

EMOTIONS MATTER: Applying Principles of Restorative Practices in Parenting

Sarah Gebhardt, PhD, NCSP
January 29, 2025



For D34 Parents, Guardians & Caregivers

LAS EMOCIONES IMPORTAN: Aplicación de los principios de las prácticas restaurativas en

Crianza de los hijos

Sarah Gebhardt, PhD, NCSP

29 de enero de 2025



For D34 Parents, Guardians & Caregivers

Greetings!

A little about me...

- Licensed clinical and school psychologist;
- 13 years in District 34; Other training and work settings have included therapeutic schools, hospital clinics, and private practice;
- I live in Chicago with my partner, Fred, and our baby daughter, Vera.
- I love travel, reading, and trying out new recipes (particularly those with chocolate).



¡Saludos!

Un poco sobre mí...

- Soy psicóloga clínica y escolar con licencia;
- 13 años en el Distrito 34; otros ámbitos de formación y trabajo han incluido escuelas terapéuticas, clínicas hospitalarias y consultorios privados; vivo en Chicago con mi pareja, Fred, y nuestra pequeña hija, Vera.
- Me encanta viajar, leer y probar nuevas recetas (en particular las que llevan chocolate).



Table of Contents

01

Why...

Do emotions matter?

02

How...

Do we support healthy emotional development at school?

03

How...

Can parents use principles of restorative practices at home?



Audience Participation Alert!

Tabla de contenido

01

Por qué...

¿Importan las emociones?

02

Cómo...

¿Apoyamos el desarrollo emocional saludable en la escuela?

03

Cómo...

¿Pueden los padres utilizar los principios de las prácticas restaurativas en casa?



**Participación de la audiencia
¡Alerta!**

How do we connect?

Like Me...

1. When you hear a statement that is true for you, find the "Reactions" button on your meeting toolbar and send a Thumbs Up .
2. Look around to see who else is also responding to notice our connections.



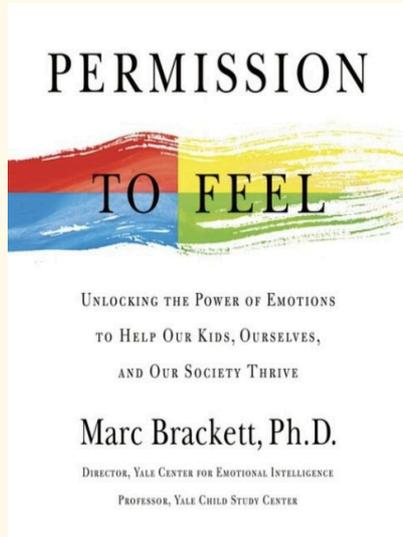
¿Cómo nos conectamos?

Como yo...

1. Cuando escuches una afirmación que sea cierta para ti, busca el botón "Reacciones" en la barra de herramientas de tu reunión y envía un Me gusta.
2. Mira a tu alrededor para ver quién más está también respondiendo a notar nuestras conexiones.

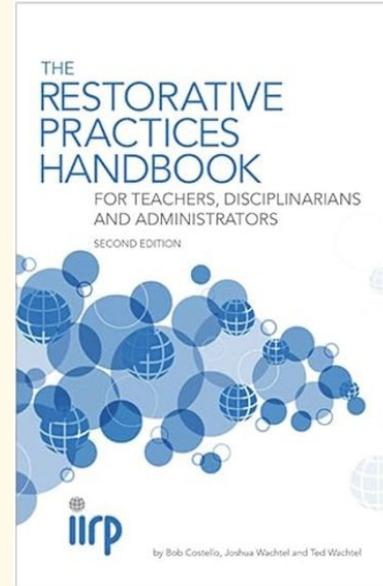


A Couple of Key Resources...

