



Que bom receber **você** em nosso site!

Somos especializados em **Livros e Jogos de
Psicologia e Saúde Mental.**

No final do capítulo colocamos um **Desconto Especial** para você.

www.sinopsyseditora.com.br

Para Barry

Fiquei grávida do meu sexto filho enquanto trabalhava em minha dissertação de mestrado. A universidade que eu frequentava ficava a 80 quilômetros de casa. E, como meu trabalho de parto costumava ser muito rápido e frequentemente antecipado, no último mês de gravidez Barry me levava até a universidade (com o kit de emergência para partos no banco de trás) e me aguardava em uma sala de aula vazia enquanto eu assistia às minhas aulas. Mark nasceu durante as festas de fim de ano. Eu adoro amamentar, de modo que quando as aulas recomeçaram, Barry continuou a me levar, junto ao nosso filho, na viagem de mais de 150 km ida e volta para a universidade. Ele então sentava em uma sala vazia com Mark, para que eu pudesse amamentar durante os intervalos.

Quando nossos bebês choravam à noite, Barry levantava, trocava as fraldas, e os trazia para eu amamentá-los. Ele mal se lembrava de ter levantado; mas eu, quando levantava, tinha dificuldade para voltar a dormir.

Depois que Mary nasceu (três anos depois), Barry e eu consideramos voltar à universidade para avançar em nossa formação acadêmica. Era óbvio que não poderíamos ir os dois para a escola, visto que tínhamos duas crianças com menos de 5 anos em casa. Barry decidiu que eu é quem deveria ir, já que eu amava o ambiente acadêmico e ele não, e que ele preferiria ficar em casa com as crianças à noite (depois de um dia de trabalho, como engenheiro civil), enquanto eu iria em busca do meu doutorado.

As pessoas sempre me perguntam como sou capaz de fazer tudo o que faço, e agora vocês sabem – e têm uma amostra do porquê eu o amo e prezo tanto.

Sumário

Sobre a autora

Mais elogios para *Disciplina Positiva*

Prólogo

Prefácio e agradecimentos

Introdução à terceira edição

Capítulo 1 — A abordagem positiva

Capítulo 2 — Alguns conceitos básicos

Capítulo 3 — A importância da ordem de nascimento

Capítulo 4 — Um novo olhar sobre mau comportamento

Capítulo 5 — Cuidado com as consequências lógicas

Capítulo 6 — Focando em soluções

Capítulo 7 — Usando encorajamento de maneira efetiva

Capítulo 8 — Reuniões de classe

Capítulo 9 — Reuniões de família

Capítulo 10 — Personalidade: como a sua afeta a deles

Capítulo 11 — Juntando tudo

Capítulo 12 — Amor e alegria em casa e em sala de aula

Anexo I — Como dar início a um grupo de estudos de Disciplina Positiva

Anexo II — Desenvolvimento de responsabilidade social por meio do aconselhamento de pares

Anexo III — Carta aos pais

Sugestões de leitura

Sobre a autora

Jane Nelsen, Ed.D (doutora em Educação), é terapeuta de casais e famílias licenciada na Califórnia e que atualmente vive em San Clemente, Califórnia, e South Jordan, em Utah, nos EUA. É mãe de sete filhos e avó de 18 netos. Atuou durante dez anos como conselheira educacional de ensino fundamental e instrutora universitária de desenvolvimento infantil. Jane agora dedica seu tempo (quando não está escrevendo livros ou viajando para apresentar palestras e workshops) ao seu marido, filhos e netos. É autora ou coautora de 18 obras (com mais de 2 milhões de cópias impressas e traduções em mais de 15 países), incluindo a popular série de *Disciplina Positiva: Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World* [Criando filhos autoconfiantes em um mundo autocomplacente]*, *Positive Discipline in the Classroom* [Disciplina Positiva na sala de aula]*, *Positive Time-Out and Over 50 Ways to Avoid Power Struggles in Homes and Classrooms* [Dar um tempo positivo e mais de 50 maneiras de evitar disputas de poder em casa e nas salas de aula]* e *Serenity: Eliminating Stress and Finding Joy and Peace in Life and Relationships* [Serenidade: Como eliminar o estresse e encontrar a paz e a alegria na vida e nos relacionamentos]*. É também coautora dos manuais de treinamento *Positive Discipline in the Classroom* [Disciplina Positiva na sala de aula]* e *Teaching Parenting the Positive Discipline Way* [Ensinando educação parental nos moldes da Disciplina Positiva]*. Jane foi várias vezes convidada para expor seu método em programas de TV, como o de Oprah Winfrey, Sally Jessy Raphael e Twin Cities Live, e seu trabalho é divulgado em diversas revistas especializadas na criação de filhos. Seu popular website, www.positivediscipline.com, oferece artigos, espaço para dúvidas, newsletter e podcasts gratuitos (conteúdo em inglês).

* N.E.: Obras ainda não publicadas no Brasil.

Mais elogios para *Disciplina Positiva*

“Realizo muitas sessões de aconselhamento para pais e frequentemente recomendo seu livro como uma fabulosa ferramenta para pais de crianças com temperamento forte. Meu próprio rebelde de cabelos vermelhos, que hoje é um adulto encantador, testou toda a paciência que eu tinha. Ao participar de uma das suas sessões na Conferência da American Montessori Society (AMS) alguns anos atrás, descobri seu livro! E sempre compro exemplares a fim tê-los à mão para pais que precisem de ajuda!”

Linda Bernstorf, Tennessee, EUA.

“Como alguém que apresentou literalmente centenas de aulas e workshops baseados em *Disciplina Positiva*, eu posso atestar seu poder de mudar vidas. Como nosso mundo está cada vez mais complexo, provocando um aumento do estresse nas nossas famílias, precisamos de *Disciplina Positiva* agora mais do que nunca.”

Mike Brock, conselheiro educacional licenciado, autor, educador e líder de seminário, Texas, EUA.

“Como médico de família, sempre recomendo *Disciplina Positiva* aos pais, para ajudá-los a compreender seus filhos e a si mesmos. Vi inúmeros pais e crianças amadurecerem por meio do profundo conhecimento que adquiriram ao ler e aplicar os princípios deste livro. Como pai, li muitos livros do gênero, mas nenhum falou tão clara e honestamente sobre as batalhas que enfrentamos. Tem sido de grande valor para mim e para minha família.”

Prof. Daniel Goodman, Washington, EUA.

“O que Jane Nelsen fala em teoria de fato funciona na prática.”

Robert L. Ater, superintendente, The International School of Brussels, Bélgica.

“Fácil de ler. Fácil de colocar em prática. *Disciplina Positiva* oferece aos pais ferramentas para orientarem seus filhos de forma positiva e eficaz.”

Marjorie Shulman, mãe, Connecticut, EUA.

“Quando pais e professores usam as ideias, processos e técnicas descritos aqui, os resultados são notáveis. Os alunos não querem correr da escola, eles querem correr para a escola.”

Dr. J. W. Rollings, pai/educador

“Seu livro mudou minha vida na sala de aula - e toda a minha atitude em relação ao ensino. Tem ajudado a ensinar meus alunos a assumir responsabilidade social e acadêmica. Durante as reuniões de classe, por meio da técnica de autogestão, os alunos aprendem habilidades de linguagem e de gerenciamento que melhoram a atmosfera acadêmica.”

Gene Ford, professora de oitavo ano, Califórnia, EUA.

“Jane foi a palestrante-chave na conferência do P.E.N. (Parent Education Network), e nós usamos *Disciplina Positiva* nas aulas para pais. As avaliações dos participantes têm mostrado excelentes resultados nas três áreas.”

Muriel Kelleher, diretora executiva, P.E.N.

“Eu tenho usado este livro em workshops com professores - eles amam! É gratificante ver as melhorias que têm sido feitas ao longo dos anos com essas ideias maravilhosas. Você fez uma contribuição valiosa.”

Bob Bradbury, pastor, Admiral Congregational United Church of Christ.

“Ninguém é perfeito, mas Jane Nelsen descreve de uma maneira compreensível como podemos ter uma relação quase perfeita com nossos filhos.”

Angelike Jager, mãe, Bad Soden, Alemanha.

“A Walnut Grove Elementary School, em Pleasanton, Califórnia, adotou *Disciplina Positiva* e os

professores usaram reuniões de classe de forma entusiástica, obtendo resultados impressionantes. Como diretor, facilitei vários grupos de estudo para pais. O resultado final foi uma escola cheia de professores, alunos e pais felizes, trabalhando juntos em uma atmosfera de cooperação para resolver problemas e melhorar habilidades sociais e acadêmicas. Nunca é demais elogiar esse programa e seus benefícios.”

Robert W. Wakeling, superintendente, Sunol Glenn School District, Califórnia, EUA.

Prólogo

Durante milhares de anos, pais e professores aprenderam a arte de criar seus filhos com avós, avôs, tias, tios e vizinhos que viviam juntos em circunstâncias relativamente estáveis ao longo de muitas gerações.

Quando mudanças tornaram-se necessárias, o valor de compartilhar experiências e conhecimento foi instintivamente entendido por peregrinos e pioneiros que viajavam juntos e estabeleciam comunidades com objetivos e valores em comum.

Inesperadamente, no final da Segunda Guerra Mundial, ocorreu um movimento de migração em massa de pequenas cidades e comunidades agrícolas para centros urbanos e suburbanos. Toda uma cultura se deslocou em decorrência da combinação de efeitos da Revolução Industrial, benefícios para veteranos de guerra, reação à Grande Depressão, e tecnologia. A sabedoria e o apoio de parentes e amigos de longa data se perderam. Logo após essa dramática mudança para comunidades urbanas, aproximadamente 11 milhões de casais começaram a dar à luz uma média de 4,2 filhos cada, tornando-se pioneiros urbanos, cruzando a fronteira do estilo de vida e tecnologia sem redes e sistemas de apoio que oferecessem um compêndio de sabedoria para orientá-los.

Sem saber que eram pioneiros, esses casais esqueceram a estratégia básica que possibilitou a outros pioneiros serem bem-sucedidos ao colonizar um novo continente. Esqueceram que pioneiros juntavam-se com estranhos ao redor da fogueira para comparar impressões sobre a jornada, evitando assim sofrer para aprender as mesmas lições. Em vez de seguir a sabedoria das gerações que haviam aprendido umas com as outras, eles se isolaram.

Aqueles que não substituíam os sistemas de suporte de família e amigos pelos companheiros de viagem, frequentemente encobriam sentimentos de inadequação e falta de conhecimento sobre o que fazer com um falso senso de orgulho em “lidar com seus próprios problemas”. Eles adotaram a crença de que as pessoas não deveriam discutir questões familiares com estranhos. Tornou-se importante para eles esconder e lidar com seus problemas, geralmente de forma muito ineficiente, por detrás de portas cerradas. Eles trocaram a sabedoria e os princípios adquiridos durante séculos por livros e teorias não experimentadas e não testadas.

Ao mesmo tempo, surgiu uma fantasia nacional de que a única coisa entre os cidadãos americanos e uma geração de supercrianças, perfeitas, seriam superpais, perfeitos. E que choque não levaram quando muitas crianças não se tornaram perfeitas. A culpa, o estresse e a negação afastaram as pessoas umas das outras. A criação de filhos, que costumava ser o trabalho cumulativo de várias gerações, tornou-se uma triste batalha de tempo parcial entre dois ou mais parentes, que não tinham muita experiência no que estavam tentando fazer.

Estatísticas mostram que aproximadamente 4,3 milhões de crianças nascidas em 1946 dominavam as escolas urbanas em 1951. Elas fizeram testes de desempenho em 1963 e reverteram um avanço de 300 anos. Em todas as áreas, as crianças vinham melhorando seu desempenho até aquele momento. As crianças que nasceram após a Segunda Guerra Mundial diminuíram seu desempenho, enquanto aumentava a tendência para criminalidade, gravidez precoce, depressão clínica e suicídio. Claramente, nossos conhecimentos e recursos no sentido de criar e educar os filhos estavam comprometidos pela urbanização e pela tecnologia.

Em seu livro *Disciplina Positiva*, Jane Nelsen reúne a sabedoria de muitos pioneiros que a precederam e apresenta uma convidativa “fogueira”, ao redor da qual podem se reunir pais e professores que anseiam por princípios duradouros e que deem resultado, em vez de teorias que não produzem efeito. Neste livro, Jane Nelsen oferece um conjunto de orientações muito práticas para pais e professores que querem ajudar seus filhos e alunos a desenvolver autodisciplina, responsabilidade, além de habilidades e atitudes positivas.

Tenho grande apreço pelo livro de Jane, tanto que ele foi adotado em nosso programa de treinamento, reconhecido internacionalmente –“Desenvolvendo pessoas capazes” –, utilizado em diversas partes de América do Norte, América Central e África. Os princípios funcionam e fornecem uma ótima base para o enriquecimento da experiência familiar.

* Nota da autora: H. Stephen Glenn faleceu em 2004. Ele faz muita falta e é uma bênção o fato de que seu programa "Desenvolvendo pessoas capazes" continua ajudando milhares de pessoas.

Prefácio e agradecimentos

A *Disciplina Positiva* é baseada na filosofia e nos ensinamentos de Alfred Adler e Rudolf Dreikurs. Não tive o privilégio de estudar com esses grandes homens, mas gostaria de agradecer àqueles que me apresentaram à abordagem adleriana. Mudou a minha vida e melhorou muito o meu relacionamento com as crianças em casa e na sala de aula.

Eu sou mãe de sete filhos e avó de dezoito. Muitos anos atrás, quando tinha apenas cinco filhos, incluindo dois adolescentes, eu estava frustrada com os problemas relacionados a criação, problemas que são enfrentados por tantos pais atualmente. Eu não sabia como fazer meus filhos pararem de brigar uns com os outros, guardar seus brinquedos ou cumprir as tarefas que prometiam. Eu tinha problemas para colocá-los para dormir à noite e depois para fazê-los acordar de manhã. Eles não queriam entrar no banho e depois não queriam sair.

As manhãs eram terríveis, pois parecia impossível levá-los para a escola sem lembretes e aborrecimentos constantes. Depois da escola, as batalhas para fazer a lição de casa e cumprir as tarefas continuavam. Minha “caixa de truques” incluía ameaçar, gritar e bater. Esses métodos faziam que meus filhos e eu nos sentíssemos muito mal, e além disso não funcionavam. Eu ameaçava, gritava e batia repetidamente por causa dos mesmos maus comportamentos. Isso se tornou claro para mim no dia em que me ouvi repetindo “Eu já disse mais de cem vezes para guardar os brinquedos!” De repente, me dei conta de quem era a verdadeira idiota; e não eram as crianças. Que ridículo ser necessário repetir cem vezes para eu perceber que minha abordagem não estava funcionando! E o quão frustrante era, pois eu não tinha ideia do que mais poderia fazer.

Para intensificar o meu dilema, eu estava no último ano da faculdade, concluindo uma graduação em desenvolvimento infantil. Eu lia vários livros maravilhosos que expunham as coisas incríveis que eu deveria estar realizando com meus filhos, mas nenhum deles explicava como alcançar esses grandiosos objetivos. Imagine o meu alívio quando, no primeiro dia de uma nova aula, ouvi que nós não iríamos aprender novas teorias, e sim que iríamos de fato investigar detalhadamente a abordagem adleriana, incluindo habilidades de aplicação prática para ajudar as crianças a parar maus comportamentos e a ensinar-lhes autodisciplina, responsabilidade, cooperação e habilidades de resolução de problemas.

Para a minha alegria, funcionou. Fui capaz de reduzir as brigas entre as crianças em pelo menos 80%. Aprendi a eliminar os aborrecimentos matinais e noturnos e a conseguir muito mais cooperação no cumprimento das tarefas. A mudança mais importante foi descobrir que eu gostava de ser mãe – na maior parte do tempo.

Eu estava tão entusiasmada que queria compartilhar essas ideias com outras pessoas. Minha primeira oportunidade foi com um grupo de pais de crianças com desafios educacionais, físicos e mentais. Em um primeiro momento os pais ficaram relutantes em tentar esses métodos. Eles tinham medo de que seus filhos não fossem capazes de desenvolver autodisciplina e cooperação. Muitos pais de crianças com necessidades especiais não entendem como todas elas podem ser inteligentes em termos de manipulação. Os pais desse grupo logo aprenderam o quão desrespeitosos estavam sendo com seus filhos ao mimá-los em vez de ajudá-los a desenvolver o seu potencial máximo.

Posteriormente, fui contratada como conselheira na Escola Distrital Unificada Elk Grove, na Califórnia, onde muitos pais, educadores, psicólogos e administradores apoiavam os conceitos de Adler no sentido de aumentar a eficiência com crianças em casa e na sala de aula. Sou especialmente grata ao dr. John Platt, psicólogo, que adotei como mentor. Ele me ensinou muito.

O dr. Don Larson, superintendente assistente, e o dr. Platt foram responsáveis pela obtenção de subsídios IV-C e pelo recebimento de fundos do governo federal para desenvolver um programa de aconselhamento adleriano. Tive a sorte de ser escolhida como diretora desse programa. Durante os três anos de arrecadação de fundos, o programa foi tão eficiente ao ensinar pais e professores a ajudar as crianças a mudarem seus comportamentos, que foi reconhecido como um projeto exemplar e recebeu subsídios por três anos para a disseminação nas escolas distritais da Califórnia. Nós o batizamos de Projeto ACCEPT (Adlerian Counseling Concepts for Encouraging Parents and Teachers). Por meio dessa experiência, tive a oportunidade de compartilhar os conceitos adlerianos com milhares de pais e professores. Era emocionante ouvi-los compartilhar suas histórias sobre

como usaram as habilidades que aprenderam nos workshops do projeto ACCEPT. Aprendi mais do que ensinei. Agradeço imensamente àqueles que me deram permissão para compartilhar seus exemplos com os outros.

Um agradecimento especial vai para Frank Meder, por suas contribuições na área de reuniões de classe. Ele foi capaz de compreender e implementar um importante princípio: é impossível ter liberdade em um ambiente social se não for dada a mesma ênfase para a ordem.

Reconhecimentos e sincera apreciação àqueles que trabalharam como assistentes no projeto ACCEPT. Judi Dixon, Susan Doherty, George Montgomery, Ann Platt, Barbara Smailey, Marjorie Spiak e Vicky Zirkle trabalharam incansavelmente como líderes de grupos de estudos de pais enquanto organizavam e desenvolviam materiais usados no projeto. Todos eles compartilharam muitos exemplos da efetividade dos princípios com suas próprias famílias e aquelas com as quais trabalharam.

Lynn Lott é uma colega e amiga especial, que me ajudou a voltar ao eixo quando um dos meus filhos envolveu-se com drogas. Eu estava pronta para parar de usar os conceitos da Disciplina Positiva e em vez disso usar controle e punição. Participei de um workshop sobre adolescentes que ela me indicou, em uma convenção da NASAP (North American Society of Adlerian Psychology), e soube imediatamente que ela poderia me ajudar a voltar para o caminho certo. Pedi a ela que escrevesse um livro comigo porque aprendi que se algo funciona para mim, então vale a pena compartilhar com os outros. Desde então, nós escrevemos quatro livros juntas, e ela teve uma influência considerável no meu crescimento e desenvolvimento no que se refere aos conceitos da Disciplina Positiva.

Meus filhos sempre foram uma fonte de inspiração, oportunidade e amor. Refiro-me a eles como meus filhos de antes, durante e após a Disciplina Positiva. Terry e Jim já eram adolescentes quando aprendi esses conceitos. Kenny, Bradley e Lisa tinham 7, 5 e 3 anos, respectivamente. Mark e Mary nasceram depois de eu já ter ensinado a grupos de estudo de pais por algum tempo. Eles têm sido a inspiração, em muitas oportunidades, para eu continuar aprendendo, e me ensinaram diversas vezes que a única vez que eu achei que fosse uma especialista foi *antes* de eu ter filhos.

O maior dos benefícios veio da compreensão dos princípios e habilidades que aumentam o respeito mútuo, a cooperação, a diversão e o amor. Toda vez que me afastar dos conceitos ensinados neste livro, crio uma confusão. O lado positivo disso é que tudo o que eu tenho que fazer é voltar aos métodos e habilidades e então eu não apenas acabo com a confusão, mas também melhora a situação anterior. Erros são, realmente, oportunidades maravilhosas para aprender.

Ao longo dos anos tenho sido abençoada por ter muitas pessoas que apareceram na minha vida por causa do meu amor pela Disciplina Positiva. A Associação de Disciplina Positiva (www.posdis.org), uma organização não governamental, foi criada para o treinamento de associados certificados, pesquisa, oficinas, bolsas de estudo, demonstrações, escolas e garantia de qualidade. Seriam necessárias muitas páginas para listar todas as pessoas responsáveis por criar essa organização, então não o farei. No entanto, quero sim que elas saibam o quanto eu as amo e aprecio.

Gostaria de agradecer a Jody McVittie, M.D., Mike Shannon, M.D., e Marti Monroe, Ph.D., por investir seu tempo na leitura desta terceira edição e oferecer tantas sugestões valiosas.

Johanna Bowman, minha editora no projeto, foi fabulosa de se ter como parceira. Após pensar que eu já tinha feito o máximo de melhorias possíveis, Johanna apontou detalhes e deu sugestões que enriqueceram ainda mais esta edição. Obrigada, Johanna.

Introdução à terceira edição

Estou emocionada por *Disciplina Positiva* estar sendo impresso há mais de vinte anos e agora ser considerado um clássico. Estou ainda mais emocionada por ter ouvido de tantos pais e professores sobre o quanto este livro tem melhorado suas vidas em casa e nas salas de aula. Os dois próximos comentários representam centenas que ouvi: “Após 25 anos, eu estava pronta para parar de lecionar. As crianças mudaram muito. No entanto, *Disciplina Positiva* me ajudou a me adaptar e trabalhar com as mudanças, e agora eu consigo apreciar o magistério novamente.” “Meus filhos não são perfeitos, nem eu, mas agora eu com certeza gosto de ser mãe.”

Então, você pode estar se perguntando por que, com todo esse sucesso, eu faria mudanças? Não faz sentido que eu aprenderia ainda mais nos últimos 25 anos? Tive sorte por trabalhar com milhares de pais e professores durante workshops e palestras. Eles compartilharam êxitos e dificuldades. Aprendi o que funcionava, o que precisava de ajustes, o que precisava de maior ênfase, além de algumas novas ideias que precisavam ser incluídas.

No primeiro capítulo você será apresentado aos Quatro Critérios para uma Disciplina Efetiva. Pais e professores têm achado esses critérios úteis para compreender as diferentes abordagens da disciplina e o que faz sentido para efeitos positivos e em longo prazo com as crianças. Os quatro critérios os ajudaram a eliminar práticas disciplinares que não eram respeitadas às crianças e nada eficazes em longo prazo.

Às vezes me pergunto se a batalha entre punição e permissividade continuará para sempre. Parece que muitos pensam em termos desses dois extremos. Pessoas que pensam que punição é válida geralmente fazem isso porque acreditam que a única alternativa é a permissividade. Pessoas que não acreditam na punição geralmente vão para o outro extremo e se tornam muito permissivas. A Disciplina Positiva ajuda os adultos a encontrar um meio-termo respeitoso, que não seja punitivo nem permissivo. A Disciplina Positiva defende ferramentas que são ao mesmo tempo gentis e firmes e que ensinam valiosas habilidades sociais e de vida.

Nesta edição, você encontrará uma ênfase maior na importância de ser gentil e firme ao mesmo tempo. Pais e professores ainda parecem ter problemas com esse conceito. Parte do motivo é pensar no conceito como “ou um ou outro”. Para mim, tem sido útil usar a analogia da respiração. O que aconteceria se inspirássemos e não expirássemos? Ou se expirássemos e não inspirássemos? A resposta é óbvia. Ser gentil ou ser firme não é uma questão de vida ou morte, mas ser gentil e firme pode fazer a diferença entre sucesso e fracasso. Também é bom saber que ser gentil pode amenizar todos os problemas de ser firme demais (rebeldia, ressentimento, autoestima prejudicada) e que ser firme pode amenizar todos os problemas de ser gentil demais (permissividade, manipulação, crianças mimadas, autoestima prejudicada) quando você é gentil e firme ao mesmo tempo.

Também compartilhei mais sobre o uso do conceito de “dar um tempo positivo” como uma habilidade de vida que é eficaz tanto para adultos quanto para crianças. Pais e crianças acham útil e divertido lembrar que, na hora do conflito, nós voltamos para nossos cérebros reptilianos (e répteis comem suas crias), para os quais as únicas opções são a disputa por poder ou a fuga (afastamento e comunicação ineficiente). Esses são motivos mais que suficientes para usar o “dar um tempo positivo” até que nos sintamos melhor e possamos resolver problemas baseados em proximidade e confiança em vez de distância e hostilidade.

Às vezes é mais fácil ser gentil e firme ao mesmo tempo depois de se acalmar, se desculpar e então usar uma ferramenta da Disciplina Positiva. Por essa razão, dei maior ênfase na maneira de “dar um tempo positivo” que ajuda crianças e adultos a se sentirem melhores para que possam agir melhor.

Falando sobre “dar um tempo positivo”, muitos adultos têm problemas com a ideia de tornar o “dar um tempo” em uma experiência positiva. Eles erroneamente acreditam que isso é “recompensar” o mau comportamento. No entanto, quando eles verdadeiramente compreendem os efeitos em longo prazo da punição e do cérebro reptiliano, eles veem os benefícios do dar um tempo positivo.

Focar em soluções é um tema muito importante nesta edição. Por anos eu me sentia desencorajada quando ouvia sobre o foco nas consequências lógicas. Parece que pais e professores

pensavam que havia apenas duas ferramentas da Disciplina Positiva: consequências lógicas e o “dar um tempo”. “Dar um tempo” sempre foi do tipo punitivo e consequências lógicas eram geralmente punições mal disfarçadas. Os adultos realmente têm dificuldades em desistir da punição.

Uma das minhas frases mais populares é: “De onde tiramos a absurda ideia de que, para levar uma criança a *agir* melhor, precisamos antes fazê-la se *sentir* pior?” Quando confrontados com essa ideia, pais e professores podem ver como se trata mesmo de uma ideia maluca e, no entanto, quando confrontados com mau comportamento, eles escorregam para antigos hábitos punitivos.

Focar nas soluções surgiu com uma epifania para mim. Eu visitava uma reunião de classe em que as crianças focavam em consequências para um aluno que tinha se atrasado após o recreio. Notei que todas suas sugestões eram punitivas. Pedi um tempo e perguntei: “O que vocês acham que aconteceria se vocês focassem nas soluções para esse problema em vez de focar nas consequências?” As crianças entenderam isso na mesma hora. Desde então, todas as sugestões foram soluções úteis. Comecei a compartilhar a ideia de focar nas soluções com pais e professores e depois ouvi que eles estavam surpresos com o fato de que a luta pelo poder diminuiu em suas casas e nas salas de aula.

Outra mudança que você encontrará neste livro é a ênfase na responsabilidade do adulto por muitos problemas de comportamento. Antes de continuar, quero compartilhar que minha maior hesitação em escrever sobre isso era que eu não queria que soasse como culpa, apenas consciência e responsabilidade. Dito isso, tenho notado que muitos dos desafios de comportamento que frustram pais e professores poderiam ser mudados se os adultos mudassem primeiro. Francamente, fiquei cansada de sempre ouvir reclamações dos adultos sobre o que a criança fez.

Comecei a perguntar, o mais gentilmente possível, o que os *adultos* fizeram para ajudar a criar o problema. Pareceu-me que alguns dos “maus comportamentos” foram “criados” pelos adultos. Um exemplo é quantas crianças se rebelaram quando seus pais e professores fizeram exigências. Essas mesmas crianças poderiam ser muito cooperativas se os adultos as envolvessem em soluções durante as reuniões de família e de classe ou as ajudassem a criar quadros de rotina e depois perguntassem: “Qual foi o nosso acordo?” e “O que você precisaria fazer agora?” É lógico que isso não funcionaria em todas as situações, e é por isso que há tantas ferramentas de Disciplina Positiva.

“Personalidade: como a sua afeta a deles” é um novo capítulo que ajuda os adultos a compreenderem aquilo que convidam as crianças a fazer – aspectos positivos e negativos – a partir de suas próprias personalidades. Muitos adultos não estão conscientes de suas personalidades formadas com base em decisões que eles tomaram quando crianças e que agora afetam seus filhos. As informações desse capítulo podem ser um modo divertido de aprender como superar comportamentos que levam a decisões ruins enquanto as crianças desenvolvem suas personalidades. Novamente, essas informações nunca devem ser usadas para impor culpa, rótulos ou julgamento. Consciência é a chave para a mudança.

Houve muitas mudanças na forma de educar os filhos nos últimos 25 anos. Uma grande mudança é que há cada vez mais homens frequentando minhas palestras e workshops – e estão muito mais engajados em seu papel de pais. Algumas das mudanças (tais como o materialismo e “superproteção”) podem ser remediadas se os pais prestarem atenção a algumas das sugestões que sempre estiveram em *Disciplina Positiva*, como: é perigoso para as crianças quando os adultos fazem muito por elas, as superprotegem, as socorrem, não passam muito tempo com elas, compram muitas coisas para elas, fazem a lição de casa para elas, dão broncas constantemente, exigem, gritam e depois as tiram de apuros.

A base para uma autoestima saudável é quando as crianças desenvolvem a crença de que “Eu sou capaz”. Crianças não desenvolvem essa crença quando os pais fazem alguma das coisas mencionadas. Tampouco desenvolvem as habilidades que as ajudam a se sentirem capazes quando sempre dizem a elas o que devem fazer sem experimentarem a busca de soluções, na qual são respeitosamente envolvidas e podem praticar as habilidades que os pais esperam que desenvolvam.

Reuniões de família e de classe se tornaram mais populares, mas ainda temos um longo caminho a percorrer. É durante essas reuniões que as crianças têm a oportunidade de desenvolver todas as Sete Percepções e Habilidades Significativas mencionadas no Capítulo 1, ainda que muitos pais e professores pareçam acreditar que as crianças possam desenvolvê-las sem nenhuma experiência ou prática.

Recentemente fui entrevistada para um artigo de revista por um editor que achava que a maioria das pessoas atualmente sabia que punição não funciona com crianças. Eu queria que isso fosse verdade. Até que seja assim, há muito a ser feito. É ainda meu sonho criar a paz no mundo por

meio da paz nos lares e nas salas de aula. Quando tratarmos as crianças com dignidade e respeito, e quando lhes ensinarmos valiosas habilidades de vida para o desenvolvimento de um bom caráter, elas irão disseminar a paz no mundo.

Alguns livros de disciplina são escritos para pais. Outros são escritos para professores. Este livro é escrito para ambos porque:

- Os conceitos são os mesmos para pais e professores. A única diferença é o local no qual eles são aplicados. Muitos professores também são pais que gostariam de usar esses conceitos em casa e na escola.
- Compreensão e cooperação entre famílias e escola têm aumentado quando pais e professores estão unidos em seus métodos para ajudar as crianças e uns aos outros de formas positivas.

Os princípios da Disciplina Positiva podem ser comparados a um quebra-cabeça com muitos conceitos (peças). É difícil ver a figura completa até que você tenha todas ou quase todas as peças. Algumas vezes um conceito não faz sentido até que combinado com outro conceito ou atitude.

Algumas peças do quebra-cabeça

Compreensão dos Quatro Objetivos do Mau Comportamento

Gentileza e firmeza ao mesmo tempo

Respeito mútuo

Erros como oportunidades para aprender

Responsabilidade social

Reuniões de família e de classe

Envolvimento das crianças na solução de problemas

Encorajamento

Quando alguma coisa não estiver funcionando, verifique se alguma dessas peças não está faltando. Por exemplo, resolver problemas não será eficaz se adultos e crianças não compreenderem que erros são oportunidades para aprender. Reuniões de família e de classe podem não ser eficazes até que as pessoas tenham aprendido respeito mútuo e responsabilidade social. Muita gentileza sem firmeza pode se tornar permissividade, e muita firmeza sem gentileza pode se tornar rigidez excessiva. Às vezes, precisamos curar a relação antes de lidar com o mau comportamento. Frequentemente a cura envolve encorajamento que remove a motivação para o mau comportamento, sem lidar diretamente com o mau comportamento. Encorajamento não parece funcionar até que os adultos entendam a crença por trás do comportamento ao compreender os objetivos equivocados.

Ao longo deste livro, serão dados exemplos de como os princípios da Disciplina Positiva são usados de forma eficaz em lares e escolas. Assim que você compreender os princípios, seu senso comum e intuição irão torná-lo apto a aplicá-los em sua própria vida. Milhares de pais e professores têm se apoiado uns nos outros para aprender os conceitos da Disciplina Positiva por meio de grupos de estudo de pais ou professores. Nesses grupos de estudo, ninguém é o especialista, todos se sentem à vontade para compartilhar seus erros, ajudando uns aos outros a aprender. Nós todos sabemos como é fácil enxergar soluções para o problema dos outros - porque temos perspectiva, objetividade e ideias criativas. Com nossos próprios problemas nos tornamos emocionalmente envolvidos e perdemos toda perspectiva e senso comum. Em grupos de estudo, pais e professores aprendem que eles não estão sozinhos, que ninguém é perfeito e que todos temos preocupações semelhantes. A reação universal de pais e professores que participam dos grupos de estudo é "Que alívio saber que eu não sou o único a sentir frustração!" É reconfortante saber que outros estão no mesmo barco.

Em grupos de estudo, os facilitadores deixam claro que não são especialistas. Os grupos são muito mais eficazes se ninguém assume o papel de especialista. Um líder de grupo ou colíder assume responsabilidade de fazer as perguntas e manter o grupo na tarefa, e não de fornecer as respostas. Se ninguém do grupo sabe a resposta para uma pergunta, é dado um tempo para que a encontrem no livro *Disciplina Positiva*.

Os anexos oferecem algumas orientações para uma mediação de grupo bem-sucedida. Um grupo deve ter um mínimo de duas pessoas e um máximo de dez. Se o grupo se tornar maior do que isso, haverá pouca oportunidade para envolvimento individual. A responsabilidade dos participantes do

grupo é a de ler os capítulos, preparar-se para discutir as questões e cooperar com os líderes focando na tarefa. Se um membro do grupo não conseguiu ler o capítulo combinado por falta de tempo, ele ainda pode se beneficiar ouvindo a discussão e participando das atividades de vivência.

Não é necessário aceitar todos os princípios de uma vez. Use apenas o que fizer sentido para você no momento. E se você ouvir algo que não parece certo para você, não descarte completamente a informação. Alguns conceitos que parecem difíceis de aceitar ou compreender agora podem fazer mais sentido depois. Uma participante do grupo disse que tentou alguns dos princípios com seu filho, apenas para provar que eles estavam errados, e acabou ficando surpresa em ver uma mudança positiva na sua relação. Ela mais tarde se tornou uma líder de grupo de estudo porque queria compartilhar esses conceitos que tanto a ajudaram.

É útil ter paciência consigo mesmo e com as crianças enquanto você tenta mudar velhos hábitos. À medida que a sua compreensão dos princípios básicos se aprofunda, as aplicações práticas se tornam mais fáceis. Paciência, humor e perdão enriquecem o seu processo de aprendizagem.

Mais um alerta: tente apenas um método de cada vez. Você irá aprender muitos conceitos e habilidades novos que precisarão de prática para uma aplicação bem-sucedida. Pode ser confuso ou desencorajador esperar muito de si mesmo. Aplique um método de cada vez e progrida lentamente, lembrando-se de ver os erros como uma oportunidade para aprender.

Muitos pais e professores descobriram que mesmo que seus filhos não se tornem perfeitos, eles os apreciam muito mais depois de aplicar esses conceitos e atitudes. É isso que eu desejo a você.

A abordagem positiva

Se você é professor, será que ensina há tempo suficiente para lembrar da época em que as crianças sentavam-se em fileiras e, obedientemente, faziam tudo o que lhes era pedido? Se você é pai ou mãe, você se lembra de quando as crianças não ousavam responder aos pais? Talvez você não se lembre, mas seus avós devem se lembrar.

Hoje em dia muitos pais e professores sentem-se frustrados porque as crianças não se comportam como “nos bons e velhos tempos”. O que aconteceu? Por que hoje em dia as crianças não desenvolvem o mesmo tipo de responsabilidade e motivação que pareciam mais presentes muitos anos atrás?

Existem muitas explicações possíveis, tais como: lares desfeitos, excesso de televisão, *videogame* e mães que trabalham fora. Como esses fatores são muito comuns na nossa sociedade atual, a situação poderia parecer bastante desanimadora se eles, de fato, servissem para explicar os problemas que enfrentamos hoje com as crianças. (Todos nós sabemos de muitos pais solteiros ou que trabalham fora e que, usando uma forma efetiva de educar os filhos, o fazem muito bem.) Rudolph Dreikurs¹ tinha outra teoria.

As grandes mudanças que aconteceram na sociedade ao longo dos últimos anos podem explicar mais diretamente as diferenças das crianças de hoje. A perspectiva é encorajadora porque, com consciência e vontade, é possível compensar essas mudanças e assim eliminar alguns dos problemas que muitos pensam serem causados por lares desfeitos, excesso de televisão e mães que trabalham fora.

A primeira grande mudança é que os adultos não são mais exemplo ou modelo de submissão e obediência. Os adultos esquecem que eles mesmos não agem da mesma forma que agiam antigamente. Antes, a mãe obedecia qualquer ordem dada pelo pai, ou, ao menos, dava a impressão de que o fazia, porque isso era culturalmente aceitável. Nos “bons e velhos tempos” poucas pessoas questionavam a ideia de que a decisão do pai era a definitiva.

Em razão do movimento dos Direitos Humanos, isso não é mais verdade. Rudolf Dreikurs ressaltou: “Quando o pai perdeu o controle sobre a mãe, ambos perderam o controle sobre as crianças.” Isso significa que a mãe deixou de ser modelo de submissão, o que é um progresso. Grande parte dos “bons e velhos tempos” não era tão boa assim.

Naquela época havia muitos modelos de submissão. O pai obedecia ao chefe (que não estava interessado em suas opiniões) para não perder o emprego. Minorias aceitavam funções submissas que geravam grande perda de sua dignidade pessoal. Atualmente, todos os grupos minoritários exigem seus direitos de igualdade e dignidade de forma absoluta. É raro encontrar alguém que esteja disposto a aceitar um papel inferior e submisso na vida. As crianças estão simplesmente seguindo os exemplos que observam ao seu redor. Elas também querem ser tratadas com dignidade e respeito.

É importante perceber que igualdade não significa *o mesmo*. Quatro moedas de 25 centavos são muito diferentes de uma nota de 1, muito embora tenham o mesmo valor. Obviamente as crianças não merecem todos os direitos que advêm de maior experiência, habilidade e maturidade. A liderança e orientação por parte do adulto são muito importantes. No entanto, as crianças merecem ser tratadas com dignidade e respeito. Elas também merecem a oportunidade de desenvolver as habilidades de vida de que precisam em um ambiente de gentileza e firmeza, em vez de uma atmosfera de culpa, vergonha e dor.

Outra grande mudança é que na sociedade atual as crianças têm menos oportunidades de aprender responsabilidade e motivação. Nós não *precisamos* mais das crianças como colaboradoras importantes para a sobrevivência econômica. Em vez disso, elas recebem em excesso sem nenhum esforço ou investimento de sua parte, em nome do amor, deixando de desenvolver uma atitude responsável. Muitos pais e mães acreditam que bons pais devem proteger seus filhos de toda e qualquer decepção. Eles sempre os socorrem ou são superprotetores, e isso tira dos filhos a oportunidade de desenvolver a confiança em sua capacidade de lidar com os altos e baixos da vida. O treinamento de habilidades é sempre negligenciado em função da vida ocupada ou da falta de

compreensão sobre o quanto é importante para as crianças contribuir. Muitas vezes privamos as crianças de oportunidades de sentirem que são aceitas e que têm importância de forma significativa por meio de contribuições responsáveis e, em seguida, reclamamos e as criticamos por não desenvolverem responsabilidade.

As crianças não desenvolvem responsabilidade quando pais e professores são muito rígidos e controladores, mas também não se tornam responsáveis quando pais e professores são permissivos. Crianças adquirem responsabilidade quando têm a oportunidade de aprender habilidades sociais e de vida valiosas para desenvolver um bom caráter em um ambiente de gentileza, firmeza, dignidade e respeito.

É importante enfatizar que eliminar a punição não significa permitir que a criança faça o que quiser. Nós precisamos oferecer oportunidades para que as crianças experimentem a responsabilidade em uma relação direta com os privilégios dos quais desfrutam. Caso contrário, elas se tornam receptores dependentes que sentem que a única maneira de sentir que são aceitas e que têm importância é manipulando as pessoas a seu favor. Algumas crianças desenvolvem a seguinte crença: “Não me sinto amada a não ser quando os outros cuidam de mim.” Outras podem desenvolver a crença de que não devem tentar porque não conseguem fazer nada que não gere vergonha e sofrimento. É mais triste ainda quando elas desenvolvem a crença de que não são boas o bastante, porque não têm oportunidades de praticar competências que as ajudariam a se sentirem capazes. Essas crianças gastam uma grande quantidade de energia se revoltando ou se esquivando.

Quando toda a sua energia e inteligência são direcionadas para manipular, revoltar-se ou esquivar-se, as crianças não desenvolvem a percepção e as habilidades necessárias para se tornarem pessoas capazes. No livro *Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World*², H. Stephen Glenn e eu identificamos as Sete Percepções e Habilidades Significativas necessárias ao desenvolvimento de pessoas capazes.

SETE PERCEPÇÕES E HABILIDADES SIGNIFICATIVAS

1. Forte percepção das habilidades pessoais - “Eu sou capaz.”
2. Forte percepção sobre sua importância nas relações primárias - “Eu contribuo de maneira significativa e sou genuinamente necessário.”
3. Forte percepção de seu poder ou influência pessoal sobre a própria vida. - “Eu posso influenciar as coisas que acontecem comigo.”
4. Forte habilidade intrapessoal: habilidade de entender suas próprias emoções e de usar esse entendimento para desenvolver autodisciplina e autocontrole.
5. Forte habilidade interpessoal: habilidade de trabalhar com os outros e desenvolver amizades por meio de comunicação, cooperação, negociação, troca, empatia e escuta ativa.
6. Forte habilidade sistêmica: a capacidade de lidar com os limites e consequências da vida cotidiana com responsabilidade, adaptabilidade, flexibilidade e integridade.
7. Forte habilidade de avaliação: habilidade de usar a sabedoria para avaliar as situações de acordo com valores apropriados.

As crianças desenvolvem essas percepções e habilidades naturalmente quando lhes é permitido trabalhar lado a lado com seus pais, recebendo treinamento enquanto fazem as atividades e contribuem de maneira significativa para o estilo de vida da família. A ironia é que, antigamente, as crianças tinham oportunidades para desenvolver fortes habilidades de vida, mas poucas oportunidades de usá-las. Hoje o mundo está cheio de oportunidades para as quais muitas crianças não estão preparadas. Atualmente, elas não têm muitas oportunidades naturais de se sentirem necessárias e importantes, mas os pais e professores podem criá-las. Um benefício adicional maravilhoso é que a maioria dos problemas de comportamento pode ser eliminada quando pais e professores aprendem maneiras efetivas de ajudar seus filhos e alunos a desenvolver percepções e habilidades saudáveis. A maioria dos problemas de comportamento pode ser atribuída à falta de desenvolvimento dessas Sete Percepções e Habilidades Significativas.

Entender por que as crianças não se comportam mais da maneira como se comportavam é o primeiro passo para pais e professores que estão enfrentando desafios relacionados à disciplina

infantil. Nós precisamos entender por que métodos controladores, que funcionavam tão bem alguns anos atrás, não são eficientes para as crianças hoje em dia. Precisamos compreender nossa obrigação de oferecer oportunidades às crianças (que anteriormente eram fornecidas pelas circunstâncias) para que desenvolvam responsabilidade e motivação. E o mais importante: precisamos compreender que cooperação baseada em respeito mútuo e responsabilidade compartilhada é mais eficiente que o controle autoritário (ver Tabela 1.1).

Tabela 1.1 – As três principais abordagens para a interação adulto-criança

Rigidez (controle excessivo)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ordem sem liberdade ▪ Sem escolhas ▪ “Você faz isso porque eu mando”
Permissividade (sem limites)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Liberdade sem ordem ▪ Escolhas ilimitadas ▪ “Você pode fazer o que quiser”
Disciplina Positiva (autêntico; gentileza e firmeza ao mesmo tempo)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Liberdade com ordem ▪ Escolhas limitadas ▪ “Você pode escolher dentro dos limites que demonstrem respeito por todos”

A atitude de pais ou professores que escolhem uma das três abordagens é muito diferente.

Rigidez – “Essas são as regras que você deve seguir, e essa é a punição que você vai receber por violar essas regras.” Crianças não são envolvidas no processo de decisão.

Permissividade – “Não existem regras. Tenho certeza de que nós vamos nos amar e ser felizes, e você será capaz de fazer suas próprias regras no futuro.”

Disciplina Positiva – “Juntos, nós vamos decidir as regras para nosso benefício mútuo. Também vamos pensar juntos nas soluções que nos ajudarão a resolver nossos problemas. Quando eu precisar usar o meu discernimento sem a sua interferência, eu serei firme com gentileza, dignidade e respeito.”

Para ilustrar de uma forma divertida a diferença extrema entre as três abordagens, o dr. John Platt³ conta a história de Johnny, de 3 anos de idade, no café da manhã em cada situação. Em um lar rígido, em que a mãe sabe o que é melhor, Johnny não tem escolha em relação ao café da manhã. Em um dia frio e chuvoso, mães controladoras do mundo inteiro sabem que Johnny precisa de algum tipo de mingau quente para enfrentar o dia. Johnny, no entanto, tem ideias diferentes. Ele olha para o mingau e diz: “Eca! Eu não quero essa coisa!” Há cem anos, era mais fácil ser uma mãe rígida e controladora. Ela poderia apenas dizer: “Coma!”, e Johnny obedeceria. É mais difícil hoje em dia; então, para conseguir obediência, a mãe segue quatro passos:

Passo um: A mãe tenta convencer Johnny de que ele precisa comer mingau quente para enfrentar o dia. Você se lembra do que sua mãe disse sobre o que o mingau quente faria em seu corpo? “Ele vai mantê-lo bem nutrido!” Você já considerou o que uma criança de 3 anos pensa quando dizem a ela que o mingau vai mantê-la bem nutrida? Ela não fica muito impressionada.

Passo dois: A mãe tenta melhorar o gosto do mingau. Ela tenta todos os tipos de mistura – açúcar mascavo, canela, uva-passa, mel e até raspas de chocolate. Johnny pega mais um pouco e repete: “Eca! Eu detesto essa coisa!”

Passo três: A mãe tenta dar uma lição de compaixão: “Mas Johnny, pense em todas as crianças da África que estão morrendo de fome.” Johnny continua nada impressionado e responde: “Bem, então mande isso para elas.”

Passo quatro: A mãe agora está desesperada e sente que sua única alternativa é ensinar-lhe uma lição por sua desobediência. Ela lhe dá uns tapas e diz que ele pode ficar com fome.

Por trinta minutos, a mãe se sente bem pela maneira como conduziu a situação, até que começa a se sentir culpada. O que as pessoas vão pensar quando descobrirem que ela não conseguiu fazer o filho comer? E se Johnny realmente estiver passando fome?

Johnny brinca lá fora tempo suficiente para aumentar o *poder de culpa* da mãe, até entrar e reclamar: “Mamãe, estou morrendo de fome!”

A mãe agora passa a dar o mais divertido dos sermões: o sermão do “Eu disse!” Ela não percebe que Johnny está olhando fixo para o nada enquanto espera que ela termine e ele possa voltar a brincar. A mãe sente-se muito bem com o sermão, pois cumpriu sua obrigação de fazê-lo entender que ela estava certa. Depois, ela lhe dá um biscoito e manda ele brincar lá fora novamente. Para compensar a perda nutricional pela falta de um bom café da manhã, ela vai para a cozinha preparar fígado com brócolis. Imagine como será o almoço!

A próxima cena acontece em um lar permissivo, em que a mãe está treinando um futuro anarquista. Quando Johnny vem para a cozinha, ela diz: “O que você quer para o café da manhã, meu anjo?”

Como Johnny vem sendo treinado dessa forma há três anos, é realmente um “anjo” e não perde a chance de dar à mãe a oportunidade de continuar sua rotina de treinamento. Primeiro Johnny pede torrada com ovo cozido mole. Ele faz a mãe cozinhar nove ovos até que fique exatamente no ponto que ele quer. Depois ele decide que, na verdade, não quer ovo cozido mole, mas sim rabanadas. A mãe ainda tem três ovos sobrando, então pode prepará-las. Enquanto isso, Johnny vai ver televisão. Durante o comercial, ele vê que atletas podem fazer coisas maravilhosas se comerem a granola do “café da manhã dos campeões”. Ele diz: “Eu quero granola, mãe!” Depois de provar, ele muda de ideia e decide que quer outro cereal. A mãe não tem outro cereal, então vai correndo ao supermercado para comprar. Johnny não precisa se preocupar em alimentar o poder de culpa da mãe; ela mesma faz isso 24 horas por dia.

Essas histórias não são exageradas. São exemplo de situações reais. Uma mãe me disse que seu filho não comia nada exceto batata *chips*. Perguntei a ela onde ele conseguia a batata, e ela exclamou: “Bem, eu mesma compro as batatas porque ele não come outra coisa!” Muitas crianças são criadas para serem tiranas que só se sentem importantes ao conseguir manipular outras pessoas para atender suas exigências.

