

UM DIÁLOGO SOBRE  
UMA EDUCAÇÃO FIRME E GENTIL

# DISCIPLINA *positiva*



**EVOLUÇÃO**



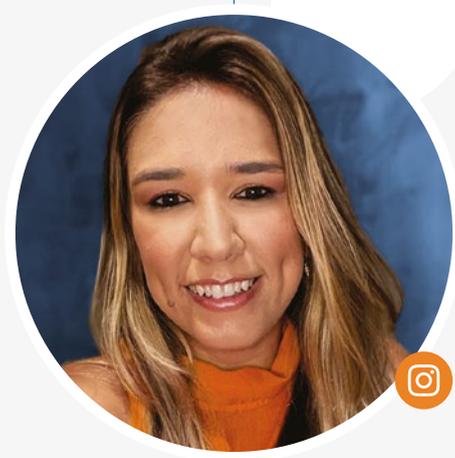
*Olá, esperamos que você aproveite este material!*

Aperte nos *botões* abaixo para navegar pelos capítulos.

*Boa leitura!*



- ▶ *A Disciplina Positiva* ↗
- ▶ *Implementando a Disciplina Positiva* ↗
- ▶ *Entendendo o mau comportamento, o castigo e o uso do não* ↗
- ▶ *Quem somos* ↗



## *Roberta Peixoto*

Mãe. Psicóloga Clínica infantil. Terapeuta Cognitivo Comportamental da Infância e Adolescência. Autora e Educadora Parental certificada pela Associação de Disciplina Positiva Brasil - PDA e Gestora de Projetos no Colégio Evolução.

Podemos concordar que educar é uma missão árdua, assustadora, com caminhos tortuosos, mas extremamente prazerosa. Ao formar uma criança, temos a oportunidade de construirmos um mundo melhor. É na infância que plantamos as sementes, na adolescência cultivamos os frutos e na vida adulta colhemos os feitos de uma história de amor, dedicação e entrega.

Quem nunca ouviu ou disse esse tipo de frase: “antigamente, o pai olhava e o filho parava e obedecia”; “criança não tem querer”; “se continuar assim, essa criança vai mandar em você”; “se eu fizesse isso ou respondesse assim para meus pais já teria apanhado para aprender a respeitá-los”.

Pois bem. O que mudou? O mundo mudou. Hoje, educamos em um universo digital, onde cada vez mais cedo as crianças têm acesso à tecnologia e a informação. A compreensão sobre o desenvolvimento infantil e as condições e as formações familiares também mudaram.

É neste cenário, que nós, pais, estamos inseridos. Somos pioneiros em educar essa nova geração e precisamos sim de ferramentas para lidar com ela. Dentre todos os desafios, uma coisa é certa: todas as crianças são únicas e **singulares**, precisam de afeto, atenção, limite, respeito e disciplina construídos através de práticas firmes e gentis.



Por fim, devemos saber que, as práticas educativas repercutem na vida do indivíduo e se constituem como peça fundamental em sua saúde mental, refletindo nas percepções construídas, desde da infância até a vida adulta, sobre nós mesmos, sobre o outro e sobre o mundo.

## *A Disciplina Positiva*

A Disciplina Positiva, criada em 1981 pela Psicóloga e Doutora em Educação Jane Nelsen, propõe uma mudança de padrão que redireciona uma cultura autoritária e ancorada na rigidez, na pobreza do diálogo e na falta de escolha para um formato de convivência colaborativa através de uma escuta



empática e respeitosa. Neste cenário, abre-se mão de práticas punitivas como castigos, gritos e recompensas, conduzindo-se as interações para um processo colaborativo, centrado na solução de problemas, no desenvolvimento e nas necessidades individuais das crianças.

Jane Nelsen, em seu Bestseller “Disciplina Positiva (2015)”, propõe a seguinte reflexão: “de onde tiramos a ideia absurda de que para a criança agir melhor é preciso que ela se sinta pior? “. O grito, o xingamento, o castigo, a retirada de privilégios, fazem com que a criança sinta culpa, vergonha e humilhação. Por que para ensinar o outro a se comportar precisamos despertar esse tipo de sentimento?



## Implementando a Disciplina Positiva

### ≡ Crie conexão antes da correção

Conectar-se com a criança é você buscar entender o porquê dela estar manifestando aquele comportamento. O que ela quer dizer com ele, o que ela está sentindo? Tente não julgar, busque observar e ouvir a sua criança.

As crianças se sentem encorajadas quando você busca compreender o ponto de vista delas. Em seguida, ficarão mais dispostas a ouvir você, depois de se sentirem mais acolhidas (Nelsen, 2015).

### ≡ Envolve a Criança

No lugar de ordens dizendo à criança o que ela precisa fazer naquele instante, busque formas de envolvê-la nas decisões (na medida do possível, respeitando sua idade e poder de compreensão) e descubra o que ela pensa e interpreta sobre aquela situação.

