

Suzana Portuguese Viñas



Roberto Aguilar Machado Santos Silva

A Arte de Dizer

Não

Para uma Criança



**Por Que as Crianças Precisam Ouvir a Palavra Não
Como Dizer Não Positivamente**

A Arte de Dizer
Não
Para uma Criança



**Por Que as Crianças Precisam Ouvir a Palavra Não
Como Dizer Não Positivamente**

Autores

**Suzana Portuguese Viñas
Roberto Aguilar Machado Santos Silva**

Santo Ângelo, RS-Brasil

2023

Supervisão editorial: Suzana Portuguese Viñas
Projeto gráfico: Roberto Aguilar Machado Santos Silva
Editoração: Suzana Portuguese Viñas

Capa.: Roberto Aguilar Machado Santos Silva

1ª edição



Autores



Suzana Portuguese Viñas
Pedagoga, psicopedagoga, escritora,
editora, agente literária
suzana_vinas@yahoo.com.br

Roberto Aguilar Machado Santos Silva
Membro da Academia de Ciências de Nova York (EUA), escritor
poeta, historiador
Neurocientista



Dedicatória

Para todos os pais e mestres.

Suzana Portuguese Viñas
Roberto Aguilar Machado Santos Silva



*Só é possível ensinar
uma criança a amar,
amando-a..*

Johann Goethe



Apresentação

Há muitas maneiras de dizer não a uma criança, mas nem todas são eficazes.

Quando seu aluno ou filho entende o motivo por trás de sua resposta, é menos provável que ele corra o risco quando você não estiver presente para dizer não.

Suzana Portuguese Viñas
Roberto Aguilar Machado Santos Silva



Sumário

Introdução.....	8
Capítulo 1 - Dizendo não às crianças e realmente falando sério.....	9
Capítulo 2 - Disciplina para crianças em idade escolar: estratégias e desafios. Problemas comportamentais e soluções eficazes para crianças de 6, 7, 8 e 9 anos.....	13
Capítulo 3 - Por que é importante disciplinar seu aluno ou filho. Veja como a disciplina ensina as crianças a se tornarem adultos responsáveis.....	28
Capítulo 4 - Consequência vs. diferenças de punição.....	32
Epílogo.....	42
Bibliografia consultada.....	43



Introdução

Ouvir coisas como “Bem, veremos...” ou “Provavelmente não” pode ser frustrante para as crianças. E muitas vezes imploram, reclamam e imploram para transformar um não insosso em um sim.

Quando você quer dizer não, dê sua resposta definitiva. Diga: “Não, você não pode fazer isso hoje” ou “Não, não vamos fazer isso”. Diga isso de maneira firme e autoritária para mostrar que você está falando sério.

É claro que pode haver momentos em que a resposta realmente seja “talvez”. Nesses casos, deixe sua incerteza bem clara explicando por que ela existe. Diga algo como: “Não tenho certeza se poderemos ir à praia. Teremos que esperar e ver como estará o tempo depois do almoço.”



Capítulo 1

Dizendo não às crianças e realmente falando sério

De acordo com Amy Morin (2021), um psicoterapeuta, autora de best-sellers internacionais de livros sobre força mental, se você diz ao seu aluno ou filho que ele não pode sair para brincar porque está muito frio, ou diz não quando ele pede para ir à casa de um amigo antes de terminar o dever de casa, ouvindo a palavra 'não' de vez em quando pode ser bom para as crianças. Ele estabelece um limite claro e, quando usado de maneira adequada, mostra que você se importa. Há muitas maneiras de dizer não a uma criança, mas nem todas são eficazes. Se você disser não ao seu filho ou aluno, é importante mostrar que você está falando sério.

Dê uma resposta definitiva

Ouvir coisas como “Bem, veremos...” ou “Provavelmente não” pode ser frustrante para as crianças. E muitas vezes imploram, reclamam e imploram para transformar um não insosso em um sim.

Quando você quer dizer não, dê sua resposta definitiva. Diga: “Não, você não pode fazer isso hoje” ou “Não, não vamos fazer

isso”. Diga isso de maneira firme e autoritária para mostrar que você está falando sério.

