

2ª ETAPA

4. Priorize uma conexão profunda

Os bebês param de chorar quando são acalmados por seus pais. As crianças mais velhas também precisam se sentir conectadas conosco para poderem se regular emocionalmente.

Quando observamos que o nosso filho está emocionalmente descontrolado, a coisa mais importante que podemos fazer é tentar nos conectar com ele por meio de orientação, paciência e amor.

Quando as crianças sentem que estamos muito satisfeitos com elas, elas querem cooperar mais e mais. Uma conexão profunda com os pais cria relacionamentos mais felizes e divertidos, e anula consideravelmente o mau comportamento.

Todas as estratégias, jogos e atividades que apresentamos objetivam enriquecer mais e mais essa conexão entre você e seus filhos.

5. Explique para o seu filho que a melhor forma de controlar uma emoção é controlando o pensamento

As emoções humanas são consequências dos nossos pensamentos, e não o contrário.

Se pensamos em coisas positivas, estamos criando sentimentos de alegria e felicidade.

Se pensamos em coisas negativas, estamos alimentando a angústia e a depressão.

No processo de controle das emoções, é fundamental ensinarmos as crianças sobre a importância de saber observar e substituir os pensamentos.

Se queremos de verdade controlar uma emoção, primeiro precisamos conseguir observar e controlar o que pensamos.

6. Ensine o autocontrole por meio de jogos

Os jogos são uma forma eficaz e divertida de falar com crianças e jovens sobre sentimentos e controle das emoções. Por meio dos jogos podemos desenvolver brincando as habilidades associadas ao autocontrole.

Ensinar habilidades de desenvolvimento pessoal por meio de um bom jogo une a diversão ao crescimento, o que torna o processo de aprendizado interno leve e agradável.

Quando a criança está ativamente envolvida com um jogo, a mente dela está experimentando prazer ao lidar com novas informações e estratégias.

7. Encenação teatral - a prática é a mãe da perfeição!

Uma outra maneira interessante e divertida para ajudar seu filho a imaginar formas saudáveis de lidar com diferentes emoções perturbadoras é por meio da encenação teatral.

No teatro, os atores precisam ensaiar muitas vezes até chegar à perfeição e poder estrear. Em casa, você pode brincar com seu filho usando técnicas teatrais.

Escolha com ele situações específicas (de preferência as que mais o incomoda) e brinque de criar cenas sobre essas situações.

Nas cenas vocês devem apresentar as melhores soluções de comportamento para cada situação ou emoção desafiadora.

Ao conversar com seu filho sobre diferentes emoções que ele pode sentir, e praticar com ele formas de lidar com cada uma delas, você estará preparando-o para enfrentar de forma inteligente qualquer problema futuro.

8. Ajude seu filho a identificar e neutralizar os diferentes gatilhos emocionais que o fazem perder o controle

Os gatilhos emocionais são situações que já aconteceram anteriormente e que estimulam sentimentos negativos em nós.

Se você não sabe lidar bem com uma determinada situação, toda vez que ela acontecer irá despertar seu gatilho emocional.

Alguém rejeita você. Ou te ignora, ou te critica, ou tenta te controlar. Ou te culpa de alguma coisa que você não fez. Esses são alguns exemplos clássicos de gatilhos mentais que podem fazer todos nós - crianças, jovens ou adultos - perder a cabeça.

Mas se esses gatilhos forem examinados, eles podem ser neutralizados. O objetivo é que eles parem de nos controlar e atrapalhar.

Felizmente, há maneiras saudáveis de lidar com eles e reduzir nossas reações negativas. Para isso, precisamos estar conscientes de cada um deles.