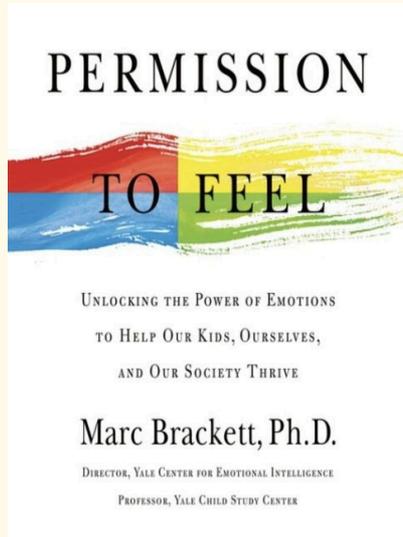


Permission to Feel
Marc Brackett, PhD

The Restorative Practices Handbook, 2nd Ed. Costello, Wachtel, & Wachtel, 2023

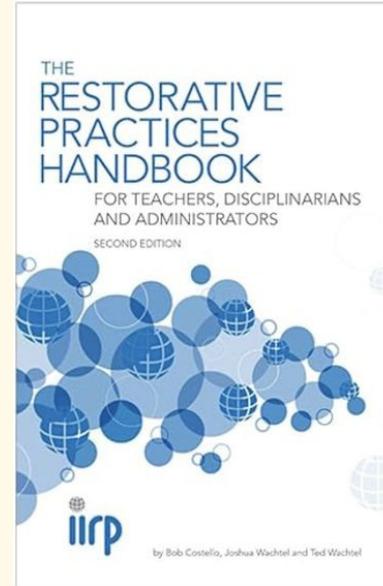


Un par de recursos clave...



Permiso para sentir
Marc Brackett, Doctor en Filosofía

Las prácticas restaurativas **Manual, 2da Ed.** Costello, Wachtel y Wachtel, 2023





01

Why...

Do emotions matter?



01

Por qué...

¿Importan las emociones?

How do you (really) feel?



“I’m fine”

F = Feelings

I = Inside

N = Not

E = Expressed

¿Cómo te sientes? (en realidad)



“Estoy bien”

- Sentimientos
- Por dentro
- No
- Expresado



Emotions are Information

“Emotions Are Signals to Approach (Not Avoid)”

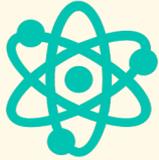


Las Emociones son Información

“Las emociones son señales para acercarse (no para evitar)”

Emotions Influence

Attention and
Memory



Decision
Making



Relationships



Health



Creativity



PERMISSION
TO FEEL

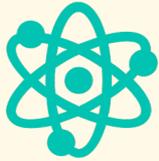
UNLOCKING THE POWER OF EMOTIONS
TO HELP YOU LIVE, THRIVE,
AND FIND YOUR TRUTH

Marc Brackett, Ph.D.

Director, The Center for Emotional Intelligence
Professor, The Ohio State University

Las emociones influyen

Atención y
Memoria



Decisión
Haciendo



Relaciones



Salud



Creatividad



PERMISSION
TO FEEL

DISCUSSING THE POWER OF EMOTIONS
TO HELP OUR KIDS, OURSELVES,
AND OUR SOCIETY THRIVE

Marc Brackett, Ph.D.

Director, Yale Center for Emotional Development
Professor, Yale Child Study Center



“My message for everyone is the same: that if we can learn to identify, express, and harness our feelings, even the most challenging ones, we can use those emotions to help us create positive, satisfying lives.”

MARC BRACKETT

WWW.BEYONDTHESHOPDOOR.COM

"Mi mensaje para todos es el mismo: que si podemos aprender a identificar, expresar y aprovechar nuestros sentimientos, incluso los más desafiantes, podemos utilizar esas emociones para ayudarnos a crear vidas positivas y satisfactorias."

Marc Brackett

Some Skills that Support Healthy Emotional Expression

1

Recognize
and
Understand

2

Build Our
Emotions
Vocabulary

3

Name It and
Regulate

Algunas habilidades que favorecen una vida sana

Expresión emocional

1

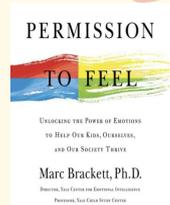
Reconocer
y
Entender

2

Construir
nuestro
vocabulario
de
emociones

3

Nómbralo y
Regular



1

Recognize and Understand



PERMISSION
TO FEEL

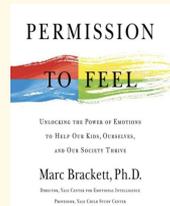
DISCUSSING THE POWER OF EMOTIONS
TO HELP OUR KIDS, OURSELVES,
AND OUR SOCIETY THRIVE

Marc Brackett, Ph.D.

Director, The Center for Emotional Intelligence
Professor, The College of William and Mary