Crianças adoram quando suas escolhas implicam na oportunidade de ajudar. “Filho, qual o primeiro lugar que vamos começar a organizar, a sala ou o quarto?” Crianças são resistentes a ordens, por isso torne esses momentos lúdicos e divertidos. No lugar de “vamos para o carro agora”, que tal “Preciso de ajuda para levar minhas chaves até o carro”. “Hoje, no caminho para Escola, vamos fazer um safari. Quem quer participar?”



## ≡ Crie rotinas

As crianças aprendem melhor quando há repetição e insistência. Quando tiverem idade e discernimento, construam, juntos, um quadro de rotinas para ajudá-los a se organizarem.

O quadro de rotina não é o mesmo que um quadro de recompensas. O quadro de recompensas não estimula nem proporciona a cooperação e o senso de responsabilidade. A razão que motiva a criança a realizar suas tarefas é a possibilidade de ganhar um prêmio. O quadro também pode despertar o sentimento de que ela não é capaz, pois falhou no primeiro impasse.

A Disciplina Positiva compreende o erro como uma ótima oportunidade de aprendizado. Quando você interpreta o erro sob essa perspectiva, você também está ensinando seu filho a ser resiliente, a partir de uma relação estável com o adulto.

## ≡ Ensine respeito ao agir

As crianças aprendem a respeitar quando são respeitadas. No lugar do “agora” que tal vocês usarem de combinados? Está na hora de vocês irem embora do parquinho. Chame seu filho e explique que está chegando a hora de vocês irem embora. Proponha o uso de um cronômetro e explique que, quando o tempo acabar, vocês precisarão ir. Caso haja resistência, converse com ele sobre o combinado e coloque-se de forma empática diante dessa frustração. Vocês têm um combinado que precisa ser respeitado. Se necessário, use do seu discernimento.



## ||| Use seu sendo de humor

Onde está a sua leveza? Aprenda a redirecionar determinados comportamentos, a partir do seu senso de humor. Selecione que embates ter e torne a educação da criança um processo prazeroso.

## ||| Entre no mundo do seu filho

Entrar no mundo seu filho significa dizer conhecer através da perspectiva dele, apreciando suas habilidades, reconhecendo suas necessidades e limitações. Lembre-se que ser empático não é ser permissivo.



||| Acompanhe, por meio de uma ação firme e gentil: se disser algo, seja honesto no que diz, e se o for, siga isso, seja paciente

Respire, também valide suas próprias emoções. Se você estiver desregulado, tire um tempo para você e, em seguida, resolva o que for preciso. Reconheça suas emoções, fique atento aos pensamentos funcionais e escolha como você irá se comportar. Por fim, lembre-se SEMPRE dos seus objetivos, reconecte-se com você mesmo e siga em seu propósito de forma firme e gentil.



## ||| Proporcione muita supervisão, distração e redirecionamento

Não fique fazendo ameaças. Faça o que é preciso ser feito. Ensine. Se você quer que sua criança não bata em seu gato de estimação, mostre para ela como ela deve fazer.

*“Quando você entender que as crianças não entendem o “não” da maneira que você acha que elas deveriam, faz mais sentido usar distração, redirecionamento ou qualquer um dos métodos respeitosos da Disciplina Positiva”*  
(NELSEN, 2018, p. 72)

Conecte-se com a criança, use da sua capacidade de autocontrole. Torne situações como essas, uma oportunidade para o desenvolvimento de empatia.

## ||| Aceite a singularidade

Compreenda a individualidade da sua criança. Observe a sua singularidade e não compare com outras crianças. Entenda sobre o que ela pode te dar e o que é esperado para sua fase do desenvolvimento.



## *Entendendo o mau comportamento, o castigo e o uso do não*

---

A Disciplina Positiva descreve o mau comportamento como uma falta de conhecimento ou escassez de habilidades funcionais e eficientes para gerenciar determinadas circunstâncias. Na maioria das vezes, as crianças estão agindo apenas como criança, em uma forma de se comportar esperada e adequada para a fase do desenvolvimento que se encontra.

É sob esta perspectiva que podemos assegurar que a criança não está tendo aquele comportamento para testar, ofender ou magoar seus cuidadores. Precisamos aprender a perceber e decifrar a criança como um indivíduo que está em evolução e em contínuo processo de aprendizado.

Por isso, observe seu filho, escute o que ele está dizendo, compreenda que emoções ele está sentindo. O foco está sempre na solução e não na punição. Como vocês, juntos, poderão resolver aquela situação?

O processo de correção é a habilidade em desenvolver no outro o processo de autorregulação emocional. O que sentimos e a intensidade de como manifestamos interfere no que pensamos e na forma que nos comportamos.

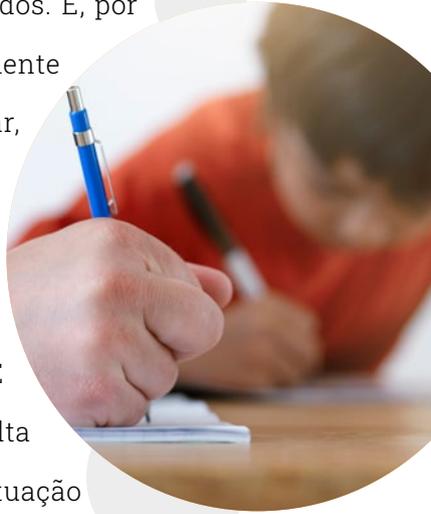


Neste contexto, levanto o seguinte questionamento: Você sabe gerenciar suas próprias emoções? Não podemos ensinar o outro a se regular se estamos desregulados. E, por incrível que pareça, somos culturalmente ensinados que o adulto pode se desregular, mas a criança não.

O castigo é uma reação do educador, por não conseguir conter o comportamento da criança. É descendente da falta de controle, da falta de ferramentas para lidar com aquela situação e, geralmente, fruto de uma história de uma educação autoritária. Na maioria das vezes, responsabilizamos as crianças por não sabermos lidar com o erro dela.

A Disciplina Positiva fala sobre consequência como uma ferramenta de aprendizado, que tem como finalidade ajudar a criança a desenvolver responsabilidade, confiabilidade, com dignidade e respeito. Se uma criança não estuda, tirar notas baixas são consequências óbvias.

Permita que seu filho desfrute dessa sensação. Mostre empatia, instigue-o para que saia daquela condição. Quando ele estiver pronto, ajude na compreensão das consequências de suas escolhas através de perguntas que agucem a curiosidade.



Exemplo: O que aconteceu? Qual você acha que foi o motivo para que isso acontecesse? Como você se sente com isso? Como você acha que os outros se sentem? O que você aprendeu disso? Como você pode usar o que aprendeu no futuro? Que ideias você tem para resolver o problema agora? Posso garantir que, quando usamos as ferramentas da Disciplina Positiva, podemos usar o “não”. Geralmente, seu uso é evitado pois há estratégias de maior eficácia e porque são consideradas as minúcias relacionadas à fase do desenvolvimento da criança.



Crianças quando pequenas não compreendem o “não” igual a nós, adultos. A palavra “não” é um conceito abstrato, que não tem forma, não tem cor e não se pode tocar. Também, enquanto característica inata de desbravador, a criança tem necessidade de explorar o ambiente, o que corrobora para sua falta de compreensão.

Levando em consideração esses contextos, a melhor estratégia está no redirecionamento, por exemplo: Quando seu filho está com a mãozinha na tomada, no lugar de dizer o “não”, diga: “Filho, aí machuca você!” E convide-o para brincar de outra coisa mais atrativa.



Deixe para usar o “não” em situações mais sérias e situações de perigo. E se puder trocar o “não” pelo “pare” também é uma excelente estratégia, pois esta palavra representa uma ação.

No momento em que você precisar ser mais firme e não puder apresentar outras possibilidades e o “não” for a única possibilidade, use sem moderação e aproveite a oportunidade para ensinar seu filho a lidar com sua frustração de forma empática.

*“Os melhores presentes que você tem para oferecer aos seus filhos não são coisas que eles podem tocar(...) Você pode oferecer dignidade e respeito. Pode acreditar neles, encorajá-los e ensiná-los. Conceder-lhes confiança, responsabilidade e competência”  
(NELSEN, 2018, p.208)*

Este e-book, mais do que dar dicas práticas, é o impulso para refletirmos sobre nossos comportamentos enquanto educadores.

A nossa escola tem o processo de reflexão de nossas práticas como elemento primordial para a continuidade da oferta de um serviço de excelência. Os princípios da Disciplina Positiva estão sendo, pouco a pouco, apropriados por nossa equipe e esperamos ter contribuído com um tema instigante para vocês, leitores.

Fiquem atentos às nossas redes sociais, pois continuaremos publicando outros temas tão importante quanto esse!



## *Quem somos*

---

Somos uma escola de referência, reconhecida pela inovação, qualidade pedagógica e protagonismo estudantil.

Nosso trabalho se inicia na Educação Infantil, desenvolvendo-se gradualmente, de forma integral e se encerra no Ensino Médio, com a conquista dos objetivos de vida dos nossos alunos. Há **40 anos**, desenvolvemos habilidades e competências para vivências produtivas, em um mundo globalizado.



## *Referências Bibliográficas*

---

CORTELLA, M. S. Família: urgências e turbulências. São Paulo, SP: Editora Cortez, 2017.

FERNANDES, C. C. de M. Disciplina Positiva: Uma mudança de paradigma. UNB, 2019. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/21681>. Acesso em: 10 de maio de 2021.

NELSEN, J. Disciplina Positiva. 3ª Edição. Barueri, SP: Editora Manole, 2015.

NELSEN, J. ERWIN, C. DUFFY A. R. Disciplina Positiva para criança de 0 a 3 anos: como criar filhos confiantes e capazes. 3ª Edição. Baurueri, SP: Editora Manole, 2018.

PERIN, N. Educar sem pirar: um guia prático para descomplicar a vida dos filhos. Rio de Janeiro: Bestseller, 2021.



# EVOLUÇÃO

 [www.colegioevolucapb.com.br](http://www.colegioevolucapb.com.br)

 83 3244-7711

 @evolucapb

 @colegioevolucapb

 @TVEvolucapb

 83 9362-9632

 R. Ovídio Mendonça, nº 130  
Miramar, João Pessoa, PB  
58043-210