É claro que pode haver momentos em que a resposta realmente seja “talvez”. Nesses casos, deixe sua incerteza bem clara explicando por que ela existe. Diga algo como: “Não tenho certeza se poderemos ir à praia. Teremos que esperar e ver como estará o tempo depois do almoço.”

Ofereça uma breve explicação

uma breve explicação sobre por que você está dizendo não pode transformar sua recusa em uma experiência de aprendizado. Dizer: “Não, você não pode pular na piscina sem o colete salva-vidas” sem uma explicação não ajuda. Seu filho pode pensar: “Não posso fazer isso porque minha mãe é má”, sem reconhecer o perigo potencial.

Tente dizer algo como: “Não, você não pode pular na piscina sem o colete salva-vidas porque ainda não é um nadador forte o suficiente para nadar até o outro lado da piscina sem o colete salva-vidas”. Quando seu filho entende o motivo por trás de sua resposta, é menos provável que ele corra o risco quando você não estiver presente para dizer não.

Deixe claro que você não vai desmoronar

Não importa o quanto seu aluno ou filho chore, implore ou implore, não desista. Mudar o seu não para sim apenas reforçará para o seu aluno ou filho que você realmente não está falando sério o que diz.

Mesmo quando você ouve coisas como: “Mas todo mundo pode fazer isso!” ou: “Você é tão mau. Te odeio!” não volte atrás em sua palavra. Lembre ao seu aluno ou seu filho: “Eu te amo e essa é a minha regra” e interrompa a conversa.

Ignore resmungos moderados e evite discutir sobre sua resposta. Recuse-se a se envolver em uma discussão acalorada e não se envolva em nenhuma luta pelo poder.

Siga em frente com as consequências quando necessário

Se o comportamento do seu filho se tornar perturbador, prossiga com as consequências. Gritar, gritar e incomodar continuamente podem responder melhor a um breve intervalo.

Dê um aviso quando necessário. Diga: “Se você não parar de me implorar, terá que dar um tempo”. As consequências lógicas também são formas eficazes de reforçar quando você realmente quer dizer não.

Lide com suas emoções de maneira saudável

Embora alguns pais ou professores possam não gostar de dizer não porque não querem ser maus, outros podem se sentir culpados por seus filhos estarem chateados. É importante perceber como você se sente quando diz não, para que possa lidar com seus sentimentos de maneira saudável e produtiva.

Lembre-se de que não há problema em seu aluno ou filho sentir emoções desconfortáveis, como tristeza e decepção. Na verdade, dizer não aos pedidos do seu seu aluno ou filho dá-lhe a oportunidade de praticar como lidar com os seus sentimentos de uma forma socialmente adequada.

Certifique-se de dizer sim com frequência

Dizer não a todos os pedidos do seu aluno ou filho pode ser prejudicial. As crianças precisam da oportunidade de explorar lugares diferentes e experimentar coisas novas. Portanto, é importante que você conceda permissão ao seu aluno ou filho para fazer coisas que sejam boas para o seu desenvolvimento.



Capítulo 2

Disciplina para crianças em idade escolar: estratégias e desafios. Problemas comportamentais e soluções eficazes para crianças de 6, 7, 8 e 9 anos

Segundo Elisa Cinelli (2022), uma escritora parental, a medida que seu aluno ou filho envelhece, as táticas e desafios disciplinares não mudam tanto quanto você poderia esperar. No entanto, você desejará adaptar sua abordagem e estilo de comunicação para se adequar ao crescimento do seu seu aluno ou filho. Seu filho em idade escolar não é mais uma criança, mas ainda precisa de orientação, supervisão, amor e limites.

Espere ver o surgimento da independência e o aumento das habilidades cognitivas à medida que seu aluno do ensino fundamental amadurece. Juntamente com o aumento das habilidades e da autonomia, você também pode experimentar mais conflitos e um teste constante de limites.

Por exemplo, eles podem resistir em voltar do parquinho para casa a tempo do jantar, pedir para dormir mais tarde e mais

tempo de tela, ou discutir sobre se o quarto deles está, de fato, suficientemente limpo.