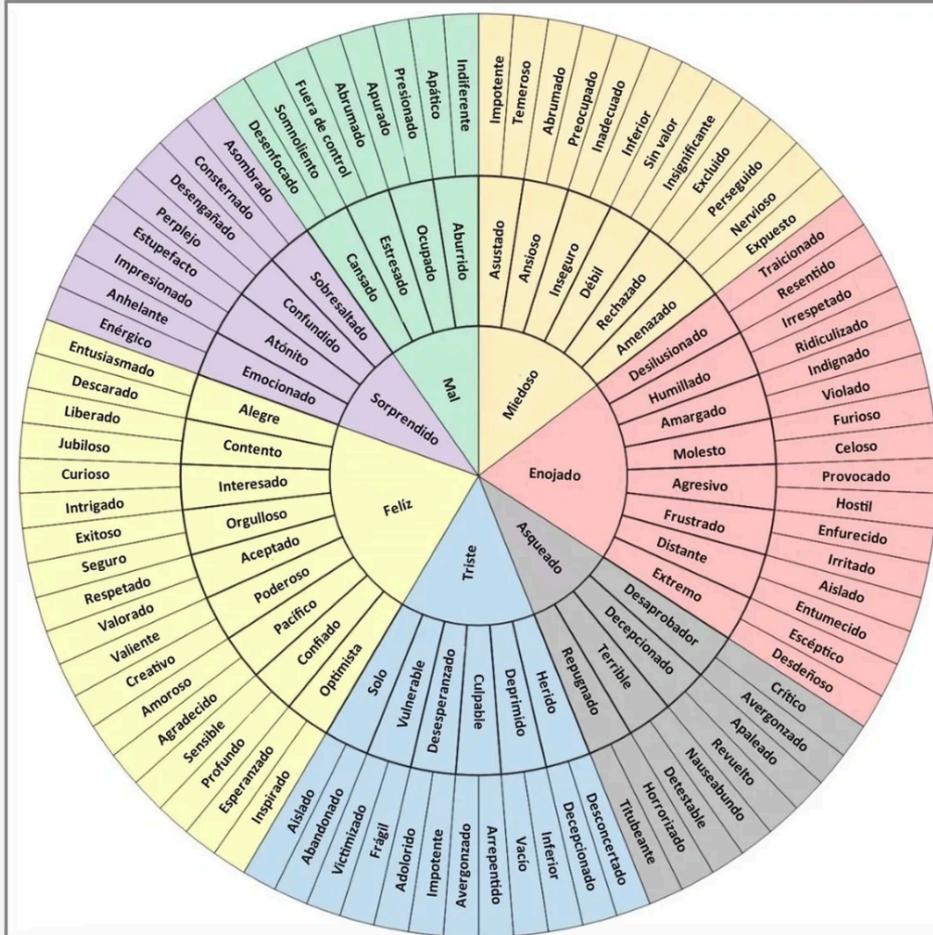
1

Reconocer y comprender



2

Desarrollar nuestro vocabulario de emociones



3

Name It and Regulate

WHEN WE REACT



EVENT

REACTION

WHEN WE RESPOND



EVENT

PAUSE

RESPONSE

xoxo
@thebpdp

PERMISSION

TO FEEL

ILLUSTRATION FOR THREE OF EARLIEST
IN HIS FIRST BOOK, DISCUSSING
AND OUR SOCIETY TODAY

Marc Brackett, Ph.D.

Director, The Center for Executive Development
Partnership, The Center for Executive Development

3

Nómbralo y regúlalo

Quando Reaccionamos



Quando Respondemos



PERMISSION

TO FEEL

ESCALANDO LOS NIVELES DE EMOCIONES
EN NIÑOS CON TDAH, DISLEXIA,
Y/O DISCAPACIDAD

Marc Brackett, Ph.D.

Director, The Center for Emotional Development
University of Central Florida

How do you
deal?



¿Cómo lo afronta?





02

How...

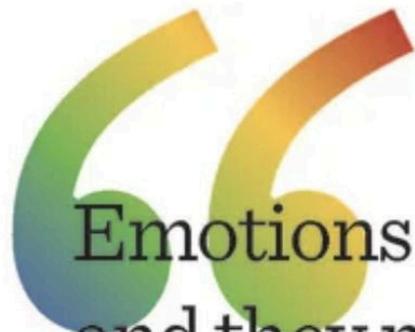
Do we support healthy
emotional development
at school?



02

Cómo...

¿Apoyamos el desarrollo emocional saludable en la escuela?



Emotions matter,
and they matter a
great deal in school.
Everyone needs
emotional intelligence
and opportunities to
be brave and kind.”

Marc Brackett, Ph.D., Director, Yale Center for Emotional Intelligence



Las emociones
importan y mucho en
la escuela. Todo el
mundo necesita
inteligencia emocional
y oportunidades para
ser valiente y amable.”

