Como fazer para criar filhos com sentimentos positivos!



Em um mundo cada vez mais competitivo é importantíssimo que as crianças entendam e saibam lidar com todo tipo de emoção. E o desafio começa em casa, com o comprometimento dos pais/responsáveis. Cabe a eles ensinar nossas crianças a administrar suas emoções- ruins e claro também as boas. Não se pode delegar a tarefa às escolas nem acreditar que os professores resolverão esse assunto tão importante para toda a vida!

Preste atenção nos assuntos que fala com mais frequência – que nossas conversas nos definem já sabemos de modo que, se estivermos sempre reclamando do trabalho ou da situação do país, criaremos um ambiente de tensão e de preocupação que as crianças terão dificuldade de superar. A interpretação do mundo que elas fazem depende de como nós a mostramos. Se precisamos falar sobre um problema, ou falamos sobre o que faremos para resolvemos ou a lição que aprendemos. Ficar ancorado na queixa nos esvazia… e esvazia aqueles que nos

rodeiam.



Seja rápido em pedir perdão – ser pais ou ser responsável por uma criança é uma tarefa difícil que muitas vezes nos desperta um sentimento de culpa. Temos dias ruins e nos sentimos mal porque não chegamos a tempo de ajudar nossos pequenos na lição de casa ou simplesmente, para brincar. Nesses casos, vale a pena pedir desculpas. Se queremos que eles nos peçam desculpas quando estão errados, temos de dar exemplo e guardar nosso orgulho em uma gaveta. Dessa forma, fazemos com que eles vivam o erro de uma maneira mais tranquila. e com

Fale sobre as realizações e o esforço – é legal parabenizar as crianças com sinceridade, mesmo que seja pelo desenho que fizeram na escola, um "bolo" de massinha… O reconhecimento deve ser sobre os resultados e o esforço, pois nem sempre eles conseguirão fazer o que querem. Quando as coisas não saem bem para eles é recomendável ajudá-los a usar a palavra "**ainda**". Dessa forma conseguimos que treinem a mentalidade de crescimento e as emoções positivas.

Os três agradecimentos do dia – ensine os pequenos a agradeceram, mesmo que do jeito deles, antes de dormir. Três

coisas de bom que aconteceram durante aquele dia. E, três é o mínimo…. e com o tempo vai perceber que sempre pode ser mais – pode conferir!? Pois é: se esse exercício funciona para nos deixar mais otimistas imagine para as crianças…



Meus pais usavam isso comigo e com meu irmão, durante um tempo, eu esqueci (acontece às vezes), mas logo voltei. O interessante também é ensiná-los a sempre ver o lado cheio do copo. Aconteceu uma coisa ruim? Ok… mas olha quanta coisa legal também aconteceu. Pelo menos é assim que eu faço com as crianças da família.

E você, como ensina sentimentos/reações positivas em casa?