

“ Como Educar a mi Hija o Hijo en la Tolerancia a la Frustración y el Autocontrol”

Frustración-Agresión...una respuesta humana natural

Emoción, Razón y Conducta...una Ecuación a conjugar

Del control externo al autocontrol...

Padres 3° Básico a 4° Medio

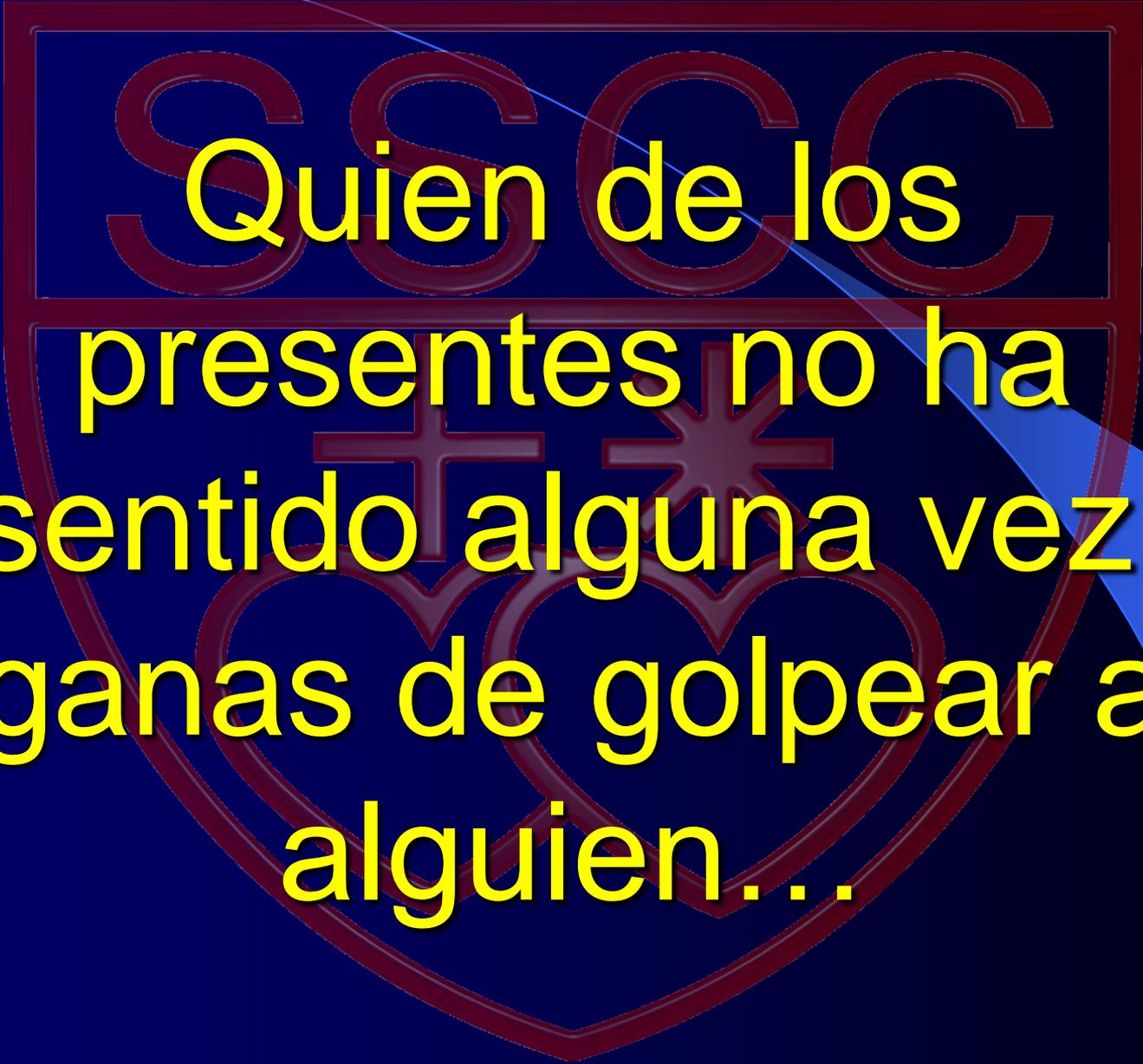
COLEGIO SSCC –LA SERENA



“Hemos aprendido a volar
como los pájaros
y a nadar como los peces,
pero no hemos aprendido el
sencillo arte de vivir como
hermanos”

Martín Luther King





Quien de los
presentes no ha
sentido alguna vez,
ganas de golpear a
alguien...



Rabia– Ira

Emoción Humana
Primaria... Primitiva

DICOTOMÍA AMOR-ODIO

Dicotomía Amor - Odio

“ Si tu me odias quedaré yo convencido (a)
de que me amaste , amor con insistencia
pero ten presente de acuerdo a la experiencia
que tan sólo , se odia lo querido”

*Vals Peruano de Rafael Otero, quien se basa en Poema
“Ultimo Ruego” de Federico Barrueto*

Como manejar la
emoción para que no
se anide en mí, un
sentimiento de odio
que me envenena...