D34 Curriculum Resources and Routines



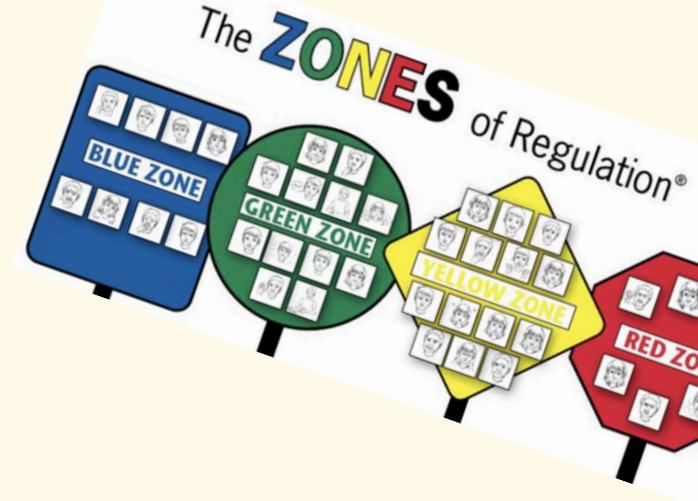
- Second Step Units on Emotion Management
- Zones of Regulation
- SEL Check In's
- Soft Start
- Sharing circles and restorative conversations



Recursos y rutinas del plan de estudios D34



- Unidades de segundo paso sobre la gestión de las emociones
- Zonas de regulación
- Chequeos en SEL
- Comienzo suave
- Círculos de intercambio y conversaciones restaurativas



Space Resources



- Classroom Calm Corners
- Movement Rooms
- Active Calming Centers
- Zen Den



Recursos espaciales

- Rincones de calma en el aula
- Salas de movimiento
- Centros de calma activa
- Guarida zen



Human Resources

- Teachers!
- Administrators
- Social Workers
- Psychologists
- Support Staff
- ALOP
- SRO's



Recursos humanos

- ¡Maestros!
- Administradores
- Trabajadores sociales
- Psicólogos
- Personal de apoyo
- ALOP
- SRO

