

Exercício Construindo Firmeza e Gentileza

A Disciplina Positiva entende que firmeza e gentileza, quando usadas ao mesmo tempo, podem gerar resultados melhores do que quando usadas separadamente e/ou de forma exagerada. A proposta desse exercício é aprender a observar, reconhecer e utilizar ambas em conjunto.

1. Escreva uma lista com 5 itens que exemplificam ser gentil na criação dos filhos.

Sou gentil com meu filho quando...

2. Agora, escreva uma lista com 5 itens que exemplificam ser firme na criação dos filhos.

Sou firme com meu filho quando...

3. Escreva abaixo 2 formas de expressar algo que precisa ser transmitido para a criança mesclando as duas formas de postura (gentileza e firmeza). Veja o exemplo: “Filho, eu entendo que você gostaria muito de continuar aqui com seus amigos, e ao mesmo tempo a gente precisa ir embora”.

4. Agora, relembre uma situação onde você tenha sido SOMENTE gentil ou SOMENTE firme com seu filho e o resultado não foi o esperado. Visualize a cena em sua cabeça e tente recordar o que foi dito para ela. Como você poderia reformular essas frases usando esse modelo Gentil + Firme? Reescreva 3 formas possíveis de como a sua comunicação poderia ter acontecido: