

Estratégias eficazes de disciplina positiva

- ◆ Não dê ordens desnecessárias;
- ◆ Dê uma ordem de cada vez;
- ◆ Tenha expectativas realistas e dê ordens adequadas à idade;
- ◆ Dê ordens afirmativas, positivas e educadas;
- ◆ Torne as regras claras e consistentes;
- ◆ Dê ordens curtas e precisas;
- ◆ Não dê ordens que começam por “Pára de...!”;
- ◆ Dê oportunidade às crianças para fazerem o que se lhes pede;
- ◆ Aproveite o mau comportamento para ensinar a autodisciplina;
- ◆ Avise e recorde a criança do que é preciso fazer;
- ◆ Não ameace: recorra ao tipo de ordem “quando..., então...”;
- ◆ Sempre que for possível, dê opções às crianças;
- ◆ Ajude a criança a compreender as consequências do seu comportamento;
- ◆ Apoie as ordens do seu cônjuge;
- ◆ Elogie o cumprimento da ordem ou implemente as consequências para o incumprimento;
- ◆ Procure equilibrar o controlo entre pai/mãe e filhos;
- ◆ Incentive as crianças a resolverem os problemas;
- ◆ Ensine a criança a controlar os seus impulsos;
- ◆ Ajude a criança a expressar e a controlar as suas emoções;



“Uma criança sem disciplina é uma criança que não se sente amada”



A disciplina desempenha um papel importante nas conquistas da criança, entre as quais estão:

- O autocontrolo: reconhecer os seus próprios impulsos, como são desencadeados, como podem magoar os outros e como os controlar;
- O reconhecimento dos seus sentimentos e daquilo que lhes está subjacente: identificá-los, expressá-los ou mantê-los escondidos, caso seja necessário;
- A perceção dos sentimentos dos outros: compreender as suas causas, preocupar-se com aquilo que eles sentem e reconhecer o efeito que os seus actos têm sobre os outros;
- O desenvolvimento de um sentido de justiça e a motivação para se comportar de uma forma justa;
- O altruísmo: a descoberta da alegria de dar, e até de fazer sacrifício por outros seres humanos.

Encare a disciplina como o «dar» à criança algo de positivo, e não como privá-la de... ou retirar-lhe algo através da aplicação de um castigo; usando técnicas de disciplina positiva, estará gradualmente a dar à criança o dom do autocontrolo.

Saber mais...

Brazelton, T. Berry (2010). O grande livro da criança. *Editorial Presença*.
Em Janeiro ... “Os meus pais divorciaram-se.. E eu?”



DISCIPLINA

“A seguir ao amor, a disciplina é a segunda dádiva mais importante que os pais devem dar à criança”



Gabinete de Apoio Psicológico (GAP)

Projeto “O mundo das crianças”

Tel.: 231 416 085
Email: gap@cspo.pt
www.cspo.pt

Promover a auto-disciplina



Disciplinar significa «ensinar» e não castigar. Aquilo que os pais fazem em relação a qualquer incidente isolado não é tao importante como aquilo que ensinam em cada ocasião. O castigo pode ser necessário à disciplina em certas ocasiões, mas deve seguir-se imediatamente ao mau comportamento que lhe deu origem, deve ser breve e respeitar os sentimentos da criança.

“Gosto muito de ti, mas não posso deixar-te fazer isso. Um dia aprenderás a dominar-te, e então não será necessário ser eu a fazê-lo”

As crianças sentem que precisam de disciplina e tentam abusar, para obrigarem os pais a impor limites. A determinada altura, para finais do segundo ano de vida, a criança dá mostras desta necessidade através da maneira óbvia como põe os pais à prova. Se não são disciplinadas, as crianças dessa idade começam a ficar “mimadas”, tornando-se ansiosas, esforçando-se por obrigar os pais a impor limites, sabendo que não conseguem impô-los a si próprias. É importante estabelecer esses limites de modo firme, convicto, claro, compreensivo e com segurança.

Em todas as fases do desenvolvimento há tipos de comportamento que parecem demasiado agressivos e descontrolados, mas que na realidade são normais. Se os pais reagirem em demasia nesta fase exploratória, podem acabar por reforçá-los.

Os pais devem guardar a disciplina para assuntos importantes, ou seja, para aquilo que é realmente grave, sendo que desta forma serão capazes de ser firmes e decisivos: a criança saberá isto e a disciplina resultará.



À procura de uma disciplina adequada

“Estarei a anular a personalidade do meu filho se for demasiado rígido ou o castigar com dureza?”

• Respeitar e adequar a disciplina à fase de desenvolvimento da criança:

ter em conta os tipos de aprendizagem que ela está a explorar em cada faixa etária; se for uma criança pequena, tentar primeiro atraí-la para outra atividade; caso não resulte, podem ter a necessidade de a retirar de onde está. Se a criança tiver mais de dois anos de idade, a disciplina deve sempre incluir uma explicação dos motivos pelos quais ela está a agir desse modo; deve-se tentar compreender o que originou o seu comportamento agressivo, e dar a oportunidade da criança se compreender a ela própria;

• **A disciplina deve ser moldada à criança:** deve-se sempre ter em atenção o temperamento e as sensibilidades da criança. Uma criança sensível ficará traumatizada com um castigo que pode ser adequado a uma criança ativa e irrequieta;

• **Não interferir no comportamento da criança quando está com outras crianças:** se os pais intervirem num assunto, farão com que este passe de uma simples inter-relação entre crianças, para uma situação complicada, em que grande parte do comportamento da criança passa a ser dirigido aos próprios pais;

• **Dar à criança exemplos de comportamento:** ajudar a criança a controlar-se e ensinar-lhe, por meio de exemplos, maneiras de dominar uma situação. Por vezes, a forma como se ajuda a apaziguar um conflito é mais instrutivo do que grandes conversas. Uma atitude direta, firme, mas carinhosa pode ser a melhor maneira de lhe dar um exemplo;



• **Depois de disciplinar a criança, ajudá-la a explicar o que aconteceu:** depois de terminado o episódio, se os pais ou a criança conseguirem compreendê-lo, ela ficará satisfeita, e os pais reconhecerão que a ajudaram a compreender-se a si própria e aos seus sentimentos agressivos;

• **Afastar-se:** os pais devem afastar-se da criança apenas por um breve período. Depois de passada a crise, devem abraçar a criança e explicar-lhe porque é que isso foi necessário;

• **O castigo físico tem grandes desvantagens:** se a criança ver os pais a perderem o controlo e a agirem de forma agressiva, significa que os pais acreditam na força e na agressão física;

• **Pegar na criança ao colo e acarinhá-la depois de passada a birra:** isto é uma tarefa difícil de fazer mas importante. Enquanto a seguram e embalam, devem dizer-lhe que lamentam que seja difícil aprender a controlar-se. A criança tem que saber que se preocupam com ela e a respeitam no seu esforço de aprender por si própria. *«gosto muito de ti, mas não posso deixar-te proceder assim. Quando aprenderes a controlar-te, já eu não terei de te controlar a tiv»;*

• **Fazer uma reavaliação sempre que a disciplina não resultar:** os pais podem estar a reagir com demasiada frequência ou demasiada ineficácia; a criança estará a portar-se mal para transmitir aos pais que está ansiosa ou descontrolada, ou que necessita de mais afeto.