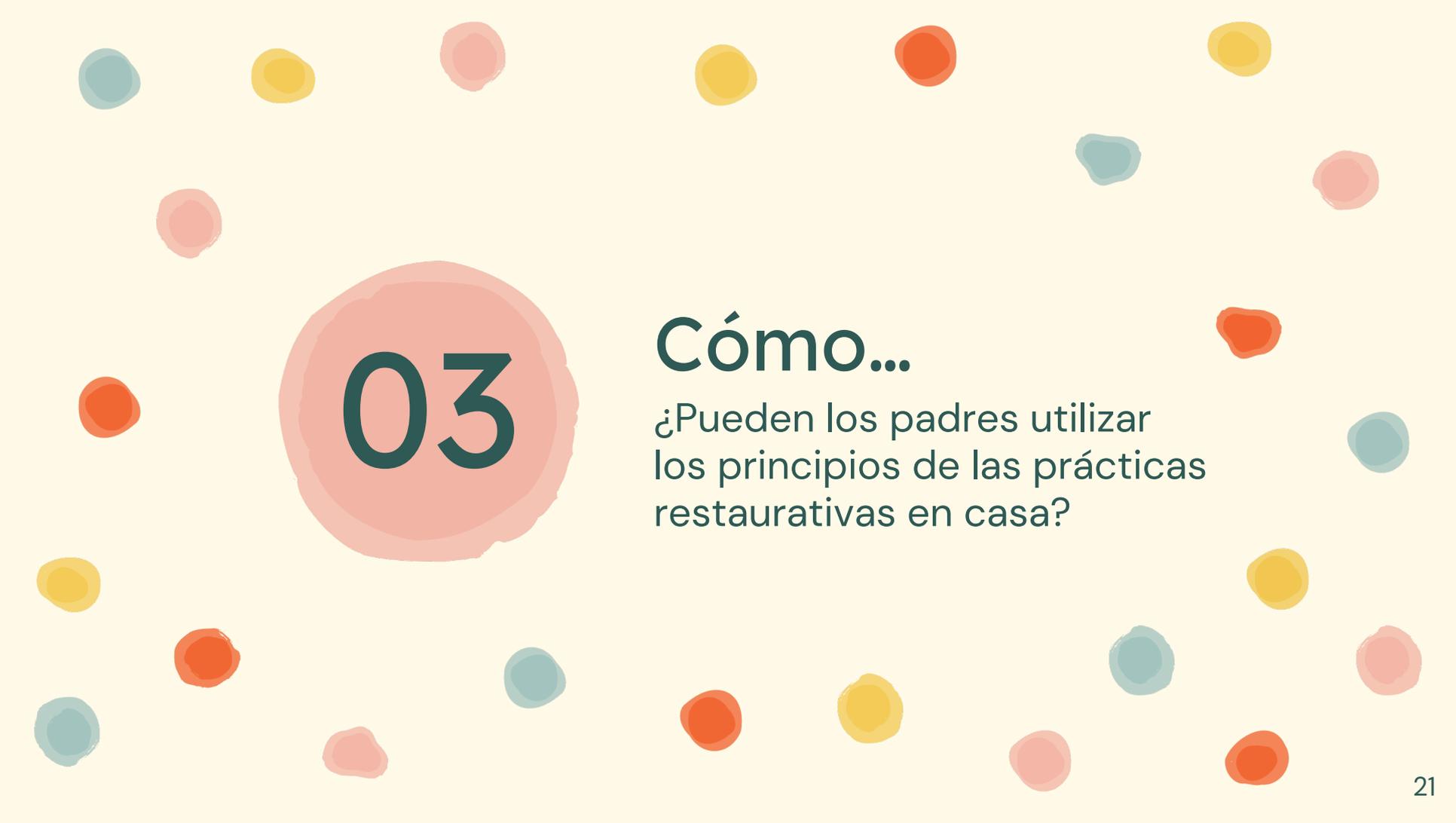




03

How...

Can parents use principles of restorative practices at home?

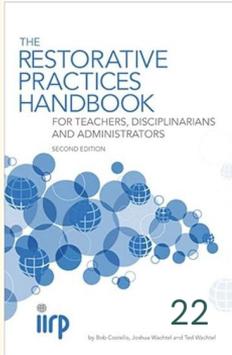


03

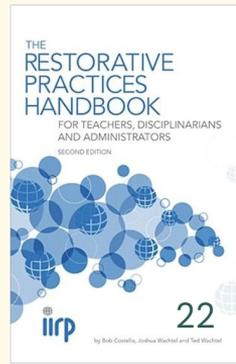
Cómo...

¿Pueden los padres utilizar los principios de las prácticas restaurativas en casa?