Às vezes, as crianças em idade escolar podem sentir-se mais fáceis de cuidar porque podem fazer mais por si mesmas. No entanto, eles também podem começar a testar limites e responder de maneiras que podem ser muito frustrantes. O uso de estratégias disciplinares eficazes pode ajudar a eliminar a luta pelo poder e construir melhores relacionamentos entre filhos e pais.

Comportamento típico de criança em idade escolar

Você pode notar que seu filho trabalha diligentemente em um quebra-cabeça ou dedica um tempo para desenhar uma imagem detalhada. Crianças em idade escolar são capazes de demonstrar concentração prolongada e normalmente terão maior paciência ao enfrentar obstáculos e contratempos.¹

Se você perguntar ao seu aluno ou filho o que ele fez na escola, não se surpreenda se ele lhe contar tudo sobre o que os amigos fizeram e disseram, em vez do que aprenderam com o professor. As crianças em idade escolar estão desenvolvendo mais habilidades sociais e se sentem muito ligadas aos colegas.

“Nesta fase, as crianças... começam a fazer amizade com os seus pares”, explica Martha Horta-Granados, professora, psicóloga e

consultora da SensibleDigs¹. “Geralmente, eles farão amizade com crianças da mesma idade e sexo. Porém, isso vai variar dependendo do contexto de cada criança”.

Crianças em idade escolar podem ter maior capacidade de atenção. Eles podem exibir melhor autocontrole. Eles começam a se tornar mais independentes.

Desafios comuns em idade escolar

Não se surpreenda se seu filho em idade escolar se recusar repentinamente a desligar a TV, fazer a lição de casa, guardar os sapatos ou lavar a louça quando você pedir. O comportamento desafiador é comum entre as crianças nesta fase, à medida que se tornam mais articuladas e capazes de expressar seus pensamentos. Normalmente, o desafio é uma fase que vai e vem ao longo da infância.

Se seu filho tiver irmãos, você poderá notar discussões acontecendo entre eles durante esses anos. Quer sejam sobre quem é a vez de usar o iPad ou quem vai sentar no banco do meio do carro, pode parecer que seus filhos podem transformar qualquer coisa em uma discussão. Eles podem competir entre si e pela atenção dos pais.

As crianças em idade escolar podem desafiar regras e limites. Eles podem se tornar argumentativos e competitivos. Eles podem mentir para se livrar de problemas ou evitar constrangimentos.

¹ <https://sensibledigs.com/>

Eles podem adiar, ignorar, demorar ou reclamar quando lhes são feitas solicitações.

Estratégias disciplinares que funcionam

Disciplinar seu filho de 6 a 9 anos pode ser complicado, especialmente porque crianças dessa idade podem se tornar negociadores e apertadores de botões experientes. No entanto, manter limites, expectativas e horários consistentes pode ajudar a proporcionar um ambiente eficaz para o seu filho e a sua família prosperarem. A disciplina ajuda-os a aprender o certo e o errado e a tornarem-se numa pessoa equilibrada. Considere estas estratégias testadas e comprovadas para disciplinar crianças em idade escolar.

Concentre-se no bom comportamento

Se você constantemente corrige ou castiga seu filho por coisas como colocar lama na casa, não completar o dever de casa ou esquecer de arrumar a cama, pode ser útil mudar a linguagem e focar nos aspectos positivos. Elogie-os pelo que você vê e gosta ou mesmo pelo esforço em seguir suas orientações, mesmo que nem sempre tudo dê certo.

“Tudo em que você se concentra é o que você obtém mais”, explica Heather Wallace, facilitadora parental do Love and Logic, consultora de sono pediátrica certificada e proprietária da

BraveHeart Consulting. “Quando você descreve os comportamentos positivos que percebe sem fazer julgamentos, seu filho saberá exatamente o comportamento que você está procurando.” Eles querem agradá-lo e deixá-los saber o que você deseja que eles façam os prepara para o sucesso.

Comece declarando claramente o que você deseja que seu filho faça, usando uma linguagem positiva. Em vez de dizer a seu filho para não deixar sujeira no chão limpo, diga algo como: "Por favor, tire os sapatos nos degraus da frente antes de entrar em casa".

