funcionar.

@ssabrinarochoa



Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



Nesses casos não podemos esquecer de  
“abrir a Tampa”, estando em estado  
consciente para nos relacionarmos com  
nossos filhos nos momentos desafiadores

curta



compartilhe



comente



@ssabrinarochoa



Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# A CONEXÃO EU ~ NÓS



Queremos que nossos filhos sejam pessoas carinhosas e atenciosas para que tenham relacionamentos significativos.

Às vezes tememos que, não serão tão gentis, ou compassivos ou amorosos como queremos que sejam e eles jamais serão.

“é impossível pensar que um menino e 7 anos se comporte como um adulto esclarecido.”



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# A CONEXÃO EU ~ NÓS



Isso acontece, porque queremos que nossos filhos se tornem homens e mulheres fortes, amorosos, generosos, mas como diz Daniel Siegel:

**“É um pouco demais esperar tudo isso de alguém que acabou de aprender a amarrar os próprios sapatos.”**

Precisamos confiar no processo e ter a consciência de que isso ocorrerá ao longo do tempo.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# A CONEXÃO EU ~ NÓS



Isso acontece, porque algumas pessoas simplesmente tem menos conexões neurais no circuito que cuida da empatia e dos relacionamentos.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# VISÃO MENTAL



Percepção e empatia, nós podemos estimular essas características nos nossos filhos, através da consciência, sobre si mesmo e conexão de quem o cerca.



@ssabrinarochoa



Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# PERCEPÇÃO + EMPATIA = VISÃO MENTAL



## NEURÔNIOS ESPELHO

Sabia que você sente sede se ver alguém bebendo água?

Que você boceja se alguém boceja?

Um bebê recém nascido é capaz de imitar o pai, quando este mostra a língua.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# PERCEPÇÃO + EMPATIA = VISÃO MENTAL



## NEURÔNIOS ESPELHO

Isso acontece por conta dos neurônios espelho, alguns pesquisadores descobriram, que apenas ao observar a atitude dos outros as pessoas são influenciadas. Embora haja muito mais perguntas do que respostas sobre exatamente o que são e como funcionam. Esses tais neurônios podem ser a raiz para a empatia e, portanto contribuir para visão mental do cérebro humano.



@ssabrinarocha

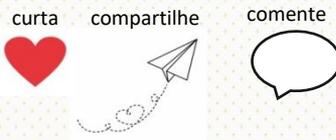
Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# PERCEPÇÃO + EMPATIA = VISÃO MENTAL



## NEURÔNIOS ESPELHO

Esses neurônios nos ajudam a compreender a natureza da cultura e como nossos comportamentos compartilhados nos conectam, filhos com pais, amigos com amigos e por fim marido e mulher.



@ssabrinarocha



Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# CRIANDO MODELOS MENTAIS POSITIVOS



Quando crianças passam tempo com as pessoas mais importantes da sua vidas, ela conseguem desenvolver importantes habilidades de vida como:

- ❖ Se comunicar
- ❖ Interpretar expressões faciais
- ❖ Compreender comunicação não verbal



@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas





## ❖ Se comunicar

Entender como funcionam os relacionamentos na prática.

Nesse momento podemos ensinar a importância de pertencer ao mundo independente de como ela é ou se comporta.

@ssabrinarocha



Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# ❖ Interpretar expressões faciais

Entenda que, crianças são esponjas e tudo o que fazemos, como nos relacionamos, como conversamos com as outras pessoas, como trabalhamos nossas emoções, tudo elas absorvem, seja honesto, não adianta estar chorando e se a criança te perguntar se est **TRISTE**, simplesmente responder **não foi nada**.

Ela crescerá aprendendo que realmente “**não foi nada**.”