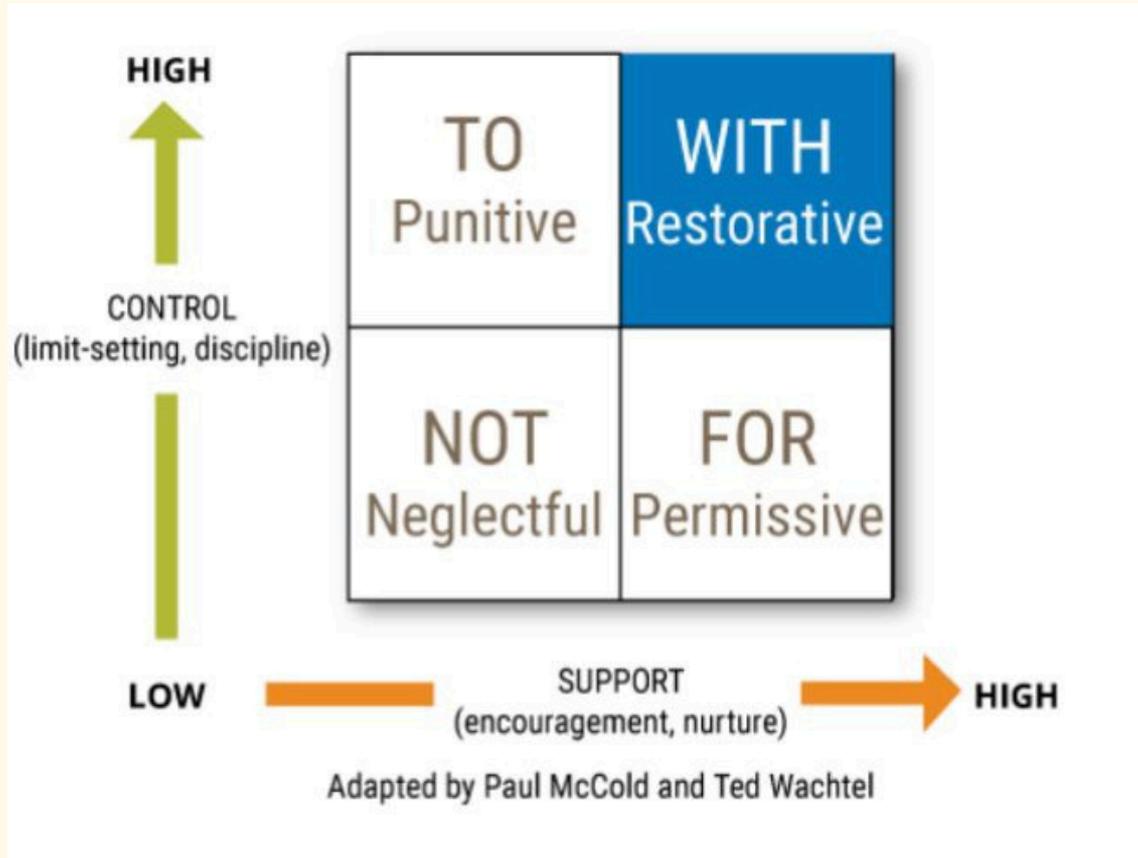
Restorative Practices and Parenting



Prácticas Restaurativas y Crianza de los Hijos



The Social Discipline Window

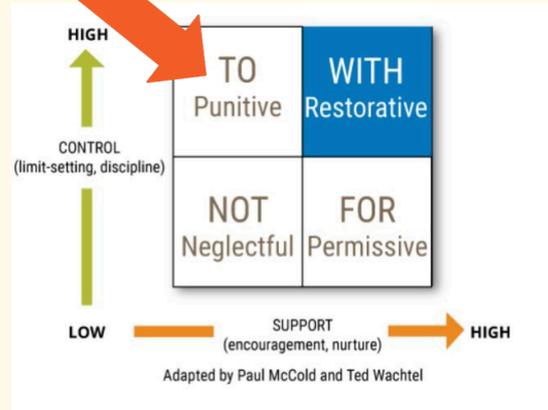


La ventana de la disciplina social



TO (Punitive): High control, low support

- Focuses on punishment or rules without considering the child's perspective.
- **Response example:** "You're grounded because I said so. End of discussion."
- When might this approach be best?



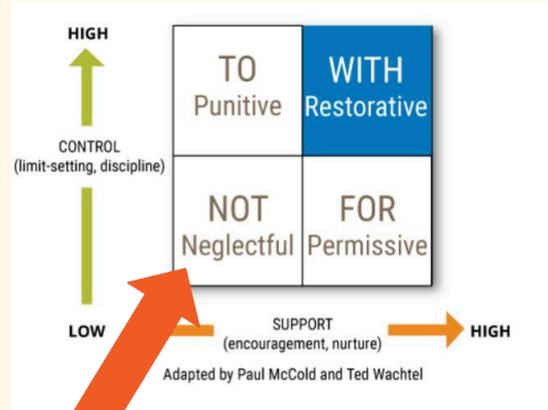
PARA (Punitivo): Alto control, bajo apoyo

- Se centra en el castigo o las reglas sin considerar la perspectiva del niño.
- Ejemplo de respuesta: "Eres Castigado porque yo lo digo. Fin de la discusión."
- ¿Cuándo podría aplicarse este enfoque mejor?



NOT (Neglectful): Low control, low support

- Involves ignoring problems or being disengaged.
- **Response example:** "Do what you want. I don't have time for this."
- When might this approach be best?



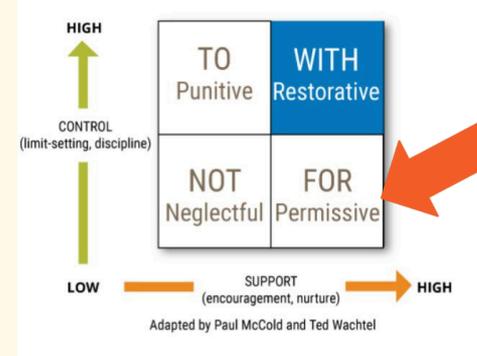
NO (Negligente): Bajo control, bajo apoyo

- Implica ignorar los problemas o estar desconectado.
- Ejemplo de respuesta: "Haz lo que quieres.No tengo tiempo para esto."
- ¿Cuándo podría aplicarse este enfoque mejor?



FOR (Permissive): Low control, high support

- Centers on minimizing conflict or distress, or prioritizing the child's feelings or relationship over accountability.
- Response example: "I see that you tried really hard. I'll finish that for you."
- When might this approach be best?



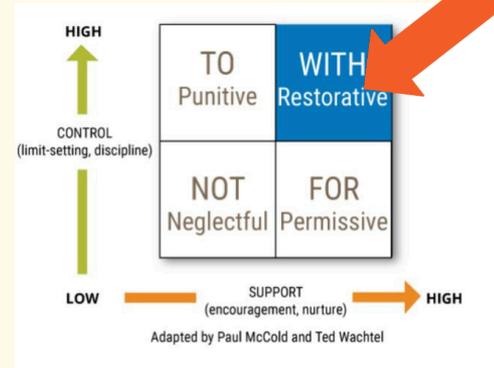
PARA (Permisivo): Bajo control, alto apoyo

- Se centra en minimizar el conflicto o la angustia, o en priorizar los sentimientos o la relación del niño por encima de la responsabilidad.
- Ejemplo de respuesta: "Veo que te esforzaste mucho. Terminaré eso por ti".
- ¿Cuándo podría aplicarse este enfoque mejor?



WITH (Restorative): High control, high support

- Combines clear expectations and accountability with understanding, empathy, and dialogue.
- Response example: "I see why you're upset, but let's talk about how to fix this and avoid it in the future."
- When might this approach be best?