Academia Americana de Pediatria. Qual é a melhor maneira de disciplinar seu aluno ou filho?

É importante ser claro e específico. “Evite usar expressões genéricas como ‘Comporte-se’ ou ‘Seja bom’”, aconselha Horta-Granados. “Você tem que dar a eles regras mais concretas, como ‘Pegue seu quarto antes de sair para o parque’”.

Pode ser necessário lembrar seu filho algumas vezes até que ele entenda as novas expectativas. Deixe-os saber que você percebe o sucesso deles. Seja específico. Diga algo como: "Percebi que você tirou os sapatos hoje. Obrigado por ajudar a manter o chão limpo!" Um pouco de elogio pode realmente ajudar muito.

Use o tempo limite

O castigo não é apenas para crianças pequenas. No entanto, parece um pouco diferente à medida que as crianças amadurecem nos anos escolares. Para os mais pequenos, o

castigo é uma ferramenta de punição rápida. Mas para as crianças mais velhas, deve ser um período de reflexão.

“Quando seu filho está chateado, ele não consegue raciocinar ou processar linguagem, explicações ou consequências”, diz Wallace. “Portanto, é muito importante que você e seu filho estejam calmos antes de abordar o comportamento. Para chegar lá, você ou seu filho podem precisar de um tempo!”

Se seu filho se recusa a ajudar a levar as compras para casa ou não para de discutir com os irmãos, mandá-lo para o quarto por alguns minutos pode ajudá-lo a acalmar suas emoções, para que esteja mentalmente pronto para discutir seu comportamento. e fazer melhores escolhas daqui para frente.

Falar brevemente sobre o que eles fizeram de errado e por que isso não é permitido pode ser muito útil para crianças em idade escolar. Ao contrário das crianças pequenas, estas crianças desenvolveram uma boa compreensão do raciocínio moral.

Faça declarações executáveis

As lutas pelo poder são comuns entre crianças em idade escolar, que estão a afirmar a sua crescente independência.

Centros de Controle e Prevenção de Doenças. Meia infância (6-8 anos de idade).

Embora você provavelmente esteja orgulhoso de que seu filho consiga amarrar os próprios sapatos, andar de bicicleta e preparar uma refeição simples, você pode ficar frustrado quando ele se recusar a limpar o quarto ou fazer a lição de casa.

Evite a luta pelo poder dizendo às crianças o que elas podem fazer, em vez do que não podem.⁵ Por exemplo, "Sinta-se à vontade para jogar beisebol com seus amigos assim que seu quarto estiver limpo" funciona muito melhor do que "Limpar seu quarto ou você não pode jogar beisebol!"

Seguir adiante é vital quando se trata de declarações como essas. "Quando as ações dos pais correspondem às suas palavras, os filhos ficam consolados, pois não é necessário um jogo de adivinhação sobre o que acontecerá a seguir", explica Wallace.

Forneça consequências lógicas

Disciplina significa ensinar às crianças como se comportar. Muitas vezes, as punições não atingem esse objetivo.

Se seu aluno ou filho roubar tempo extra com o iPad tarde da noite e a consequência for que ele não poderá comer a sobremesa na noite seguinte, você provavelmente acabará com uma criança que está com raiva de você, mas provavelmente roubará o iPad novamente se eles acharem que eles não serão pegos.

Em vez disso, diga calmamente ao aluno ou seu filho que você terá que tirar o iPad dele por um tempo porque ele quebrou as regras. É mais provável que mudem o seu comportamento no futuro se a consequência estiver diretamente relacionada com a ofensa. Consequências não relacionadas têm maior probabilidade de fazer as crianças se sentirem confusas, defensivas e

injustiçadas. As consequências relacionadas ao comportamento ou regra geralmente fazem mais sentido para eles.⁸

“As consequências lógicas são poderosas porque permitem que haja uma lição sem vergonha ou raiva, para que a criança não volte a lutar ou fugir e seja capaz de realmente aprender com as consequências”, observa Wallace.