@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# ❖ Compreender comunicação não verbal



Não adianta dizer que esta calma(o), se o seu tom de voz esta alterado, ou você esta jogando as coisas. A criança interpretará. Comunicação não verbal pode ser usada também, quando você estiver conversando com uma amiga e seu filho te chamar, gentilmente coloque a mão sobre seu ombro que ele ou ela saberá que você o ouviu e que já irá atender sem precisar dizer uma só palavra.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



Eu te convido a pensar no que seus filhos estão aprendendo, com os cuidadores, as pessoas com quem convivem e se relacionam.

Todas essas diferentes experiências relacionais programam o cérebro da criança para que um “nós”, aparece. Crianças aprendem por repetição, portanto é preciso fazer uma ação por pelo menos 21 dias seguidos para que ela se adapte.

Não é exagero dizer que o tipo de relacionamento que vamos oferecer para os nossos filhos impactará as próximas gerações.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# PROMOVENDO EXPERIÊNCIAS QUE LEVAM A CONEXÃO



Pesquisadores que estudam personalidade humana, nos dizem que, em grande parte, a timidez é genética. No entanto a forma com que os pais lidam com a timidez dos filhos tem um grande impacto em como as crianças lidam com esse impacto da personalidade, assim como em quando serão tímidas no futuro.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# PROMOVENDO EXPERIÊNCIAS QUE LEVAM A CONEXÃO



Se queremos preparar as crianças para participarem de um relacionamento como indivíduos saudáveis, precisamos criar dentro delas um estado “aberto receptivo” em vez de um relacionamento “fechado reativo”. Daniel J Siegel



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# PROMOVENDO EXPERIÊNCIAS QUE LEVAM A CONEXÃO



Se queremos preparar as crianças para participarem de um relacionamento como indivíduos saudáveis, precisamos criar dentro delas um estado “aberto receptivo” em vez de um relacionamento “fechado reativo”. Daniel J Siegel



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



Quando interagimos com nossos filhos , pode ser extremamente válido decifrar se eles se encontram em um estado mental reativo ou receptivo. Isso exige uma visão mental da nossa parte como pais e adultos responsáveis da relação. Precisamos levar em consideração onde nossos filhos se encontram emocionalmente falando, onde nós estamos em qualquer momento.

Conforme vamos ajudando as crianças a serem mais receptivas ao se unirem com outras precisamos ter em mente da mesma forma, a importância de manter suas identidades individuais.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# CONECTAR POR MEIO DO CONFLITO

## VER ATRAVÉS DOS OLHOS DO OUTRO

Ajudar as crianças reconhecerem outros pontos de vista.

@ssabrinarochoa



Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# CONECTAR POR MEIO DO CONFLITO

**Exemplo: em vez de desprezar e negar**

**Filho:** Mamãe, meu amigo me chamou de burro.

**Mãe:** O que você fez para ele?

**Filho:** Nada. Estávamos conversando e ele me disse isso.

**Mãe:** Fique longe dele por um tempo, vocês dois estão muito mal humorados.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# CONECTAR POR MEIO DO CONFLITO

## OUVIR O QUE NÃO ESTÁ SENDO DITO

Ensinar as crianças sobre comunicação não verbal e sintonia com os outros.



@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# CONECTAR POR MEIO DO CONFLITO



**Exemplo:** tente conectar por meio do conflito

**Filho:** Mamãe, meu amigo me chamou de burro.

**Mãe:** Nossa, por que será que ele disse isso?

**Filho:** Hum, acho que eu zombei do desenho que ele fez.

**Mãe:** Era um desenho que ele fez com tanta dedicação né?

**Filho:** sim.

**Mãe:** Será que não foi por isso que ele ficou tão bravo?

@ssabrinarocha



Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas





# CONECTAR POR MEIO DO CONFLITO

## REPARAR

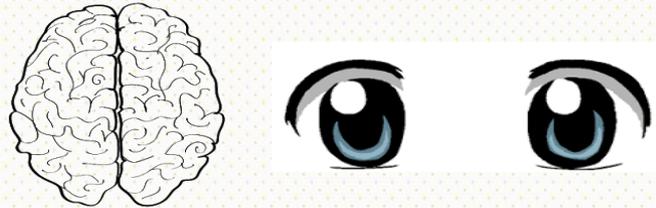
Ensinar as crianças a acertarem as coisas depois de um conflito.

