

5 PILARES da disciplina **POSITIVA**



Mães de Trigo
do afeto à disciplina



INTRODUÇÃO

Seja Bem vinda ao mundo da educação positiva!!

É um prazer enorme ter você aqui comigo!

Antes de começar, quero te parabenizar por ter dado o primeiro passo de acreditar na transformação da sua família e estar aqui. Como infelizmente só o primeiro passo não resolve, vamos fazer acontecer com estudo e pratica faremos virar realidade. E é esse meu objetivo com este ebook que está recebendo.

Muitas mães chegam até mim porque já tentaram de tudo (castigo, recompensa, diálogo, punição) e não conseguem resolver. Não sabe se está punindo demais ou permitindo em excesso. Fica aquele clima tenso na casa, mãe estressada, brigas, gritos que desgastam qualquer relação. Não sei se é esse o seu caso...

Educar os filhos para o futuro é muito mais do que simplesmente repetir o modelo de educação que recebemos ou fazer exatamente o oposto.

Muitas vezes não há tempo para refletir sobre o caminho a ser tomando e isso pode gerar dúvidas, angustias e frustrações. Você precisa conhecer suas necessidades emocionais e de cada um dos seus filhos e ainda ter ferramentas para lidar com diversas situações e fases do desenvolvimento.

A disciplina positiva é esse caminho do meio, que utiliza gentileza e firmeza ao mesmo tempo e vem transformando a vida de milhares de famílias no mundo inteiro.

Com muito carinho preparei esse conteúdo, os 5 pilares da disciplina positiva, onde você aprenderá que é possível viver uma maternidade com mais leveza e segurança, quando se tem conhecimento, sabedoria e recursos necessários.

Vamos começar?



A AUTORA

Andreza Trigo é psicóloga, pós graduada em Semiótica psicanalítica pela PUC-SP, mãe de 3, Educadora parental em Disciplina Positiva, esposa, apaixonada pelo desenvolvimento humano e autora dos conteúdos na página @maesdetrigo no instagram e Facebook. Ministra palestra e workshop para pais, profissionais da saúde, educação. Realiza atendimento a pais on line e em consultório

PILAR 1 : AJUDAR A CRIANÇA A SE SENTIR CONECTADA

PILAR 2: ENCORAJAR RESPEITO MÚTUO

PILAR 3: SER EFETIVA À LONGO PRAZO

PILAR 4: ENSINAR HABILIDADES SOCIAIS E DE VIDA

PILAR 5: INCENTIVAR A DESCOBRIR CAPACIDADES

7 PERCEPÇÕES E HABILIDADES SIGNIFICATIVAS

QUADRO COMPARATIVO

QUAL O SEU ESTILO DE EDUCAR



PILAR 1:

AJUDAR A CRIANÇA A SE SENTIR CONECTADA

Sentir que ela é ACEITA e IMPORTANTE em sua família e que é capaz de contribuir.

Quando a criança se comporta de forma desafiadora, devo sempre me perguntar "O que ela está querendo dizer por trás desse comportamento?".

O objetivo primário de toda criança é se sentir aceita e importante e o "mau comportamento" nada mais é do que uma forma da criança mostrar que não está se sentindo assim.



PILAR 2:

ENCORAJAR RESPEITO MÚTUO

Firmeza e gentileza ao mesmo tempo. Quando sou gentil respeito a criança, porque falo e ajo de forma amorosa.

Quando sou firme respeito, meus valores e o que acredito. Coloco limites sem humilhação. Por isso não posso ser só gentil em alguns momentos e em outros só firme. As duas ações sempre ao mesmo tempo.



PILAR 3 : SER EFETIVA À LONGO PRAZO

Considerar o que a criança está pensando, sentindo e decidindo sobre si mesma e sobre seu meio social - e sobre o que fazer no futuro para prosperar.