Permitir consequências naturais

Costuma-se dizer que a experiência é o melhor professor e, sempre que for seguro fazê-lo, pode ajudar a alavancar esse conceito. Por exemplo, se o seu filho de 9 anos não levar o lanche para o parque quando você pedir, a consequência é que ele não terá lanche para comer. Sentir um pouco de fome ou decepção pode ajudá-los a se lembrar de levar um lanche no futuro, mais do que seus lembretes constantes. Da mesma forma, se você embalar e levar um lanche de qualquer maneira, você prejudica a lição.⁸

“Quando uma criança experimenta os efeitos de uma escolha que fez, isso se destaca em seu cérebro e ela será capaz de se lembrar disso quando precisar tomar uma decisão na próxima vez”.

Da mesma forma, se o aluno ou seu filho de 7 anos insistir que não precisa de casaco pela manhã, pode ser aconselhável permitir que ele saia sem ele. Mais tarde, se sentirem frio, aprenderão a pelo menos levar um casaco, só para garantir. Se você insistir na jaqueta, estará travando uma batalha que não

quer travar. E se você for para casa e comprar um casaco para seu aluno ou filho quando ele sentir as consequências do frio, provavelmente terá que fazer isso novamente no futuro.

As consequências naturais promovem a aprendizagem de forma muito eficaz. No entanto, é importante priorizar a segurança do seu aluno ou filho. Quando uma consequência natural não for segura, use uma consequência lógica. Estas consequências são criadas pelos pais e devem estar relacionadas com a ofensa.

Por exemplo, se seu filho entrar em um corpo de água perigoso, você terá que tirá-lo de lá, em vez de deixar que as consequências naturais aconteçam. Em vez disso, você pode usar a consequência lógica de ter que sair daquela área ou entrar no carro.

Crie um sistema de economia simbólica

Se o seu filho está realmente lutando contra um comportamento, como mentir consistentemente sobre fazer o dever de casa ou brigar com frequência na escola, pode ser útil estabelecer metas juntos e usar o reforço positivo. A melhoria gratificante é um motivador eficaz para muitas crianças.

Primeiro, investigue as possíveis razões para o comportamento e forneça as intervenções necessárias².

² Reed DD, Niileksela CR, Kaplan BA. Behavioral economics: A tutorial for behavior analysts in practice. Behav Anal Pract. 2013;6(1):34-54.

Talvez seu aluno ou filho esteja realmente lutando com um determinado conceito matemático e precise de apoio extra para ter sucesso. Talvez seu filho esteja sofrendo bullying e esteja retaliando. Neste caso, o bullying precisa ser abordado.

Em seguida, estabeleça uma meta, como completar todas as tarefas de casa durante uma semana seguida ou manter o autocontrole por três dias consecutivos. Certifique-se de que o objetivo seja específico e alcançável.

Trace o objetivo de alguma forma e estabeleça um sistema simples de economia de tokens que permita que seu filho ganhe fichas ou tokens. Um pequeno pote de bolinhas de gude para encher funciona bem. Permita que as crianças troquem fichas por privilégios, como tempo para usar eletrônicos ou uma oportunidade de fazer um passeio especial

Para saber mais: como criar um sistema de recompensa para crianças³.

Prevenindo problemas futuros

Nem todos os problemas comportamentais podem ser evitados. No entanto, existem maneiras de incentivar o bom comportamento de seu aluno ou filho em idade escolar e minimizar as atuações.

Conecte-se com seu aluno ou filho

³<https://www.verywellfamily.com/how-to-create-a-reward-system-for-kids-that-works-1094752>

Se seu seu aluno ou filho estiver se comportando mal, ele pode estar tentando comunicar algo a você. As crianças nem sempre sabem identificar ou expressar suas necessidades emocionais. Tente ser uma espécie de detetive. Se o seu filho acabou de começar uma nova escola, ele pode estar enfrentando dificuldades com a transição e precisando de garantias. Se seu aluno ou filho se sentir sozinho, ele pode estar se comportando mal para chamar sua atenção.

