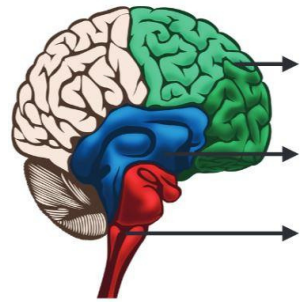


Conscious Discipline uses a simple model called the Conscious Discipline Brain State Model to help us understand the brain-body connection as it relates to discipline. The three basic internal states are the **Survival State**, **Emotional State**, and **Executive State**, and each state corresponds with a set of accessible skills.

Conscious Discipline Brain State Model



Executive State

Need: Problem solving opportunities
Looks like: Wisdom, unlimited skills
Message: What can I learn?

Emotional State

Need: Connection
Looks like: Back talk, sass, yelling, verbal reactions
Message: Am I loved/connected?

Survival State

Need: Safety
Looks like: Hiding, fighting, surrender, physical reactions
Message: Am I safe?

SELF-REGULATE (breathe), stop, and ask. What is happening with my child in this moment? What does my child feel? What does my child need? What do I feel? What do I need? **This helps manage your own thoughts, feelings and actions. Understand the need your child is seeking to fulfill by their behavior. Notice instead of judge.** Use self-regulation strategies that older kids may respond to like listening to music, journaling or taking a walk.

Our need for **CONNECTION** never ends. "When a child can't calm down they need connection and comfort, not criticism and control."

Make **eye contact** with your child throughout the day.

Touch is the only sense we cannot live without.

Be **Present** and join together with your child to share the same moment.

Family meals, car rides, volunteer together.

Spend time doing activities your child enjoys (sports, cooking, gaming, music, etc.) It helps build bonds, increase attention span and boost social development. Carve out 10 minutes to talk about their day without distractions.

Your **RESPONSE**. Focus on the behavior you **WANT** to see.

You have a choice. You may ____ or ____ what do you choose? This can support independence.

Stress responsibility: Use natural consequences (if they miss curfew, they lose driving privileges)

Instead of..

Try!

Do your homework

How can I support you in finishing your work tonight?

Don't talk back

I hear you're frustrated. Can you share that in a calmer way so I can really listen?

Stop rolling your eyes

It looks like you're upset, want to talk about it?

Use a softer voice

Try speaking with respect so we can work this out.

You never listen

I want to understand, can we try again so we both feel heard?

- 1. Safety**, through self-regulation, enhances adults' and childrens' ability to recognize and manage emotional upset. Taking three deep breaths helps us calm down by shutting off the stress response in the body.
- 2. Connection**, builds relationships to change adult and child perceptions, increases cooperation, and increases the willingness to learn and practice new skills.
- 3. Problem Solving**, changing our response to conflict boosts adults' and childrens' ability to adapt to changing situations (resiliency).

Seven Powers for Conscious Adults

Perception

No one can make you angry without your permission

Attention

What you focus on, you get more of

Unity

We are all in this together

Free Will

The only person you can make change is yourself

Acceptance

The moment is as it is

Love

Choose to see the best in others

Intention

Mistakes are opportunities to learn

Seven Skills of Discipline

Composure

Being the person you want others to become

Assertivness

Saying "no" and being heard: Setting limits respectfully

Encouragement

Building the school and home family

Choices

Building self-esteem and will power

Empathy

Teaching children to manage their emotions

Positive Intent

Creating teaching moments with oppositional, shut down and aggressive children

Consequences

Helping children learn from their mistakes

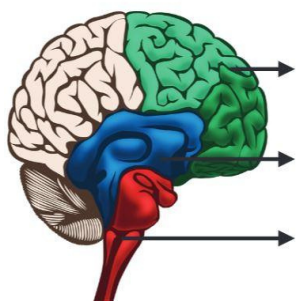
"To your youth, you continue to be a powerful influence. Model the respect, responsibility, and self-regulation you hope to see in them. We hope these Conscious Discipline tools support you in guiding and connecting". We wish you well!!

Concepts adapted from Conscious Discipline by Dr. Becky Bailey
www.ConsciousDiscipline.com 800-842-2846

If you have any questions or want to learn more, please email
Jessica Anderson at parentengagement@austinaspires.org or call 507-318-6160

La Disciplina Consciente utiliza un modelo simple llamado Modelo de Estados Cerebrales de Disciplina Consciente para ayudarnos a comprender la conexión cerebro-cuerpo en relación con la disciplina. Los tres estados internos básicos son **el Estado de Supervivencia**, **el Estado Emocional** y **el Estado Ejecutivo**, y cada estado se corresponde con un conjunto de habilidades accesibles.