Resentido...

Resentimiento...

COMPORTAMIENTO HUMANO

Emoción

Necesidades –Motivos

Razón

Pensamiento - Juicio

Conducta

Acciones - Actitudes

**Cómo le enseñas a tu
hija o tu hijo a manejar su
conducta, desde la
emoción**

**Reconocer la emoción y
Pensar antes de Actuar**

Convivencia Familiar Caracterizada Por...

Socialización
Temprana en el
“Buen Trato”

Educación del
“Sentido del
Humor”

Tolerancia a la
Frustración

Frustración - Agresión

- Cada vez que un niño, joven o adulto no consigue algo para satisfacer una necesidad siente malestar, rabia o sensación de fracaso
- Este malestar, rabia o sensación de fracaso puede expresarse a través de conducta agresiva contra si mismo u otro (s)
- Se puede aprender a manejar este malestar o rabia (frustración) ,transformando la rabia en energía para buscar otra forma de resolver el problema...APRENDER

Como le enseñaremos a nuestro hijo o hija a aprender a manejar su frustración de manera positiva...

- Disciplina Formativa en un “Estilo Parental Responsable”
- Desarrollo de una Buena Auto-estima
- Modelando en la comunicación con ellos nuestra forma de manejar y expresar emociones
- Desarrollando su “auto-control”

Que Disciplina usaremos para formar nuestro Hijo(a)

Amenaza-Castigo- Temor
Control y Protección
Extrema
Estilo Autoritario

Confianza-.Incentivo
Seguridad
Autocontrol y Protección
Moderada
Estilo Responsable

Abandono –Indiferencia
Inseguridad
Soledad –Riesgo
Vulnerabilidad
Estilo Permisivo- Negligente

Estilo Responsable

- Prestan atención a las necesidades de los hijos, sin “comprarle todo lo que quiere”
- Estimulan la autonomía responsable
- Se da un control razonable y afectivo
- La comunicación es real (ambos hablan y escuchan), sin amenazas ni gritos
- Se estimula el autocontrol progresivo

¿Qué Características tiene una “Sana Comunicación Formadora” (Padre-Madre vs Hijo-Hija)

Intencionalidad Formadora

Disposición a Comunicarse

Congruencia

Apertura al “otro”

Actitud Vincular

Autocontrol y Expresión Emocional

Amor Parental

Empatía

Sentido del Humor

RESPECTO (Forma y Fondo)

El Autocontrol

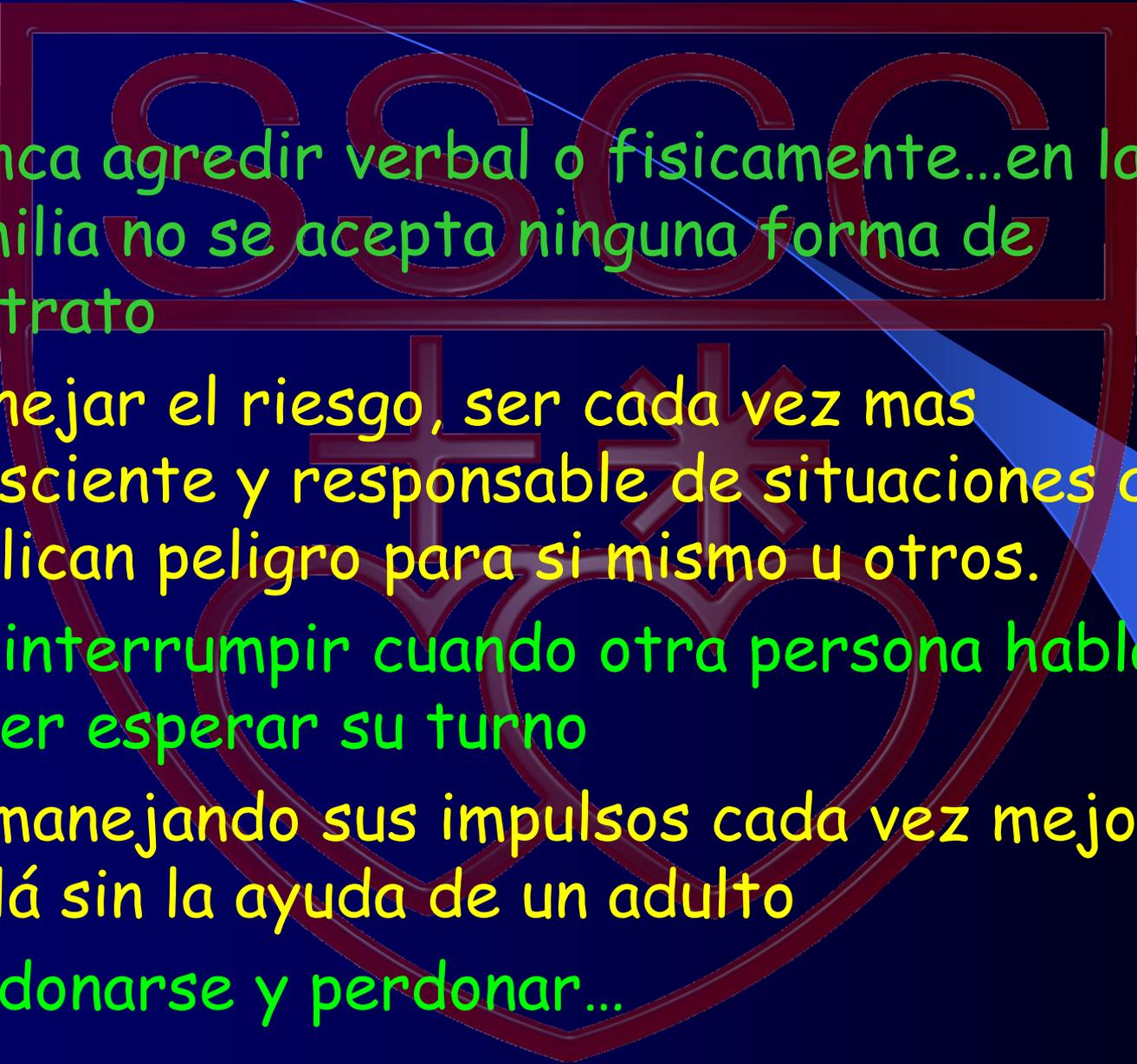
Regular tanto los pensamientos como las acciones propias, siendo capaz de frenar presiones internas y externas para actuar del modo que uno mismo sabe y siente que es correcto.