Vamos agora para um lar onde é aplicada a Disciplina Positiva. Duas diferenças significativas acontecem antes do café da manhã: primeiro, Johnny se veste e arruma a sua cama antes mesmo de vir para o café (mais tarde você aprenderá como conseguir isso). A segunda diferença é que Johnny fará alguma coisa para contribuir com a rotina da família, como arrumar a mesa, fazer a torrada ou mexer os ovos (sim, crianças de 3 anos podem mexer os ovos, como você verá quando discutirmos as tarefas domésticas).

Hoje é dia de cereal no café da manhã. A mãe oferece ao Johnny uma escolha limitada. “Você gostaria de granola ou aveia?” (Ela não compra cereais açucarados.)

Esse Johnny também assistiu ao comercial que mostra o que comem os grandes atletas, e então escolheu a granola. Depois de provar, ele muda de ideia e diz: “Eu não quero essa coisa!”

A mãe diz: “Tudo bem. Nós não podemos melhorar o sabor da granola. Você pode ir brincar e voltar na hora do almoço.” Note que essa mãe pulou todos os passos tomados pela mãe controladora. Ela não tentou convencê-lo nem falar sobre as crianças famintas, tampouco melhorar o sabor. Ela nem mesmo precisou bater nele. Ela simplesmente permitiu que ele experimentasse as consequências de suas escolhas.

Tendo em vista que a mãe tem pouca experiência nisso, Johnny tenta aumentar o poder de culpa da mãe. Duas horas depois, quando ele diz para a mãe que está faminto, ela respeitosamente responde: “Imagino que sim.” A mãe evita o discurso do “eu disse”, e em vez disso reafirma: “Tenho certeza de que você pode aguentar até o almoço.”

Seria ótimo se a história pudesse terminar aqui com compreensão e cooperação por parte de Johnny, mas isso não acontece assim tão rápido. Johnny não está acostumado com esse comportamento por parte da mãe. Ele está frustrado, pois não ganhou o que esperava e tem um ataque de birra. Nesse momento, seria natural para a maioria das mães pensar: “Essa coisa de Disciplina Positiva não funciona!” A mãe do Johnny conhecia o exemplo a seguir, que explica o que geralmente acontece quando mudamos nossa abordagem.

As crianças estão acostumadas a certas reações por parte dos adultos. Quando mudamos nossas reações, elas provavelmente irão exagerar seu comportamento (piorar) em seu esforço de nos fazer reagir da maneira que supostamente deveríamos fazer. Esse é o efeito “chutar a máquina de

refrigerante". Quando colocamos dinheiro na máquina e o refrigerante não cai, nós chutamos e sacudimos a máquina para que ela faça o que deveria fazer.

O problema da rigidez é que a punição consegue eliminar o mau comportamento imediatamente, mas em breve este recomeça de novo e de novo.

Embora o mau comportamento possa piorar quando a Disciplina Positiva é usada pela primeira vez, você vai perceber que há uma estabilização até que a criança volte a se comportar mal novamente. Quando uma criança percebe que suas táticas de manipulação não funcionam, provavelmente vai testar de novo apenas para ter certeza. O mau comportamento se torna menos intenso com períodos mais longos de estabilidade, quando a Disciplina Positiva é usada de forma consistente.

Quando usamos firmeza com dignidade e respeito, logo as crianças aprendem que seu mau comportamento não atinge os resultados que esperam e assim são motivadas a mudar de comportamento sem prejuízo para a autoestima. A partir do momento em que entendemos isso, aguentar um pouco dos momentos em que o comportamento piora não é tão ruim quanto as constantes lutas por poder que acontecem em uma abordagem excessivamente controladora.

Quando Johnny tem um ataque de birra, a mãe pode usar a técnica de "dar um tempo" (explicada posteriormente) e ir para outro cômodo até que ambos estejam mais calmos. Não é muito divertido ter um ataque de birra sem público. Ou ela pode tentar a abordagem "Eu preciso de um abraço" (Capítulo 7). Assim os dois se sentirão melhor. Mais tarde, em conjunto, eles podem buscar juntos uma solução para o problema, desde que a criança tenha idade suficiente para participar desse processo. Para crianças mais novas, apenas se sentir melhor ou uma simples distração, geralmente, é suficiente para mudar o comportamento.

Essa história ilustra com exemplos as diferenças entre as três abordagens com relação à interação adulto-criança e o quanto a utilização da Disciplina Positiva é mais eficiente para obter resultados efetivos em longo prazo. No entanto, ainda há muito trabalho a ser feito para convencer alguns adultos acerca dos benefícios em longo prazo resultantes da Disciplina Positiva.

Muitos adultos se recusam a desistir de suas tentativas de controlar excessivamente por causa de sua crença equivocada de que a única alternativa é a permissividade, o que não é nada sadio para adultos e crianças. Crianças que são criadas com permissividade crescem pensando que o mundo lhes deve a vida. Elas são treinadas a usar toda a sua energia e inteligência para manipular e ocupar os adultos com seus desejos. Elas gastam mais tempo tentando fugir de sua responsabilidade do que desenvolvendo independência e suas capacidades.

Esteja atento ao que funciona

Muitas pessoas têm convicção que rigidez e punição funcionam. Eu concordo. Eu nunca diria que punição não *funciona*. Punição *funciona* se pensarmos que, em geral, ela interrompe o *mau comportamento* imediatamente. Mas quais são os resultados em longo prazo? Somos com frequência enganados pelos resultados imediatos. Algumas vezes temos que *estar atentos ao que funciona* quando os resultados em longo prazo são negativos. Os resultados em longo prazo da punição são que as crianças, em geral, adotam um ou os Quatro R da Punição:

OS QUATRO R DA PUNIÇÃO

1. Ressentimento – "Isso não é justo. Eu não posso confiar nos adultos."
2. Retaliação – "Eles estão ganhando agora, mas eu vou me vingar."
3. Rebeldia – "Eu vou fazer exatamente o contrário para provar que eu não tenho que fazer do jeito deles."
4. Recuo
 - a. Dissimulação – "Eu não vou ser pego da próxima vez."
 - b. Redução da autoestima – "Eu sou uma pessoa ruim."

Com frequência, as crianças não têm consciência acerca das decisões que estão tomando em

resposta à punição. No entanto, comportamentos futuros são baseados nessas decisões subconscientes. Por exemplo, uma criança pode decidir: “eu sou uma pessoa má” e continuar a agir como tal. Outra criança, que toma a mesma decisão, pode se tornar um “bajulador” (viciado em aprovação) para obter o amor que ela acredita não merecer. Por essa razão, os adultos precisam estar mais atentos aos efeitos em longo prazo de suas ações em vez de serem enganados pelos resultados em curto prazo.

De onde nós tiramos a ideia absurda de que, para levar uma criança a agir melhor, antes precisamos fazê-la se sentir pior? Pense na última vez em que você se sentiu humilhado ou tratado de forma injusta. Você sentiu que estava cooperando ou melhorando? Pare um pouco, feche os olhos e tente se lembrar de um momento recente (ou um momento da infância) em que alguém tentou motivá-lo a se comportar melhor tentando fazê-lo se sentir mal. Lembre-se exatamente do que aconteceu. Conecte-se com o que você sentiu. Fique atento ao que você estava sentindo em relação a si mesmo, sobre a outra pessoa e sobre o que fazer no futuro (ainda que, muito provavelmente, você não estivesse percebendo que estava tomando decisões naquele momento). Você se sentiu motivado a melhorar? Caso tenha se sentido, era um bom sentimento ou era baseado em sentimentos ruins em relação a você e à outra pessoa? Você se sentiu motivado a desistir ou se esconder para evitar futuras humilhações? Ou, você quis se tornar um viciado em aprovação, desistindo de uma grande parte de si mesmo para agradar aos outros? Crianças não desenvolvem características positivas baseadas em sentimentos e decisões subconscientes que resultam da punição.

Pais e professores que não gostam de controle excessivo ou permissividade, mas que não sabem mais o que fazer, podem ficar confusos alternando entre duas opções ineficientes. Eles podem tentar controle excessivo até que não aguentem mais parecerem tão tiranos. Depois eles alternam para permissividade até que não conseguem mais suportar as maneiras mimadas e exigentes das crianças, e então voltam ao controle excessivo.

Qual é o preço a se pagar quando controle excessivo parece funcionar com algumas crianças? Pesquisas têm mostrado que crianças que experimentam uma grande quantidade de punições tornam-se rebeldes ou temerosamente submissas. Disciplina Positiva não inclui nenhuma culpa, vergonha ou dor (física ou emocional) como motivadores. Por outro lado, a permissividade é humilhante para adultos e crianças e cria uma codependência nada saudável, em vez de autossuficiência e cooperação. O propósito da Disciplina Positiva é atingir resultados positivos em longo prazo, bem como responsabilidade e cooperação de imediato.

Já que muitos pais e professores acreditam que a permissividade é a única alternativa para abrir mão do controle excessivo e da rigidez, é importante definirmos disciplina. *Disciplina* é uma palavra frequentemente mal colocada. Muitas pessoas equiparam disciplina com punição, ou ao menos acreditam que punição é a forma de ajudar as pessoas a ter disciplina. No entanto, “disciplina” vem do latim *discipulus* ou *disciplini*, que significa “seguidor da verdade, do princípio” ou “líder venerado”. Filhos e alunos não vão se tornar seguidores da verdade ou de princípios a menos que sua motivação venha de um *lócus de controle interno*, isto é, até que eles aprendam autodisciplina. Tanto a punição quanto a recompensa vêm de um *lócus de controle externo*.

Se não rigidez nem permissividade, então o quê?

Disciplina Positiva é uma abordagem que não inclui controle excessivo ou permissividade. Qual a diferença em relação aos outros métodos disciplinares? Uma diferença é que a Disciplina Positiva não humilha crianças ou adultos.

A Disciplina Positiva é baseada em respeito mútuo e cooperação. Incorpora gentileza e firmeza ao mesmo tempo como fundamentos para ensinar competências de vida com base em um *lócus de controle interno*.