Conscious Discipline® Brain State Model



Executive State

Need: Problem solving opportunities

Looks like: Wisdom, unlimited skills

Message: What can I learn?

Emotional State

Need: Connection

Looks like: Back talk, sass, yelling, verbal reactions

Message: Am I loved/connected?

Survival State

Need: Safety

Looks like: Hiding, fighting, surrender, physical reactions

Message: Am I safe?

AUTORREGULARSE (respirar), detenerse y preguntarse: ¿Qué le pasa a mi hijo en este momento? ¿Qué siente mi hijo? ¿Qué necesita mi hijo? ¿Qué siento yo? ¿Qué necesito? Esto le ayuda a gestionar sus propios pensamientos, sentimientos y acciones. Comprenda la necesidad que su hijo busca satisfacer con su comportamiento. Observe en lugar de juzgar. Utilice estrategias de autorregulación que puedan ser útiles para niños mayores, como escuchar música, escribir en un diario o dar un paseo.

Nuestra necesidad de **CONEXIÓN** es inagotable. «Cuando un niño no puede calmarse, necesita conexión y consuelo, no críticas ni control».

Establezca contacto visual con su hijo durante todo el día.

El tacto es el único sentido sin el cual no podemos vivir.

Estén **presentes** y compartan momentos con sus hijos. Comidas en familia, paseos en coche, voluntariado.

Dedica tiempo a actividades que tu hijo disfrute (deportes, cocina, videojuegos, música, etc.). Esto ayuda a fortalecer los vínculos, a aumentar su capacidad de atención y a impulsar el desarrollo social.

Reserva 10 minutos para hablar sobre su día sin distracciones.

Tu **RESPUESTA**. Céntrate en el comportamiento que QUIERES ver. Tienes una opción. Puedes ____ o ____ ¿qué eliges? Esto puede fomentar la independencia.

Enfatizar la responsabilidad: utilizar consecuencias naturales (si no cumplen con el toque de queda, pierden el privilegio de conducir)

En lugar de...

¡Intentar!

Haz tu tarea

¿Cómo puedo ayudarte a terminar tu trabajo esta noche?

No respondas

Sé que estás frustrado. ¿Podrías contármelo con más calma para que pueda escucharte de verdad?

Deja de poner los ojos en blanco

Parece que estás molesto, ¿quieres hablar de ello?

Utilice una voz más suave

Intenta hablar con respeto para que podamos resolver esto.

Nunca escuchas

Quiero entender, ¿podemos intentarlo de nuevo para que ambos nos sintamos escuchados?

- 1. La seguridad, a través de la autorregulación, mejora la capacidad de adultos y niños para reconocer y gestionar el malestar emocional. Respirar profundamente tres veces nos ayuda a tranquilizarnos al desactivar la respuesta corporal al estrés.**
- 2. Conexión, construye relaciones para cambiar las percepciones de adultos y niños, aumenta la cooperación y aumenta la voluntad de aprender y practicar nuevas habilidades.**
- 3. Resolución de problemas: cambiar nuestra respuesta a los conflictos aumenta la capacidad de los adultos y los niños para adaptarse a situaciones cambiantes (resiliencia).**

Siete poderes para adultos conscientes

Percepción

Nadie puede hacerte enojar sin tu permiso.

Atención

En lo que te concentras, más obtienes

Unidad

Estamos todos juntos en esto

Libre albedrío

La única persona que puedes hacer cambiar eres tú mismo.

Aceptación

El momento es como es

Amar

Elige ver lo mejor en los demás

Intención

Los errores son oportunidades para aprender

Siete habilidades de la disciplina

Calma

Ser la persona que quieres que los demás se conviertan

Asertividad

Decir "no" y ser escuchado: establecer límites con respeto

Estímulo

Construyendo la familia escuela y hogar

Opciones

Desarrollar la autoestima y la fuerza de voluntad

Empatía

Enseñar a los niños a gestionar sus emociones

Intención positiva

Creando momentos de enseñanza con niños opositores, cerrados y agresivos

Consecuencias

Ayudar a los niños a aprender de sus errores

Para tus jóvenes, sigues siendo una influencia poderosa. Sé un ejemplo de respeto, responsabilidad y autorregulación que esperas ver en ellos. Esperamos que estas herramientas de Disciplina Consciente te ayuden a guiarlos y conectar con ellos. ¡Te deseamos lo mejor!

Conceptos adaptados de Disciplina Consciente de la Dra. Becky Bailey
www.ConsciousDiscipline.com 800-842-2846

Si tiene alguna pregunta o desea obtener más información, envíe un correo electrónico a Jessica Anderson a parentengagement@austinaspires.org o llame al 507-318-6160.