AUTOCONTROL... Dominio personal de tu propia conducta a partir de la conciencia moral que te permite diferenciar lo correcto de lo incorrecto

“Comportamiento Responsable” que reconoce y considera el motivo (emoción) ,pero piensa y juzga (razón) antes de elegir como actuar

EN CONCRETO ...PARA AYUDAR A MI HIJA O HIJO
A TOLERAR FRUSTRACIÓN Y DESARROLLAR SU
AUTOCONTROL, TENDRE QUE ENSEÑARLE A :

- Pensar antes de actuar...
- Saber esperar...
- Aceptar la rabia y el enojo como emoción primaria que debe expresarse adecuadamente
- No quedarse pegado (a) en algo que no le resultó, autocastigándose...que descubra lo que tiene que hacer distinto para lograrlo
- Calmarse cuando se enoja, respirar profundo, no responder al tiro, contar hasta 10, 100 o 1000 , si es necesario

- 
- Nunca agredir verbal o físicamente...en la familia no se acepta ninguna forma de maltrato
 - Manejar el riesgo, ser cada vez mas consciente y responsable de situaciones que implican peligro para si mismo u otros.
 - No interrumpir cuando otra persona habla, saber esperar su turno
 - Ir manejando sus impulsos cada vez mejor, ojalá sin la ayuda de un adulto
 - Perdonarse y perdonar...

CONDUCTAS CLARAS
BUENOS HÁBITOS Y MODALES
LÍMITES Y NORMAS CONSISTENTES
CONTROL TV - INTERNET

RESUMIENDO...PAPA Y MAMA DEBES ENSEÑAR A...

APRENDER EL NO...
ACEPTAR EL ERROR
TOLERAR FRUSTRARSE
CONTROL EXTERNO
CONSISTENTE
AUTOCONTROL.... Y
HÁBITOS DE
ESTUDIO.

APRENDER
LENGUAJES VARIOS
RECONOCER MOTIVOS
HABILIDADES SOCIALES
JUGAR ROLES Y REIR...
RECONOCERSE Y
VALORARSE...

RECONOCIÉNDOSE Y VALORÁNDOSE EN LA CONVIVENCIA FAMILIAR Y ESCOLAR SER EN RELACION CON OTROS...

En la buena convivencia en su Colegio y Familia , con sus hermanos, compañeras , compañeros, amigas y amigos, tu hijo o hija irá descubriendo y valorando sus características personales, desarrollando su autocontrol y las competencias fundamentales para responder a lo que te exigirá la vida...Amor, Amistad y Respeto

AMOR - AMISTAD

Ternura – Aliento- Caricias
Compañía - Compartir la Vida
Paciencia –Tolerancia

Aceptar virtudes y defectos
Diversidad –Discrepancias
Respeto –Armonía -Perdón

“Un barco frágil de papel, parece a veces la amistad, pero jamás puede con el, la mas violenta tempestad porque ese barco de papel, tiene aferrado a su timón, por capitán y timonel...un corazón”

¿ Voy a asumir como papá y mamá
la formación de mi hija o hijo con
amor y autoridad, para que tenga su
identidad... la autonomía,
autoestima y autocontrol que
requiere para
ser feliz...?



Gracias por estar aquí

Gracias por venir... para
hacer “comunidad
educativa” y formar mejor
a tu hija o hijo...

!Sigamos aprendiendo!