Quando é usado controle excessivo, crianças dependem de um “*lócus de controle externo*”. É responsabilidade do adulto estar constantemente encarregado do comportamento da criança. A forma mais popular de controle excessivo usada por pais e professores é um sistema de *recompensas* e *castigos*. Nesse sistema, os adultos precisam ver as crianças sendo *boas* para que possam dar recompensas, ou flagrá-las sendo *más* para dar o castigo. Quem está sendo responsável? Obviamente o adulto; então o que acontece quando o adulto não está por perto? As crianças não aprendem a ser responsáveis por seu próprio comportamento.

É interessante observar o quanto adultos controladores reclamam da irresponsabilidade das

crianças sem perceber que eles próprios estão treinando as crianças para ser irresponsáveis. Permissividade também ensina irresponsabilidade porque tanto os adultos quanto as crianças renunciam à responsabilidade.

Um dos conceitos mais importantes a serem entendidos na Disciplina Positiva é que crianças são mais propensas a seguir as regras que elas ajudaram a estabelecer. Elas aprendem a tomar decisões eficientes com autoconceitos mais saudáveis quando aprendem a ser membros que contribuem com a família, a classe e a sociedade. Esses são efeitos importantes da abordagem da Disciplina Positiva em longo prazo. Eles podem ser sintetizados da forma descrita a seguir.

OS QUATRO CRITÉRIOS PARA UMA DISCIPLINA EFETIVA

1. É gentil e firme ao mesmo tempo? (Respeitosa e encorajadora)
2. Ajuda as crianças a desenvolver um senso de aceitação e importância? (Conexão)
3. É efetiva em longo prazo? (Punição funciona em curto prazo, mas apresenta resultados negativos em longo prazo)
4. Ensina habilidades sociais e de vida valiosas para a formação de um bom caráter? (Respeito, preocupação com os outros, resolução de problemas, responsabilidade, contribuição, cooperação)

Punição não atende a nenhum desses critérios. Todos os métodos ensinados na Disciplina Positiva atendem. O primeiro critério, gentileza e firmeza ao mesmo tempo, é um dos conceitos-chave da Disciplina Positiva.

Gentileza e firmeza ao mesmo tempo

Rudolf Dreikurs ensinou a importância de ser gentil e firme em nossas relações com as crianças. Gentileza é importante para mostrar respeito pela criança. Firmeza é importante para mostrar respeito por nós mesmos e conforme a necessidade da situação. Aos métodos autoritários, geralmente falta gentileza, e aos métodos permissivos falta firmeza. Gentileza e firmeza são essenciais para a Disciplina Positiva.

Muitos pais e professores lutam contra esse conceito por diversas razões. Uma delas é que eles não têm vontade de ser gentis quando a criança os chateia. Novamente, quero perguntar: “Se os adultos querem que as crianças controlem seu comportamento, será que é demais pedir aos adultos que aprendam a controlar seu próprio comportamento?” Muitas vezes, são os adultos que deveriam “dar um tempo positivo” (mais sobre isso no Capítulo 6) até que se sintam melhores para poder agir de forma melhor.

Outra razão pela qual os adultos têm dificuldade de ser gentis e firmes ao mesmo tempo é o fato de que eles não sabem como funciona o conceito de gentileza e firmeza. Eles podem estar presos no ciclo vicioso de ser muito firmes quando estão irritados ou porque não sabem mais o que fazer, e depois ser gentis em excesso para compensar o excesso de firmeza.

Muitos pais e professores têm noções equivocadas sobre gentileza. Um dos maiores erros que pais e professores cometem quando decidem aplicar a Disciplina Positiva é tornarem-se muito permissivos porque não querem ser punitivos. Alguns, equivocadamente, acreditam que estão sendo gentis quando satisfazem seus filhos, ou quando os socorrem ou protegem de qualquer decepção. Isso não é ser gentil; é ser permissivo. Ser gentil significa ter respeito pela criança e por si mesmo. Não é respeitoso mimar as crianças. Não é respeitoso livrá-las de qualquer frustração, pois assim elas não terão a oportunidade de desenvolver os “músculos da decepção”. Mostrar respeito pela criança é validar seus sentimentos: “Eu posso ver que você está desapontado” (ou bravo, ou chateado, etc.). Dessa forma, é respeitoso acreditar que as crianças conseguem sobreviver às decepções e desenvolver um senso de capacidade no processo.

Agora, vamos ver o que é ter respeito por si mesmo. Não é gentil permitir que as crianças tratem você (ou outros) com desrespeito. E é aqui que isso se torna um pouco delicado. Não permitir que as crianças faltem com respeito por você ou pelos outros não significa lidar com a situação de

maneira punitiva. A punição é muito desrespeitosa. Então como lidar com isso?

Vamos supor que uma criança responda para você. Um jeito gentil e firme de lidar com isso é sair do ambiente. Ah! Eu posso escutar as objeções: “Mas isso não é o mesmo que permitir que a criança se saia bem da situação?” Vamos olhar com mais cuidado. Você não pode fazer com que outra pessoa o trate com respeito, mas você pode tratar a si mesmo com respeito. Sair do ambiente é se tratar com respeito e um ótimo exemplo para as crianças. Você sempre poderá retomar o assunto mais tarde, quando todos tiverem a chance de se acalmar e se *sentir* melhor, de forma que poderão *agir* melhor.

A retomada pode ser da seguinte forma: “Querido, sinto muito por você ter ficado tão bravo. Eu respeito seus sentimentos, mas não a maneira como você está lidando com eles. Sempre que você me tratar com desrespeito eu vou, simplesmente, sair por algum tempo. Eu te amo e quero estar com você. Então, quando você estiver pronto para me tratar com respeito, você pode me avisar e eu ficarei muito feliz de ajudá-lo a descobrir outras formas de enfrentar sua raiva. Depois nós podemos procurar soluções respeitosas para nós dois.” É melhor deixar a criança saber o que você vai fazer antecipadamente, quando todos estão calmos.

Vale a pena repetir que muitos pais acham que eles devem enfrentar o problema no momento da irritação. Essa é a pior hora para lidar com um problema. Quando as pessoas estão chateadas, elas acessam seus cérebros primitivos, para os quais as únicas opções são brigar (lutas por poder) ou fugir (desistência e falta de comunicação). Não é possível pensar racionalmente a partir do cérebro primitivo. Nós dizemos coisas pelas quais depois nos arrependemos. A única medida que faz sentido é se acalmar até que você possa acessar seu cérebro racional antes de enfrentar um problema. Essa é uma grande habilidade para ensinar às crianças. Algumas vezes é melhor “decidir o que você vai fazer” (uma ferramenta que iremos aprender melhor no Capítulo 5) do que tentar forçar a criança a fazer alguma coisa, ao menos até que você possa atrair cooperação em vez de luta por poder. Então, lembre-se: gentileza é igual a respeito.

Agora vamos abordar a firmeza. A maioria dos adultos está acostumada a pensar que firmeza significa punição, sermão ou alguma outra forma de controle. Não exatamente. Firmeza, quando combinada com gentileza, significa respeito pela criança, por você e pela situação.

Vamos ver uma situação de limites. Muitos pais decidem quais deveriam ser os limites e depois assumem a responsabilidade por aplicá-los. Mas vamos considerar o propósito dos limites. O propósito é manter as crianças seguras e socializadas. Quando os adultos estabelecem os limites e depois os aplicam por meio de castigos, sermões e controle, frequentemente revolta e lutas por poder são geradas. Isso não mantém as crianças seguras ou socializadas. Em vez disso, envolva as crianças quando for estabelecer e fazer cumprir os limites. Por exemplo, vocês podem discutir juntos quais devem ser os limites para ver televisão, hora de dormir, brincar fora de casa ou lição de casa. Inclua as crianças em uma discussão (o que significa que ela deve falar tanto quanto você, ou até mais) sobre a importância dos limites, como eles devem ser e como todos devem ser responsáveis por segui-los. Por exemplo, quando você pergunta para as crianças por que lição de casa é importante elas vão dizer “assim eu posso aprender”, ou “assim eu vou tirar uma nota melhor”. Depois, elas podem decidir quanto tempo precisam e qual é a melhor hora para elas. (Os pais geralmente querem que as crianças façam a lição de casa assim que chegam da escola. As crianças normalmente gostam de ter um tempo livre antes de começar com os deveres. Quando as crianças têm alguma escolha, sentem-se fortalecidas). Uma vez que elas decidam sobre a hora que funciona melhor para elas, vocês podem juntos estabelecer limites como “televisão somente por uma hora e somente quando a lição estiver pronta. Eu estarei disponível para ajudar apenas entre 19h e 20h e não vou ceder a apelos por ajuda de última hora.” Crianças são muito mais dispostas a respeitar os limites que elas ajudaram a criar com base em seu entendimento sobre porque eles são necessários e como ser responsável por eles.

É claro que estabelecer limites para crianças abaixo de 4 anos é diferente. Os pais precisam estabelecer os limites para crianças mais novas, mas ainda assim eles podem ser reforçados com gentileza e firmeza.

Quando um limite for ultrapassado, não dê sermão ou aplique punição. Continue um relacionamento respeitoso com a criança. Evite dizer o que aconteceu e o que deveria ser feito sobre isso. Você deve fazer perguntas que estimulem a curiosidade: “O que aconteceu? Por que você acha que isso aconteceu? Que ideias você tem para solucionar o problema agora? O que você aprendeu que pode ajudá-lo na próxima vez?”

Um alerta: crianças que estão acostumadas com sermões ou punição podem dizer simplesmente

“Eu não sei.” Esse é o momento para você dizer: “Você é ótimo para solucionar problemas. Por que você não pensa sobre isso e daqui a 30 minutos me diz o que você acha?”

Pais e professores normalmente dão sermões e fazem exigências. As crianças frequentemente respondem com resistência ou revolta. As frases de gentileza e firmeza a seguir vão ajudá-lo a evitar linguagens desrespeitosas e a aumentar a cooperação.

- Está chegando a sua vez.
- Eu sei que você consegue dizer isso de uma maneira respeitosa.
- Eu me importo com você e vou esperar até que nós dois possamos agir com respeito para continuar essa conversa.
- Eu sei que você consegue pensar em uma solução que nos ajude.
- Aja, não fale. (Por exemplo, silenciosa e calmamente pegue a criança pela mão e mostre o que precisa ser feito.)
- Nós vamos falar sobre isso mais tarde. Agora é hora de entrar no carro.
- (Quando a criança estiver tendo um ataque de birra.) Nós precisamos sair da loja agora. Vamos tentar novamente mais tarde (ou amanhã).

