

Material de apoio

IMERSÃO CONEXÃO PATERNA



**LIVE: COMO GERENCIAR
CONFLITOS E CONQUISTAR A
COLABORAÇÃO DA CRIANÇA**



Jardim Parental
TRANSFORMANDO ADULTOS E DESENVOLVENDO CRIANÇAS

01

INTRODUÇÃO

02

RESUMO DOS PRINCIPAIS TÓPICOS

03

DICAS PRÁTICAS

04

ESPAÇO PARA REFLEXÃO

ÍNDICE



Jardim Parental
TRANSFORMANDO ADULTOS E DESENVOLVENDO CRIANÇAS

01

INTRODUÇÃO

Bem-vindo(a) à nossa Live 03 de aquecimento da Imersão Conexão Paterna!

Se você já se perguntou como Gerenciar os **conflitos** de forma respeitosa e conquistar a **colaboração** do seu filho, essa live é pra você! 🙌

A educação positiva é uma jornada de **transformação**, e ela não acontece de um dia para o outro. Vamos juntos entender o que nos leva a perder o controle e, mais importante, como podemos mudar isso e **conquistar** a colaboração das crianças.

Hoje vamos descobrir como nos **regular** emocionalmente para, então, conseguirmos ajudar nossos filhos a colaborarem com mais facilidade e **harmonia**. 🌱 ✨



01

INTRODUÇÃO

A criança, é naturalmente colaborativa. Por mais que as vezes pareça que não, hoje vamos entender o que está por trás do comportamentopositor da criança.

A criança para colaborar, precisa se sentir segura, pertencente e vista no ambiente em que está.

Muitas vezes não conseguimos conduzir a criança de maneira respeitosa, pois ela nos ativa gatilhos emocionais que nos desregulam.

E nessa live, vamos aprender a proporcionar esse estado de segurança interno pra ela, através da nossa regulação.



02

RESUMO DOS PRINCIPAIS TÓPICOS

Ponto 1: Por que explodimos nos momentos de conflitos?

Mesmo quando já conhecemos teorias sobre educação positiva, na prática, muitas vezes acabamos perdendo o controle. Essa explosão é uma resposta do nosso corpo a situações desafiadoras que ativam memórias emocionais da nossa própria infância.

Ponto 2: O corpo guarda as marcas das emoções reprimidas

Quando éramos crianças, muitas vezes não pudemos expressar nossas emoções de forma saudável. Essas emoções ficam "presas" no corpo, e quando nossos filhos agem de forma desafiadora, esses gatilhos emocionais despertam em nós reações automáticas.



02

RESUMO DOS PRINCIPAIS TÓPICOS

Ponto 3: A criança naturalmente colaborativa

As crianças são colaborativas por natureza quando estão em equilíbrio emocional. Quando suas necessidades são atendidas e elas se sentem seguras, elas colaboram muito mais facilmente.

Ponto 4: A importância da autoregulação

Antes de podermos ajudar nossos filhos, precisamos aprender a nos regular. Quando estamos calmos, conseguimos co-regular nossos filhos, oferecendo segurança e acolhimento durante os momentos difíceis.



03

DICAS PRÁTICAS

Passo 1: Buscar Conhecimento

O primeiro passo para romper com o ciclo de explosões e reações automáticas é adquirir conhecimento. Aprender sobre o desenvolvimento emocional da criança e o que está por trás dos comportamentos desafiadores nos ajuda a mudar nossa perspectiva. Quanto mais você entende sobre as necessidades emocionais dos seus filhos, mais fácil será manter o compromisso de educar com respeito e empatia. Continue buscando informação, isso fortalece sua decisão de trilhar esse novo caminho.

Passo 2: Trabalhar o Processo de Auto-Observação

Identifique os gatilhos emocionais que surgem nas situações desafiadoras. Pergunte-se: o que me faz perder o controle? Observe as reações do seu corpo: o coração acelera? A mandíbula trava? Você sente raiva ou vontade de gritar? Essas sensações são sinais que seu corpo está trazendo à tona registros emocionais da sua própria história. Esse passo envolve olhar para si com curiosidade, sem julgamento, para entender o que esses gatilhos contam sobre o que você viveu.



03

DICAS PRÁTICAS

Passo 3: Promover Autoregulação Consciente

Uma vez que você reconhece suas emoções, o próximo passo é aprender a se autorregular. Quando você está em estado de "luta ou fuga", tente exercícios que acalmam, como:

- **Respiração consciente:** Inspire por 4 segundos e expire por 8. Isso ajuda a desacelerar o corpo e mente.
- **Auto-abraço:** Abraça a si mesmo, mentalizando segurança e acolhimento.

Se você estiver em estado de congelamento, onde se sente paralisado, primeiro ative o corpo com exercícios como:

- Bater os pés no chão com força ou empurrar a parede.
- Gritar em um travesseiro.

Depois, faça exercícios para acalmar, como a respiração consciente. Essas práticas vão te ajudar a voltar ao estado de equilíbrio.



03

DICAS PRÁTICAS

Passo 4: Co-regular a Criança

Você só consegue ajudar seu filho a se regular quando você está emocionalmente regulado.

Uma vez que você se acalmou, aproxime-se do seu filho com calma e segurança. Use a presença física e emocional: abaixe-se na altura dele, ofereça seu olhar acolhedor, toque com carinho e fale em um tom de voz suave.

A criança vai sentir sua disponibilidade emocional e, aos poucos, será capaz de voltar ao estado de calma.

A co-regulação envolve estar disponível para ouvir e acolher o que seu filho está sentindo, mesmo que ele não consiga expressar com palavras. **Sua presença** é o que vai ajudá-lo a se sentir seguro e capaz de lidar com suas emoções.



Conclusão

Gerenciar conflitos e conquistar a colaboração dos nossos filhos começa por nós mesmos.

Quando aprendemos a nos regular e a observar nossas próprias emoções, conseguimos oferecer o apoio emocional que nossos filhos precisam para se sentirem seguros e colaborarem.

Lembre-se: uma criança que se sente segura colabora muito mais. ❤️

Vamos juntos nessa jornada de transformação! Se você quer entender ainda mais sobre você e os comportamentos desafiadores do seu filho, vamos nos aprofundar ainda mais na

Jornada do Pai Presente



Jardim Parental
TRANSFORMANDO ADULTOS E DESENVOLVENDO CRIANÇAS

BÔNUS

NAS PRIMEIRAS 24H APÓS A
ABERTURA DAS INSCRIÇÕES DA
MENTORIA JORNADA DO PAI
PRESENTE, VOCÊ TERÁ UM DESCONTO
DE R\$500,00! 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