

# por uma relação mais RESPEITOSA

A disciplina positiva propõe um novo olhar sobre as relações de pai e filho, onde a gentileza é o tom e as broncas rudes ficam de fora. Confira dicas que irão trazer mais afetividade à sua família Por Murilo Toretta

Se seu filho costuma te responder de maneira rude, com um comportamento hostil quando é contrariado ou a ponto de dar chiquinhos em locais públicos, talvez seja a hora de mudar a comunicação familiar. Para conseguir um diálogo mais respeitoso, a escritora Jane Nelsen lançou uma maneira de educar que revê todo o comportamento dos pais e preza a compreensão de princípios.

Chamada de disciplina positiva, trata-se de uma filosofia na qual o respeito é mútuo, a firmeza vem com gentileza e como forma de ensinar aos filhos habilidades sociais de vida. A psicóloga e coach Iza Macedo (MG) diz que o pensamento não resulta em punição, em elogios ou recompensas, pois, a partir da compreensão dos princípios, é que pais e filhos são conscientizados sobre os impactos gerados pelo excesso de punição ou permissividade.

Segundo ela, é a partir da gentileza que se pode desenvolver um olhar respeitoso, compreensivo e, com isso, é

possível entender os filhos como seres humanos em processo de aprendizagem, desenvolvimento e formação. “A partir da firmeza, podemos desenvolver um olhar respeitoso à situação como um todo, e, assim, consideramos não somente a necessidade dos filhos, como também avaliamos os impactos gerados a todos os envolvidos”, destaca.

## Fora do padrão

A educadora parental e autora do livro *Tudo eu! Confissões de uma mãe sincera*, Elisama Santos (BA), afirma que a disciplina positiva é o caminho do meio entre o autoritarismo e a permissividade, o equilíbrio entre a firmeza e a gentileza na educação de uma criança. “É uma construção diária de respeito entre pais e filhos, que incentiva a autorresponsabilidade e a autodisciplina, fugindo do dever de usar uma recompensa ou punição. É uma forma de educar seres mais conscientes de si e de seu papel no mundo”, salienta.

“Uma das formas mais eficazes de utilizar a filosofia com os filhos é pela autotransformação, ou seja, ao entender que um dos passos para a aprendizagem é a modelagem diante de uma situação ou comportamento desafiador, deve-se acolher e validar o sentimento do filho e demonstrar como lidar com aquele momento de forma respeitosa a todos”, Iza Macedo, psicóloga e coach ▶

DICA NATURAL:  
livros sobre o assunto são bases sólidas para os pais que se interessam em conhecer a disciplina positiva





Segundo ela, a principal mudança ao começar a usar essa disciplina é o foco em soluções em vez de punições. “Já reparou o quanto supervalorizamos as punições e recompensas na educação dos nossos filhos? Como focamos em seus comportamentos e raramente buscamos entender o que está por trás deles? O que leva a criança a agir daquela maneira? O que está pensando, sentindo e decidindo, mesmo que inconscientemente? Como ajudá-la a agir diferente? Esses questionamentos não fazem parte da educação tradicional. Nela só pensamos em reprimir o comportamento, como quem medica uma febre constante sem tratar as suas causas. A febre vai voltar. O mau comportamento também”, pondera.

### Aplicação diária

Para a educadora parental Lua Fonseca (DF), existem mais de 50 ferramentas da disciplina positiva que os pais podem utilizar no dia a dia, mas que o mais importante é ter a percepção sobre a ineficiência do modelo autoritário, que pode até parar um bom comportamento, mas não estabelece vínculo no longo prazo e nem leva a criança a refletir sobre o que ele ou ela fez.