Fez sentido para você?

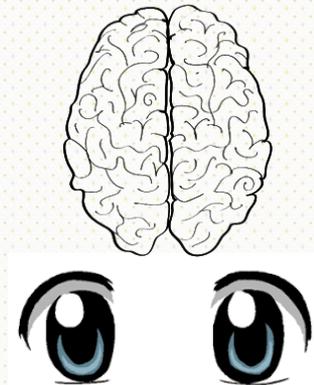


Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# CRIANÇAS COM CÉREBRO POR INTEIRO



VISÃO MENTAL =



VER COM A MENTE

@ssabrinarocha



Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# CRIANÇAS COM CÉREBRO POR INTEIRO



**É ENSINAR A CRIANÇA DE MANEIRA PRÁTICA, COMO  
TER EMPATIA PELAS OUTRAS PESSOAS.**

**A VISÃO MENTAL, PERMITE QUE AS CRIANÇAS  
PERCEBAMA IMPORTÂNCIA DA VIDA INTERIOR DOS  
SENTIMENTOS E PENSAMENTOS.**



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



Os pais são os primeiros professores de visão mental das crianças ao utilizarem momentos desafiadores para engajar circuitos interiores e equilibrar a importância de suas próprias vidas interiores com as dos outros.

Essas habilidades, são também a base de como equilibrar as suas próprias emoções.

Essa visão mental é base tanto da inteligência emocional, quanto inteligência social, possibilitando que as crianças aprendam a fazer parte de um mundo maior de relacionamentos em que os sentimentos e as conexões como fonte de significado e diversão para elas.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas

# INTEGRANDO ANÓS MESMOS



Pesquisas demonstram seguidamente que quando os pais oferecem experiências repetidas e possíveis nas quais as veem e reagem sensivelmente as emoções e necessidades dos filhos.

@ssabrinarocha



Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# INTEGRANDO ANÓS MESMOS



Isso acontece, por conta do que chamamos de

**“nossa narrativa e vida”.**

Ela determina nossos sentimentos sobre o nosso passado, a forma com que nossos pais se comportam e a consciência da forma com que esses acontecimentos contribuem para nosso desenvolvimento até a vida adulta.

@ssabrinarochoa



Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# INTEGRANDO ANÓS MESMOS



**Vamos para uma ultima experiência:**

Feche os olhos e imagine, que seu pai teve uma infância difícil. Talvez a casa onde ele vivia fosse um deserto emocional. Os pais dele não o acolhiam quando ficava triste, ou sentia medo, era frios e distantes. Se eles não conseguiram prestar a atenção nas suas emoções, provavelmente ele se feriu de maneira significativa.

@ssabrinarochoa



Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# INTEGRANDO ANÓS MESMOS



Tudo isso resultou em memória implícitas das quais ele não tinha consciência. Então, você por sua vez se tornou adulto também pai, correrá risco de passar a diante esses padrões para seus filho.

