Material de apoio

IMERSÃO CONEXÃO PATERNA

LIVE: COMO CRIAR FILHOS FORTES

Jardim Parental

TRANSFORMANDO ADULTOS E DESENVOLVENDO CRIANÇAS

ÍNDICE

01
INTRODUÇÃO

02
RESUMO DOS PRINCIPAIS TÓPICOS

03
DICAS PRÁTICAS

04
ESPAÇO PARA REFLEXÃO

01
INTRODUÇÃO

Bem-vindo(a) à nossa Live 01 de aquecimento da Imersão Conexão Paterna!

Este material foi criado especialmente para você, que está dando o primeiro passo rumo a uma jornada de transformação na criação dos seus filhos.

Aqui, você encontrará um resumo dos principais pontos discutidos durante a live e dicas práticas que ajudarão no desenvolvimento emocional e fortalecimento de seus filhos.

Vamos juntos trilhar o caminho para uma parentalidade mais consciente e acolhedora!

02

RESUMO DOS PRINCIPAIS TÓPICOS

Ponto 1: Reconhecendo as crenças limitantes que herdamos das gerações anteriores

Entendemos que nossas reações automáticas, como:

- querer calar ou ignorar o choro
- distrair na hora do choro
- reprimir as emoções dos nossos filhos
- querer se afastar quando a criança chora

São reflexos de como nós fomos criados. Por isso temos essas crenças, como:

- você já é um(a) mocinho(a) pra chorar
- isso não é motivo de choro
- menino(a) forte não chora

Estão enraizadas em nossa vivência e agora temos a chance de reconhecer e fazer diferente.

02

RESUMO DOS PRINCIPAIS TÓPICOS

Ponto 2: A importância do acolhimento emocional nas frustrações infantis

O choro é uma forma de comunicação e uma **necessidade** emocional. Não podemos simplesmente ignorar ou reprimir, ao invés disso, precisamos estar presentes e disponíveis emocionalmente para nossos filhos, pois quando eles choram, sgnifica que estão enfrentando um momento **difícil**. E o que eles esperam, é **acolhimento**, isso é essencial para que eles aprendam a lidar com as próprias emoções, e saibam que eles tem **valor** como seres humanos.

Ponto 3: Frustração com amor e segurança: como construir resiliência em casa

Ao permitir que nossos filhos vivenciem as **frustrações** do dia a dia com acolhimento, eles vão se familiarizando com as suas emoções e consequentemente fortalecem sua **autoestima** e resiliência.

Não precisamos "criar frustrações" de forma forçada, pois a própria vida oferecerá momentos **desafiadores** que, com o nosso apoio, serão grandes oportunidades de **aprendizado** para as crianças.

03
DICAS PRÁTICAS

Passo 1: Observe suas próprias reações diante do choro de seu filho

Quando seu filho chorar, antes de agir, apenas observe como **você** se sente. Quais são seus **impulsos**? Qual é sua **reação** natural? Anote esses sentimentos e reflita sobre como eles podem estar ligados à sua **própria** criação.

Passo 2: Permita que seu filho expresse suas emoções

O choro e outras emoções não devem ser reprimidos. Ao invés de dizer: "não foi nada" ou "engole o choro", fique ao lado do seu filho e ofereça sua presença **genuína**. Muitas vezes, isso é o que eles **mais precisam**.

Passo 3: Acolha com amor e paciência

Mostre ao seu filho que sentir é **permitido** e normal. Com paciência, valide suas emoções: *"Eu sei que você está triste porque precisa parar de brincar, isso é difícil."*

Essa empatia ajuda a criança a sentir-se **segura** para expressar o que sente, e superar aquele momento.

04

ESPAÇO PARA REFLEXÃO

ANOTE AQUI AS PRINCIPAIS MUDANÇAS QUE VOCÊ DESEJA IMPLEMENTAR COM SEU FILHO NOS PRÓXIMOS DIAS:

Você lembra como reagiu ao último choro do seu filho?

O que você percebeu sobre seus próprios sentimentos nesse momento?

04

ESPAÇO PARA REFLEXÃO

ANOTE AQUI AS PRINCIPAIS MUDANÇAS QUE VOCÊ DESEJA IMPLEMENTAR COM SEU FILHO NOS PRÓXIMOS DIAS:

Que ações você pode tomar para acolher melhor as emoções de seus filhos?

Em quais outros momentos consigo perceber que reajo sem pensar com meu filho?

Essas são apenas as primeiras dicas!

Acompanhe as próximas lives da Imersão Conexão Paterna e continue essa jornada de transformação.
Nas próximas lives, vamos entender o que está por tras das birras do seu filhos.
E aprofundar ainda mais em como fortalecer o vínculo e criar uma relação de respeito, amor e empatia. Não perca!

Se você ainda não nos segue no instagram, faça isso agora: @jardimparental

E solicite acesso para os nossos grupos gratuitos de WhatsApp:

Mães Semeadoras

Conexão Paterna

Jardim Parental
TRANSFORMANDO ADULTOS E DESENVOLVENDO CRIANÇAS