Passar tempo de qualidade com seu seu aluno ou filho pode prevenir problemas de comportamento. Pode ser útil reservar alguns minutos todos os dias para dar toda a atenção ao seu filho. Você pode jogar, falar sobre seu dia ou jogar bola. Ao dar bastante atenção positiva ao seu seu aluno ou filho, você reduzirá os comportamentos de busca de atenção. Além disso, seu seu aluno ou filho estará mais inclinado a seguir suas regras.

Fique de olho no desempenho acadêmico

Preste atenção à carga de trabalhos de casa do seu filho. Alguns problemas de comportamento podem resultar da frustração da criança por não compreender o trabalho. Muitas crianças preferem que seus colegas as vejam como o “palhaço da turma” em vez de como a criança que não sabe fazer contas.

Ajude seu filho a estabelecer bons hábitos que o ajudarão a ter sucesso na escola. Crie uma área de lição de casa, estabeleça

um horário para a lição de casa e fique por dentro do progresso do seu filho.¹

Aborde preocupações menores durante o período pós-escola com um professor ou tutor. Preocupações mais significativas podem levar ao diagnóstico de um problema de saúde mental, como TDAH, ou de uma dificuldade de aprendizagem, como a dislexia. Se você suspeita que seu filho tem algum desses diagnósticos, converse com seu pediatra e pergunte se ele recomenda uma avaliação psicoeducacional ou neuropsicológica.

Use uma abordagem com autoridade

Os pais são mais eficazes quando não são autoritários (inquestionáveis) nem permissivos (não têm expectativas). A pesquisa mostra que uma abordagem autoritária à paternidade leva a resultados mais bem-sucedidos nas crianças.

Com a abordagem autoritária, você permanece caloroso e solidário, ao mesmo tempo que aplica regras razoáveis.

Estabeleça grandes expectativas para seu aluno ou filho, mas dê bastante apoio e carinho. Em vez de deixá-los ficar acordados até depois da hora de dormir porque estão se divertindo muito, por favor, reforce a hora de dormir e lembre-os de que dormir é importante para o aprendizado e o humor.

Valide os sentimentos e demonstre empatia, mas estabeleça regras claras e dê consequências quando essas regras forem quebradas. Esses esforços podem ajudá-lo a se tornar um pai

com mais autoridade, uma abordagem que comprovadamente ajuda as crianças a se tornarem adultos saudáveis e responsáveis.

Dicas de comunicação

Desenvolver uma comunicação produtiva e positiva com seu aluno ou filho é a chave para obter conformidade. Em vez de conversas prolongadas que envergonham seu filho por se comportar mal, procure conversar brevemente sobre como fazer escolhas melhores. É importante deixar espaço para sentimentos e dúvidas. É o comportamento que precisa mudar, não as emoções do seu filho. Essas conversas podem ser fundamentais para ajudar seu aluno ou filho a aprender.

Mostre um tom respeitoso e calmo ao conversar com seu aluno ou filho. Seu filho estará esperando por você para aprender como lidar com emoções e situações sociais difíceis, por isso é importante manter a calma ao se comunicar. A comunicação bem-sucedida ajuda no seu plano de disciplina.

Resolver problemas juntos

Quando seu aluno ou filho apresentar comportamentos inaceitáveis específicos, sente-se com ele e resolvam o problema juntos. As crianças em idade escolar podem ser muito honestas sobre o que ajudaria a resolver o problema. Por exemplo, se eles

se esquecerem repetidamente de levar coisas para a escola, faça perguntas como: "O que ajudaria você a lembrar?"

Dê o motivo da regra

Forneça uma explicação simples das razões por trás de suas regras. Fale sobre segurança, saúde, moral, cuidado com sua comunidade ou etiqueta social. Então, seu aluno ou filho entenderá que você não está simplesmente tentando tornar a vida dele miserável, mas, em vez disso, deseja o melhor para ele.

Fique calmo, mas firme

Pode ser muito frustrante quando seu aluno ou filho se comporta mal, mas manter a calma também o ajuda a permanecer calmo. Também os ajuda a manter um estado de espírito onde sejam capazes de ouvi-lo e aprender a corrigir seu comportamento.

"Use um tom de voz claro, firme, mas gentil".

"Gritar só faz seu aluno ou filho sentir medo."

