



SAÚDE EMOCIONAL

COMO PROMOVER A SAÚDE EMOCIONAL DAS CRIANÇAS?

Essa é uma pergunta difícil de responder, não é mesmo!?

*Por mais que os pais acreditem que sabem lidar com as emoções das crianças, várias dúvidas ficam pairando sobre suas cabeças. Porém, uma coisa eu garanto: **não dá pra promover a saúde emocional dos seus filhos, se vocês não preservarem a própria saúde emocional.***

É muito importante que os pais estejam atentos ao comportamento dos pequenos, porque grandes variações podem sim significar que algo está errado.

*Uma das melhores maneiras de gerir a saúde emocional dos seus filhos é promover **boas conversas** e fortalecer o **elo entre pais e filhos**.*

*Existem algumas maneiras de facilitar esse processo, tendo como apoio a abordagem **coaching infantil** e a **disciplina positiva**, que visam desenvolver habilidades e inteligência emocional nas crianças.*





MAS COMO MANTER ESSE TÃO SONHADO EQUILÍBRIO?! SE VOCÊ TEM DÚVIDAS SOBRE COMO AGIR, SE LIGA NAS DICAS ABAIXO:



Confiança - crie o vínculo da confiabilidade entre você e seu filho. Ouça o que ele tem a dizer, sem juízo de valor, para que seja criado um espaço de liberdade e confiança. Seu filho não deve sentir medo de conversar ou contar as coisas pra você. Vale mais um diálogo aberto e verdadeiro em casa, seja sobre qualquer assunto, do que a busca de apoio na internet ou em outras pessoas. (Não estou tratando aqui de amizades verdadeiras).

Paciência - seja paciente com os erros do seu filho. Lembre-se de que ele está em pleno aprendizado. É por meio do amor, carinho e paciência com a inexperiência dele que você será empático e poderá apoiá-lo em todas as situações.





Exemplo - busque ser o exemplo para seu filho. Não como modelo de perfeição, mas agindo com congruência entre o que você diz e o que você faz. Não adianta falar pra ele agir de uma determinada maneira e adotar outra conduta. Esta atitude vai gerar conflito na mente dele.

Gentileza - às vezes, esquecemos de ser gentil com a nossa própria família, como se isso não fizesse diferença nas relações. Somos gentis no trabalho e com os amigos, mas agimos com os filhos com um tom de autoritarismo e poder. Portanto, seja gentil com seu filho porque, assim, ele vai crescer aprendendo que gentileza gera gentileza.



Quer falar mais sobre **abordagem coaching para crianças e disciplina positiva**? Fique ligado aqui e nas minhas redes sociais!

Um abraço,