Ao decidir parar de punir, você terá que praticar novas habilidades. E precisará de um tempo de treino para ajudar as crianças a aprender respeito mútuo e habilidades de resolução de problemas.

Os opostos se atraem: quando um dos pais é gentil e o outro é firme

É interessante notar que duas pessoas com essas filosofias opostas, muitas vezes, acabam formando um casal. Um tem a tendência de ser um pouco permissivo demais; o outro, de ser um pouco rigoroso demais. Então o pai ou a mãe permissiva pensa que precisa apenas ser um pouco mais permissiva para compensar a severidade do outro. O pai ou a mãe rigoroso(a) pensa que precisa ser apenas um pouco mais rigoroso(a) para compensar a fragilidade do outro, de modo que eles vão ficando cada vez mais afastados, brigando para ver quem está certo e quem está errado. Na verdade, ambos estão sendo ineficientes.

Uma maneira de ajudar crianças e pais a se comunicarem com efetividade é ter reuniões de família regulares, em que todos tenham uma oportunidade semanal de discutir soluções para os problemas e escolher as soluções que respeitem a todos. Focar em soluções é uma das melhores maneiras para que “opostos” se aproximem e deem mais suporte uns aos outros e às crianças. Isso será discutido mais detalhadamente no Capítulo 6.

Ajudando as crianças a desenvolver um senso de aceitação e importância (conexão)

Aceitação e importância são os objetivos primários de todas as pessoas, especialmente as crianças. Isso é tão importante que um senso de conexão (ou a falta de) é o indicador primário do quão bem as crianças estão indo na escola, tanto acadêmica quanto socialmente. Nenhum dos estudantes que mataram colegas ou professores se sentiam importantes e pertencentes ao grupo.

Punição não ajuda as crianças a sentir que são aceitas e que são importantes. Essa é uma das razões pelas quais punição não é efetiva em longo prazo. Os métodos da Disciplina Positiva de fato ajudam as crianças a sentirem que são aceitas e que têm importância, e este é um tema constante ao longo deste livro. O Capítulo 4 apresenta detalhes de por que e como as crianças se comportam mal quando não desenvolvem o senso de aceitação e importância.

É efetiva em longo prazo?

Uma das razões principais para que pais e professores continuem a usar a punição é porque ela funciona, em curto prazo. A punição, geralmente, vai interromper o mau comportamento durante um momento. O problema é que adultos não entendem os efeitos em longo prazo da punição. Crianças que vêm sendo punidas não pensam: “Ah, muito obrigada! Isso é tão útil. Eu mal posso esperar para você me ajudar com todos os meus problemas.” Em vez disso, elas estão pensando em se rebelar (tão logo tenham chance) ou estão se conformando, com uma grande perda de seu senso

de individualidade.

Outra razão pela qual adultos usam punição é que eles temem que a única alternativa seja permissividade; eles têm medo de estar abrindo mão do controle e não estar fazendo seu trabalho como pais e professores. E a punição é mais fácil. Você nunca precisa dizer aos adultos como usar a punição. Eles sabem. Punição é geralmente uma resposta “reativa”, enquanto são necessários esforços e habilidades para usar uma disciplina eficiente.

A razão final pela qual adultos usam punição, ainda que esta não seja efetiva em longo prazo, é que eles não sabem o que mais podem fazer. Este livro está repleto de alternativas à punição que são efetivas em longo prazo, e é isso que ensina o último critério para uma disciplina efetiva.

Ensinando habilidades sociais e de vida valiosas para o desenvolvimento de um bom caráter

Essa é uma ideia nova para a maioria dos pais e professores. Eles simplesmente não pensam sobre a possibilidade de que disciplina possa ensinar habilidades sociais e de vida. Se você se interessar por verificar as pesquisas sobre os efeitos em longo prazo da punição, irá descobrir que esta ensina violência, dissimulação, baixa autoestima e muitas outras habilidades negativas. À medida que estudar os métodos da Disciplina Positiva, você irá perceber que todas as ferramentas disciplinares não apenas interrompem o mau comportamento; elas também ensinam habilidades sociais e de vida para desenvolver um bom caráter.

A jornada da Disciplina Positiva

Ao embarcar na jornada da Disciplina Positiva, pode ajudar ter um destino em mente. O que você, realmente, quer para seus filhos ou alunos? Quando se pede a pais e professores que façam uma lista das características que eles gostariam de ajudar as crianças a desenvolver, eles pensam nas seguintes:

- Autoconceito positivo
- Responsabilidade
- Autodisciplina
- Cooperação
- Mente aberta
- Habilidade de pensar objetivamente
- Respeito por si mesmo e pelos outros
- Compaixão
- Aceitação de si mesmo e dos outros
- Entusiasmo pela vida
- Interesse em aprender
- Cortesia
- Honestidade
- Autocontrole
- Paciência
- Senso de humor
- Preocupação com os outros
- Habilidade de resolução de problemas
- Sabedoria interior
- Integridade

Acrescente à lista quaisquer características que você sinta que estão faltando. Mantenha essas características em mente à medida que for estudando os conceitos de Disciplina Positiva. Vai ficar evidente que as crianças desenvolvem essas características quando são ativamente envolvidas no modelo da Disciplina Positiva, baseado em respeito mútuo, cooperação e foco nas soluções.

Ferramentas da Disciplina Positiva

1. Eliminar punição.
2. Eliminar permissividade.
3. Usar gentileza e firmeza ao mesmo tempo.
4. Oferecer oportunidades para as crianças fortalecerem as Sete Percepções e Habilidades Significativas.
5. Estar atento ao que funciona (punição tem resultados negativos em longo prazo).
6. Desistir da ideia absurda de que, para que uma criança se comporte melhor, antes ela deve se sentir pior.
7. Envolver as crianças no estabelecimento de limites.
8. Fazer perguntas que estimulem a curiosidade.
9. Usar frases gentis e firmes.

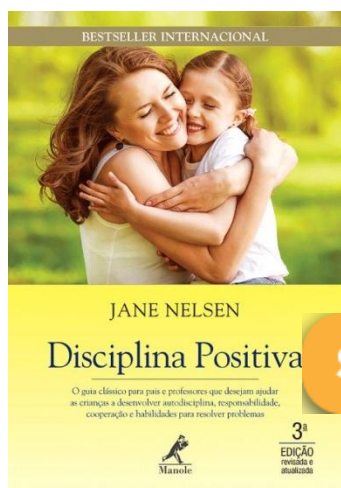
Questões

1. Quais são as duas principais razões para as crianças não se comportarem como *nos bons e velhos tempos*?
2. Quais são as Sete Percepções e Habilidades Significativas? Como a falta delas poderia levar as crianças ao *mau comportamento*?
3. Quais são as três abordagens para disciplinar crianças e qual a diferença entre elas?
4. Discuta as duas principais diferenças entre Disciplina Positiva e outros métodos e por que essas diferenças são importantes em longo prazo.
5. O que quer dizer “estar atento ao que funciona”?
6. Quais são os Quatro R da Punição? Compartilhe experiências pessoais sobre as vezes em que você sentiu algum desses quatro R, e os motivos para isso.
7. Quais são os efeitos em longo prazo para crianças que aprendem por meio de métodos rígidos? Por quê?
8. Quais são os efeitos em longo prazo para crianças que aprendem por meio da Disciplina Positiva? Por quê?
9. Por que, algumas vezes, a situação piora antes de melhorar?
10. Quais as características que você gostaria que as crianças internalizassem como resultado da interação com você, como pai ou professor?
11. Quais são os Quatro Critérios para uma Disciplina Efetiva e como eles se combinam com a punição? Por que eles são efetivos em longo prazo?
12. Quais são algumas das frases que incluem gentileza e firmeza ao mesmo tempo?

1 Rudolf Dreikurs e Vicki Soltz, *Children: the Challenge* (New York: Plume, 1991).

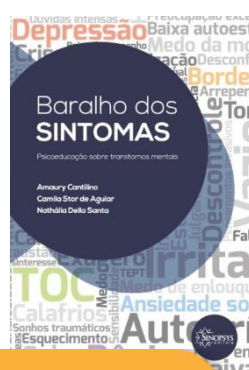
2 H. Stephen Glenn e Jane Nelsen, *Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World* (New York: Three Rivers Press, 2000).

3 John Platt, *Life in the Family Zoo* (Sacramento, Calif.: Dynamic Training Seminars, 1991).

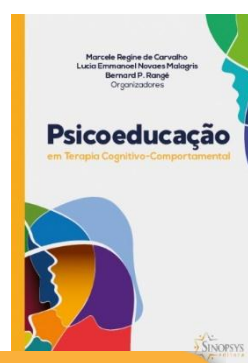
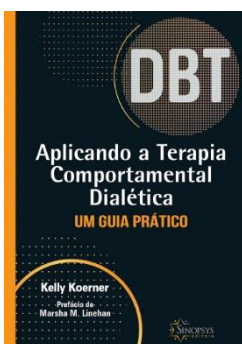


Use o cupom
MEUDESCONTO
e ganhe **15% de Desconto**
nesse e em outros
Livros do nosso site!

SIM, QUERO COMPRAR AGORA



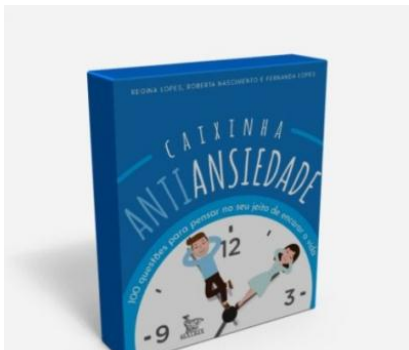
BARALHOS



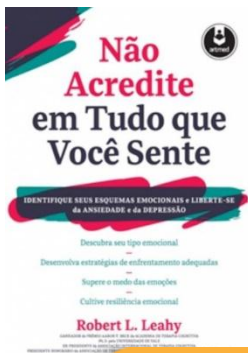
LIVROS SINOPSYSS



RIC JOGOS



CAIXINHAS MATRIX



ARTMED