Calma não significa permissiva, entretanto. Você quer que seu aluno ou filho entenda que você está falando sério e fará com que isso seja aplicado. É possível estar calmo e firme ao mesmo tempo.

Valide os sentimentos

Se seu aluno ou filho está insatisfeito porque o tempo de tela dura apenas 60 minutos por dia ou porque ele não tem permissão para dormir na festa do pijama (depois de quebrar uma regra na última), isso é compreensível.

Permita que seu aluno ou filho expresse sua decepção.

Ensine ao seu aluno ou filho que os sentimentos estão bem. É o que eles fazem com esses sentimentos que importa. Incentive as crianças a se expressarem de maneira saudável, como desenhando, falando ou escrevendo.



Capítulo 3

Por que é importante disciplinar seu aluno ou filho. Veja como a disciplina ensina as crianças a se tornarem adultos responsáveis

De acordo com Amy Morin (2020), disciplina não significa apenas dar consequências às crianças. Em vez disso, garante que as crianças adquiram as competências necessárias para se tornarem adultos responsáveis. Existem muitos tipos de disciplina e várias abordagens para a criação dos filhos. Mas, em última análise, independentemente do tipo de disciplina que os pais usam, a disciplina oferece muitos benefícios às crianças.

Ajudar as crianças a controlarm a ansiedade

Acredite ou não, as crianças não querem estar no comando. Frequentemente, eles testam os limites apenas para garantir que

seus cuidadores possam mantê-los seguros. Quando os adultos oferecem consequências positivas e negativas, as crianças crescem e aprendem. Crianças que têm pais excessivamente permissivos muitas vezes ficam ansiosas porque precisam tomar decisões de adultos. A falta de orientação e de liderança pode ser muito perturbadora para as crianças.

Incentivar boas escolhas

A disciplina apropriada ensina as crianças a fazer boas escolhas. Por exemplo, quando uma criança perde o privilégio de andar de bicicleta na estrada, ela aprende como fazer escolhas mais seguras na próxima vez. A disciplina saudável ensina às crianças maneiras alternativas de satisfazer suas necessidades. As crianças precisam aprender habilidades de resolução de problemas, controle de impulsos e habilidades de autorregulação por meio de treinamento apropriado.

É importante distinguir a diferença entre consequências e punições. Quando as crianças são disciplinadas com consequências apropriadas, elas aprendem com seus erros. As punições, no entanto, tendem a significar que as crianças aprendem rapidamente como não serem pegadas quando se comportam mal.

Ensinar as crianças a gerenciar emoções

Quando uma criança recebe um castigo depois de bater no irmão, ela aprende habilidades que a ajudarão a controlar melhor sua raiva no futuro. O objetivo do castigo deve ser ensinar seu filho a dar um castigo ou se afastar da situação quando estiver chateado, antes de se meter em problemas.

Outras estratégias disciplinares, como elogios, também podem ensinar as crianças a lidar com os sentimentos. Quando você diz: “Você está trabalhando tanto para construir aquela torre, embora seja realmente difícil de fazer. Continue com o bom trabalho”, seu filho aprende sobre a importância de tolerar a frustração.

Ignorar o mau comportamento leve também pode ensinar às crianças maneiras socialmente apropriadas de administrar sua frustração. Se você se recusar a ceder a um acesso de raiva, seu filho aprenderá que essa não é uma boa maneira de satisfazer suas necessidades. Quando você ignora a choradeira, seu filho aprenderá que choramingar não mudará seu comportamento.

A disciplina mantém as crianças seguras

O objetivo final da disciplina deve ser manter as crianças seguras. Isso inclui questões importantes de segurança, como olhar para os dois lados antes de atravessar a rua. Deve haver consequências quando seu filho não toma as precauções de segurança adequadas.

A disciplina também deve abordar outros riscos à saúde, como a prevenção da obesidade. Se você deixar seu filho comer o que quiser, ele poderá enfrentar sérios riscos à saúde.

É importante estabelecer limites saudáveis e oferecer educação para ajudar seu filho a aprender a fazer escolhas saudáveis.