CON (Restaurativo): Alto control, alto soporte

- Combina expectativas claras y rendición de cuentas con comprensión, empatía y diálogo.
- Ejemplo de respuesta: "Veo por qué estás molesto, pero vamos a hablar sobre cómo solucionar esto y evitarlo en el futuro."
- ¿Cuándo podría aplicarse este enfoque?





What's
your go-to?



● **¿Cuál es tu Plan de Acción?** ●

Parenting Scenario A

Your child refuses to do homework.



Poll: How would you respond?



Escenario de crianza A

Tu hijo se niega
hacer la tarea

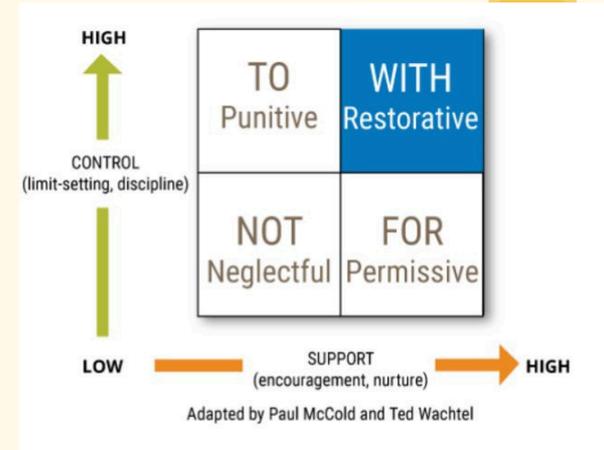


Encuesta: ¿Cómo
responderías?



Scenario A Response Choices

- "If you don't finish your homework right now, you're losing screen time for the rest of the week." **(TO)**
- "Fine, don't do it. It's your responsibility, not mine." **(NOT)**
- "Okay, I'll help you with it or even do part of it for you so you don't fall behind." **(FOR)**
- "I see you're having a hard time. Can we talk about what's making it difficult? Let's figure out a plan together so you can get it done." **(WITH)**



Opciones de respuesta del escenario A

- "Si no terminas tu tarea ahora mismo, perderás tiempo frente a la pantalla durante el resto de la semana". (PARA)
"Está bien, no la hagas. Es tu responsabilidad, no la mía". (NO)
- "Está bien, te ayudaré con ella o incluso haré parte de ella por ti para que no te atrases". (PARA)
- "Veo que la estás pasando mal. ¿Podemos hablar sobre qué es lo que la hace difícil? Vamos a idear un plan juntos para que puedas hacerlo". (CON)



Parenting Scenario B

Your child broke a sibling's toy.



Poll: How would you respond?



Escenario B de crianza

Tu hijo rompió un
juguete del hermano.

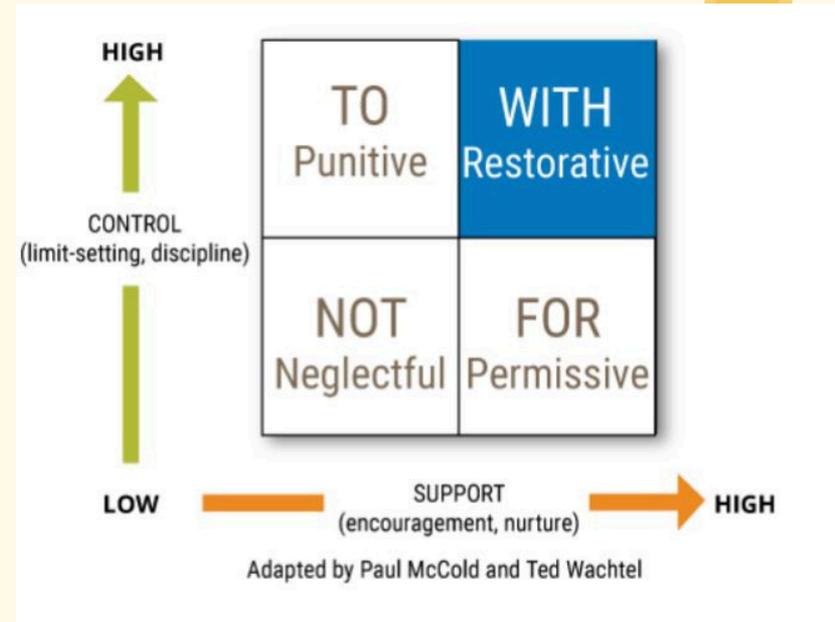


Encuesta: ¿Cómo
responderías?