De forma prática, ela ressalta que, nas crianças pequenas, a DP pode ajudar a quebrar a queda de braço entre mandar e obedecer. “Um ótimo exemplo são os quadros de rotina, feitos em conjunto entre pais e filhos, no qual é dada a criança a possibilidade de escolher a ordem das suas atividades, em um período de tempo. A hora do jantar, banho e dormir pode acontecer de maneira muito mais fluida. Ela entende que é respeitada em suas vontades e passa querer executar as tarefas, sem brigar tanto. Para os maiores, uma

## 5 pilares da disciplina positiva

A seguir, Iza lista as vantagens que esse tipo de filosofia educacional pode trazer para melhorar a relação entre os pais e filhos:

- 1** Ajuda no desenvolvimento da autoestima e do bom humor que há dentro das crianças.
- 2** Estimula o caráter, o respeito e o encorajamento dos pequenos.
- 3** É eficaz em longo prazo, pois considera o que a criança está pensando, sentindo, aprendendo e decidindo sobre si mesma e seu mundo.
- 4** Ensina importantes habilidades sociais e de vida, como respeito, preocupação com os outros, resolução de problemas e cooperação com os colegas.
- 5** Convida as crianças a descobrir o quão capazes elas são e encoraja o uso construtivo do poder pessoal para que resolvam problemas.



Pesquisa baseada no livro *Disciplina positiva para educar os filhos — 52 estratégias para melhorar habilidades de mães e pais* (Editora Manole)

coisa muito bacana é a ferramenta da pergunta curiosa. Antes de mandar, pergunte”, recomenda.

### Mudança nítida

Elisama afirma que a disciplina positiva pode ser usada em todas as situações. “Na construção das regras, em reuniões de família, no momento do banho, na hora da birra, na briga entre irmãos, em todos os momentos é possível aplicá-la”, destaca.

Como exemplo, ela cita a substituição de frases como “Pare agora ou vamos para casa!” por “Filho, este é um ambiente em que não se pode correr. O que podemos fazer para que você consiga seguir a regra?”. “Troque também ofensas como chamar a criança de chorona ou birrenta por um abraço ou beijo. São mudanças que vão das pequenas às grandes interações diárias”, pondera.

Já Iza sugere que se busque o quanto antes a compreensão sobre a crença por trás do jeito de agir e de conviver do filho, ou seja, o que é considerado um mau comportamento na verdade é uma solução do pequeno para um problema ou uma dificuldade que ele está vivenciando naquele instante, e que pode ser revisto. “Acontece que, na maioria das vezes, os filhos não têm a consciência de que uma determinada situação lhe causa um sentimento como raiva, medo, irritação ou frustração, e realmente eles não sabem como lidar com toda essa avalanche de sentimentos gerados. Para eles, essa situação pode ser desconfortável e até mesmo desafiadora, as emoções ali sentidas são reais e a forma que eles têm para se expressar são através dos comportamentos, das expressões”, conclui a especialista em disciplina positiva.

“Mudar a forma que estamos educando as nossas crianças é mudar o mundo. Uma criança que não é agredida física ou emocionalmente, que aprendeu a pensar em soluções em vez de entrar em ciclos de autopunição e culpa será um adulto mais compassivo com seus erros e emocionalmente inteligente”, Elisama Santos, educadora parental

## FERRAMENTAS EDUCACIONAIS

A seguir, Iza lista três exemplos de atitudes diárias que podem ser usadas para favorecer o convívio familiar. Confira:



**DISTRAIR E REDIRECIONAR:** diga ao filho o que fazer ao invés de dizer para ele não realizar algo, e redirecione para um comportamento aceitável. Exemplo: “Converse baixinho, por favor”.

### VALIDAR OS SENTIMENTOS:

construa um vocabulário emocional com seus filhos. Diante de uma situação, nomeie os possíveis sentimentos e demonstre empatia e compreensão por aquele momento. Quando nos sentimos compreendidos, nos sentimos encorajados e abertos ao novo. Exemplo: “Talvez você tenha ficado muito bravo ou irritado porque você queria brincar um pouco mais”.



**ERROS:** são excelentes oportunidades de aprendizado. Diante de um erro, reconstrua o aprendizado com seu filho de forma respeitosa. Exemplo: “Qual foi o erro? O que você aprendeu? Da próxima vez que isso acontecer, como podemos fazer diferente?”.