Muitas vezes, na ânsia de resolver os problemas diários de comportamento dos nossos filhos, nos esquecemos de um conceito básico. Nós não estamos educando boas crianças!

Nós estamos educando futuros adultos!

Devemos ter sempre isso em mente: qual a consequência a longo prazo do que estou ensinando para o meu filho?

O elogio em excesso, por exemplo, pode causar a dependência de uma aprovação eterna.

A punição, pode causar um sentimento de culpa e baixa autoestima.

PILAR 4 :
ENSINAR
HABILIDADES
SOCIAIS E DE
VIDA



Respeito, empatia, resolução de problemas e cooperação.
Quais habilidades e características desejo que meu filho tenha
quando for adulto?

Talvez sua resposta tenha: responsável, justo, honesto...
Todas essas características são desenvolvidas desde que seu
filho nasce, mas para isso é preciso que, nós, pais, estejamos
atentos. Seu filho colabora com as atividades da casa? Seu filho
tem liberdade para fazer escolhas?

Você permite e incentiva seu filho a resolver seus próprios
problemas? Além disso, diante de cada situação de conflito com
meu filho, devo me perguntar:

"Como posso ensinar para o meu filho essas características
agora?"

Por exemplo, se quero ensinar meu filho a resolver problemas,
quando ele cometer um erro, ao invés de puní-lo pelo mau
comportamento, eu devo perguntar:

"Como você pode resolver isso?"



PILAR 5 :

INCENTIVAR A DESCOBRIR CAPACIDADES

Encorajar o uso construtivo do seu poder pessoal e desenvolver a sua autonomia. Durante toda a infância, a criança está formando a crença sobre a sua capacidade. Basicamente ela está decidindo "Eu sou capaz de realizar as coisas" ou "Eu não sou capaz".

Essa crença a influenciará muito em sua vida adulta, quando ela tiver que realizar as coisas por si.

Por isso, nós, pais, precisamos ajudá-la a desenvolver a crença de que ela é sim capaz.

