

ESCUELA DE FAMILIAS

PENSAMIENTO POSITIVO: Contemplar las posibilidades óptimas para resolver problemas con nuestros/as hijos/as en la vida diaria

Día 8 de mayo de 2018, a las 17:00 horas

CONTENIDOS:

- **La AUTOESTIMA** conforma nuestra personalidad, la sustenta y le otorga un sentido. Se genera como resultado de la historia de cada persona, **NO ES INNATA**. Es el resultado de una larga secuencia de acciones y sentimientos en el transcurso de nuestros días.

Cuatro aspectos necesarios para el desarrollo de nuestra autoestima desde que somos niños:

VINCULACIÓN: Por ejemplo, formar parte del grupo de clase, pertenecer a una familia...

SINGULARIDAD: Por ejemplo, saber somos alguien especial para..., saber nos expresamos a nuestra manera...

PODER: Por ejemplo, creer que normalmente podemos hacer lo que planeamos, sentir que tenemos a nuestro cargo algunas responsabilidades importantes en nuestra vida...

PAUTAS-GUÍA: Por ejemplo, saber qué personas pueden servirnos de modelo a nuestro comportamiento, desarrollar nuestra capacidad de distinguir lo bueno de lo malo...

- **EL AUTOCONTROL**

Aparece el problema, ¿cómo reaccionamos?:

Resolviendo directamente el problema que sufre el niño. Si actuamos así evitaremos que él mismo aprenda a enfrentarse a sus dificultades...

Angustiándonos y preocupándonos demasiado. Si actuamos así él mismo limitará sus propias experiencias para no preocuparnos...

Dudando del grado de implicación nuestra. Si actuamos así no sabremos hasta dónde tendremos que intervenir en los conflictos...

Permaneciendo con él pero otorgándole la autonomía adecuada. Si actuamos así, permitiremos que experimente y aprenda de sus errores...

- **LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS**

Errores más comunes de los progenitores:

Racionalizar la discusión en su momento más elevado, primero es importante conectar con el cerebro emocional de nuestros hijos para luego pasar a razonar.

Aplicar la autoridad paterna/materna como si estuviéramos en un “campo de batalla” y tuviéramos que vencer, es importante actuar de manera asertiva y firme.

Ceder ante presiones y chantajes de nuestros hijos que superen límites o fronteras relacionadas con el respeto.

- **ESTILOS EDUCATIVOS FAMILIARES**

Autoritario, Permisivo, No implicado, Democrático

ANA ROA, Pedagoga especialista en psicología Infantil (Móvil 619 618 345)

Blog: <https://roaeducacion.wordpress.com/>

Autora del Libro “¡Vive la Vida!” <http://vivelavidaanaroa.com/vivelavida.com/index.html>

Autora del Libro “El Yo Infantil” <http://elyoinfantilysuscircunstancias.com/Index.html>

Autora del Libro “Educación, ¿talla Única?” <https://roaeducacion.wordpress.com/2017/11/04/educacion-talla-unica/>