Scenario B Response Choices

- "Don't worry about it. I'll buy your sibling a new one so nobody gets upset." (**FOR**)
- "It's not a big deal. These things happen." (**NOT**)
- "Let's talk about what happened. How do you think your sibling feels? How can you make it right?" (**WITH**)
- "You're grounded for a week. That's what happens when you don't respect other people's things." (**TO**)



Opciones de Respuesta del Escenario B

- "No te preocupes por eso. Le compraré uno nuevo a tu hermano para que nadie se enoje". **(A FAVOR)**
- "No es gran cosa. Estas cosas pasan". **(NO)**
- "Hablemos de lo que pasó. ¿Cómo crees que se siente tu hermano? ¿Cómo puedes arreglarlo?" **(CON)**
- "Estás castigado por una semana. Eso es lo que pasa cuando no respetas las cosas de los demás" **(PARA)**



Parenting Scenario C

Your teen misses curfew.

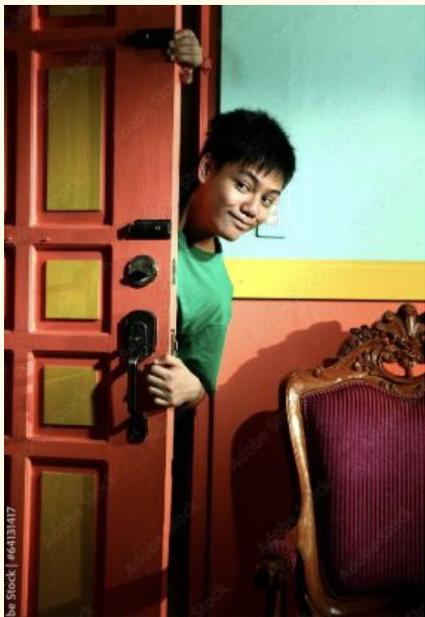


Poll: How would you respond?



Escenario C de crianza

Su adolescente se pierde el toque de queda

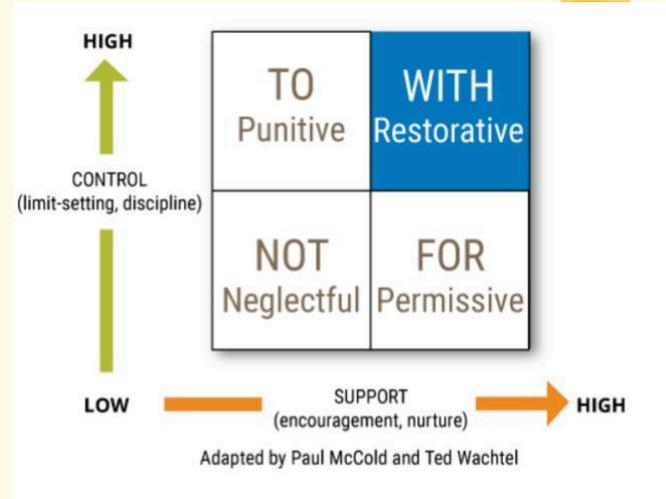


Encuesta: ¿Cómo responderías?



Scenario C Response Choices

- "I don't have the energy to deal with this right now. Just be more careful next time." (**NOT**)
- "I'm disappointed you missed curfew. Let's talk about what happened, why it's important to stick to the rules, and how we can avoid this in the future." (**WITH**)
- "That's it. No going out next weekend. You've broken the rules, and you'll face the consequences." (**TO**)
- "It's okay, I understand you're busy. Don't worry about the curfew. I'll just trust you more next time." (**FOR**)



Opciones de respuesta del escenario C

- "No tengo energía para lidiar con esto ahora. Solo ten más cuidado la próxima vez". **(NO)**
- "Me decepciona que no hayas respetado el toque de queda. Hablemos de lo que pasó, por qué es importante cumplir las reglas y cómo podemos evitar esto en el futuro". **(CON)**
- "Eso es todo. No salgas el próximo fin de semana. Has roto las reglas y enfrentarás las consecuencias". **(PARA)**
- "Está bien, entiendo que estás ocupado. No te preocupes por el toque de queda. Solo confiaré más en ti la próxima vez". **(PARA)**



Parting Reflections

- Which quadrant of the social discipline window do you think you naturally lean toward?
- What's one small shift you can make to move toward incorporating the 'WITH' approach more often?

Reflexiones de despedida

- ¿Hacia qué cuadrante de la ventana de la disciplina social crees que se inclina naturalmente?
- ¿Qué pequeño cambio puedes hacer para incorporar el enfoque “CON” con más frecuencia?

Any Questions?



¿Alguna pregunta?





Thanks!

Do you have any questions?





¡Gracias!

¿Tiene alguna pregunta?