7 PERCEPÇÕES E HABILIDADES SIGNIFICATIVAS

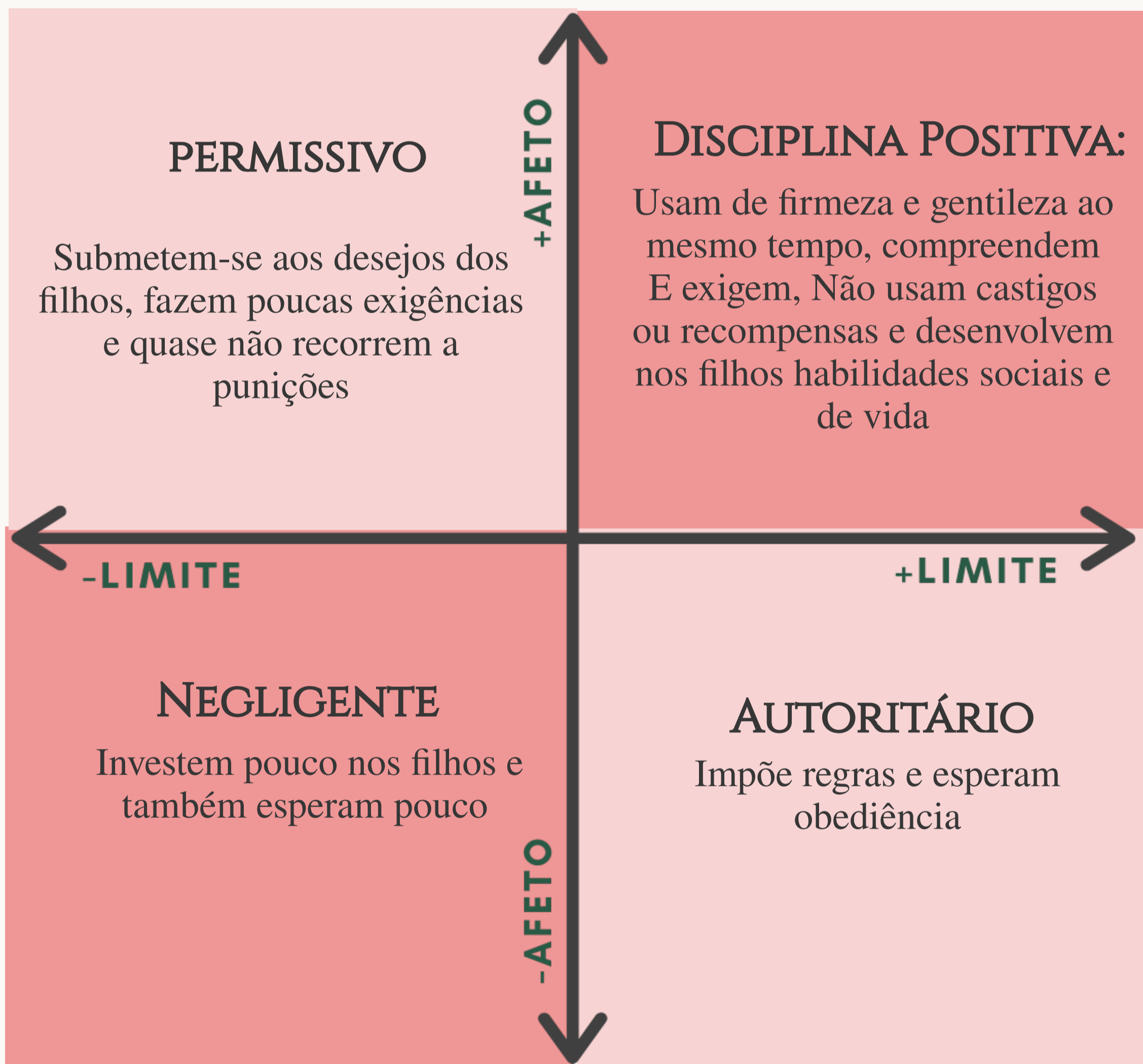
Do livro: Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World

- 1** Forte percepção das habilidades pessoais: “Eu sou capaz”
- 2** Forte percepção sobre sua importância nas relações primárias: “Eu contribuo de maneira significativa e sou genuinamente necessário”
- 3** Forte percepção de seu poder ou influência pessoal sobre a própria vida: “Eu posso influenciar as coisas que acontecem comigo.
- 4** Forte habilidade intrapessoal: habilidade de entender suas próprias emoções e de usar esse entendimento para desenvolver autodisciplina e autocontrole.
- 5** Forte habilidade interpessoal: habilidade de trabalhar com os outros e desenvolver amizades por meio de comunicação, cooperação, negociação, troca, empatia e escuta ativa.
- 6** Forte habilidade sistêmica: a capacidade de lidar com os limites e consequências da vida cotidiana com responsabilidade, adaptabilidade, flexibilidade e integridade.
- 7** Forte habilidade de avaliação: habilidade de usar a sabedoria para avaliar as situações de acordo com valores apropriados.

QUAL É O SEU ESTILO DE EDUCAR?

Estilo Parental são atitudes e comportamentos adotados pelos pais, que definem o clima emocional em que os pais educam os filhos.

Identifique seu estilo:



QUADROS COMPRATIVOS

MÉTODOS TRADICIONAIS

- é efetiva em curto prazo
- fruto de regulação externa
- baseada no respeito unilateral
- castigos, punições, ameaças e recompensas

DISCIPLINA POSITIVA

- é efetiva a longo prazo
- fruto de regulação interna
- baseada no respeito mútuo
- ferramentas cooperativas e respeitosas

***De onde tiramos absurda ideia, de que para
fazer uma criança agir melhor, precisamos
antes fazê-la se sentir pior .
Jane Nelsen***



CONTATOS:

  @maesdetrigo
contato@maesdetrigo.com