

ELISAMA SANTOS

**EDUCAÇÃO
NÃO
VIOLENTA**

COMO ESTIMULAR AUTOESTIMA, AUTONOMIA,
AUTODISCIPLINA E RESILIÊNCIA EM VOCÊ E NAS CRIANÇAS



PAZ & TERRA

Resumo de Educação não violenta

Como estimular autoestima, autonomia, autodisciplina e resiliência em você e nas crianças. A partir de sua experiência como consultora de comunicação não violenta (CNV) e comunicação consciente, educadora parental e mãe de duas crianças, Elisama Santos propõe uma conversa com pais e mães que desejam construir relações e aprendizados baseados no respeito e no diálogo – e querem estimular autoestima, autonomia, autodisciplina e resiliência em si mesmos e nos filhos.

A ideia é que o processo de construção de conhecimento torna-se positivo quando ocorre por meio da empatia e reflexão crítica. Assim, a autora apresenta conceitos que podem ajudar pais e filhos a se aproximarem, conectando-se com os próprios sentimentos e comunicando-os ao outro de forma objetiva e respeitosa: a comunicação não violenta, de Marshall Rosenberg; a atenção plena (mindfulness), do zen-budismo; a disciplina positiva, de Jane Nelsen; e a inteligência emocional, de Daniel Goleman.

Este livro é uma alternativa à cultura autoritária que justifica o uso da violência e da repressão como método educativo. Aqui buscam-se caminhos para uma educação mais solidária e compreensiva, acreditando ser possível educar as crianças com consciência, para que as próximas gerações possam colher os frutos de um mundo mais amoroso e justo.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)