

Exercício de desenvolvimento de Foco em Soluções (pais)

Nascemos em uma cultura que perpetua a punição diante de algum erro, e não o desenvolvimento de habilidades para solucionar de fato os problemas. Acreditamos que para alguém corrigir algo que tenha feito, essa pessoa precisa se sentir mal e sofrer (mesmo que em pequena medida). E, infelizmente, isso está enraizado em nós; agimos assim no “automático”. A Disciplina Positiva convida as pessoas a pensarem em termos de responsabilização, e não punição. Isso quer dizer que, diante de um erro cometido, uma situação desafiadora ou problema, nós podemos deixar o sofrimento de lado e olhar para a construção de novas soluções efetivas, agregadoras, amorosas e construtivas. Por isso, precisamos desenvolver nossa habilidade de Foco em Soluções.

Pare e pense sobre os tópicos a seguir:

1. Tente identificar na sua vida quando e como foi que você aprendeu a ideia de que a punição é uma ferramenta eficiente de educação. Como será que você e a sociedade perpetuam isso cotidianamente?

2. Quando adotamos essa postura com nossos filhos, quais habilidades de vida estão sendo desenvolvidas neles? Quais efeitos colaterais podem atingi-los?

3. Quais elementos do cotidiano de vocês podem ser mudados para evitar situações de embate e perpetuar soluções para os problemas corriqueiros?

4. Em momentos de frustração, raiva e desconforto, o que você faz para tentar manter-se em um lugar consciente de busca de soluções? Faça uma lista de alternativas e tente implementar algumas delas.