Mas calma isso tem um caminho

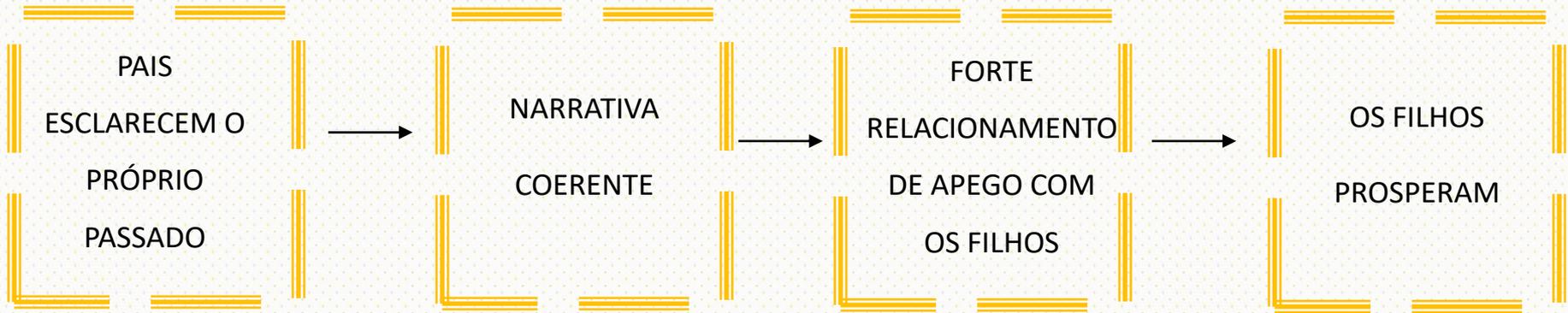
@ssabrinarochoa



Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



# INTEGRANDO ANÓS MESMOS



**A BOA NOTICIA É QUE SE VOCÊ ENCONTRAR SENTIDO PARA AS SUAS EXPERIÊNCIAS, COMPREENDER SUAS ERIDA EMOCIONAIS, SUA LIMITAÇÕES RELACIONADAS AOS SEUSPAIS, VOCÊ PODE ROMPER ESSE CILCLO DE PASSAR ESSA DOR A DIANTE.**

@ssabrinarocha



Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas





## POR FIM...

"AO ENCONTRAR SENTIDO EM NOSSO PASSADO, PODEMOS NOS LIBERAR, DO QUE, DE OUTRA FORMA, PODERIA SER UM LEGADO TRANSGERACIONAL DE DOR E APEGO INSEGURO E, EM VEZ DISSO, CRIAR UMA HERANÇA DE CUIDADOS E AMOR POR NOSSOS FILHOS."

DANIEL Siegel e Tina Payne Bryson

@ssabrinarocha

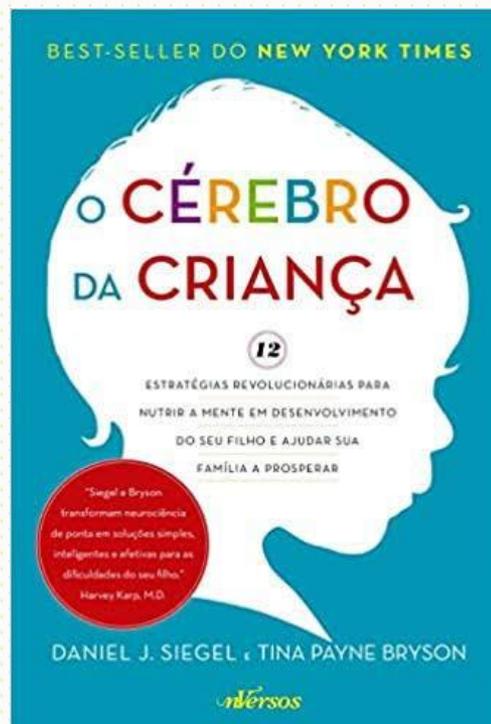


Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas





# Nossa série de posts sobre o livro



## ACABOU!

@ssabrinarochoa

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas



## Conclusão



Você pode ficar tentando criar seus filhos de uma maneira exatamente diferente dos seus pais. Mas a ideia que Daniel nos trás é que ao em vez disso trazer a reflexão sobre como suas experiências com seus pais o afetaram.

Saber que nossos filhos vivem com e através de tudo o que vivenciamos é uma percepção poderosa que pode começar a nos motivar a continuar nessa jornada, então conseguimos sinalizar esses sinais com os sinais que nossos filhos nos trazem criando um apego seguro e uma conexão mais forte e saudável.



@ssabrinarocha

Sabrina Rocha  
Professora Influenciadora de Jornadas