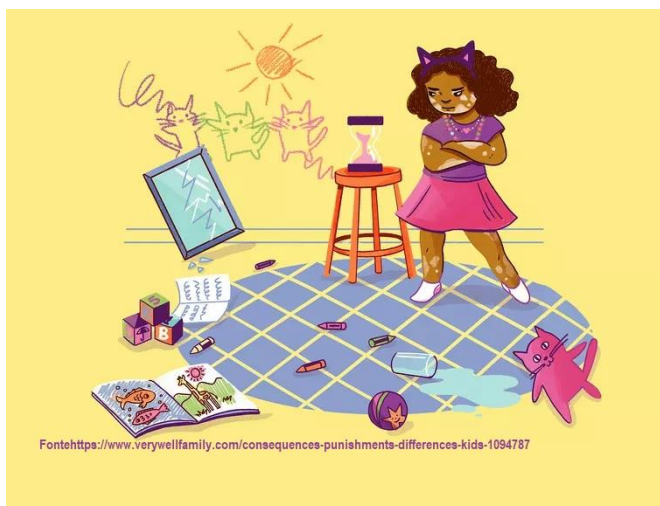
Explique as razões subjacentes às regras para que o seu filho compreenda as questões de segurança. Em vez de dizer "Pare de pular" quando seu filho estiver pulando na cama, diga-lhe por que isso é um problema. Diga: "Você pode cair e bater a cabeça. Isso não é seguro." Quando o seu filho aprender sobre as razões das suas regras e compreender os riscos de segurança específicos, será mais provável que considere os riscos de segurança quando você não estiver presente para lhe dizer o que fazer.



Capítulo 4

Consequência vs. diferenças de punição

Todas as crianças ocasionalmente cometem erros, quebram as regras e testam os limites. Isso faz parte de ser criança e aprender o comportamento adequado. É papel dos pais estabelecer limites e oferecer disciplina eficaz para desencorajar comportamentos indesejáveis e reforçar os bons. Os pais sabem disso, mas muitas vezes é muito mais fácil falar do que fazer o trabalho. Na verdade, quase todos os pais admitem que descobrir a melhor maneira de reagir ao mau comportamento pode ser realmente desafiador, especialmente no calor do momento.



Fonte: <https://www.verywellfamily.com/consequences-punishments-differences-kids-1094787>

Quando os adultos respondem de maneira calma, prestativa e consistente, com foco em ensinar seus filhos a fazer melhor, eles aprendem a fazer melhores escolhas no futuro, diz Caroline Fulton, PsyD, psicóloga infantil e adolescente do Northwestern Medicine Central DuPage Hospital em Winfield, Illinois. No entanto, nem todas as intervenções para adultos são criadas iguais e algumas podem causar mais danos do que benefícios.

Ou seja, os pais tendem a usar consequências ou punições. As punições normalmente alimentam um comportamento mais negativo – e podem prejudicar a auto-estima da criança e o relacionamento entre pais e filhos. As consequências, no entanto, transformam a disciplina em oportunidades de aprendizagem e ajudam as crianças a compreender o que fizeram de errado. Saiba mais sobre práticas disciplinares que realmente funcionarão para conter transgressões futuras.

Consequência vs. Diferenças de Punição

Embora tanto as consequências como as punições visem moldar e gerir o comportamento das crianças, existem grandes diferenças na forma como impactam as crianças, diz o Dr. As punições têm como objetivo fazer as crianças sofrerem ou sentirem vergonha de seus erros. Eles podem ter como objetivo fazer as crianças se sentirem mal. Embora as consequências possam envolver algum desconforto, o objetivo é que a criança

ligue o seu comportamento aos resultados das suas ações para obter a motivação necessária para fazer uma escolha diferente na próxima vez.

Exemplos de punições

As punições não estão necessariamente relacionadas ao comportamento da criança e podem incluir gritos, críticas, constrangimento, ameaças, retirada de privilégios ou danos físicos (também chamados de castigos corporais ou palmadas). Por exemplo, se uma criança de 5 anos não pegar seus brinquedos quando solicitado, seus pais poderão espancá-la. A dor física tem como objetivo se tornar um lembrete para a criança nunca mais repetir o comportamento. No entanto, pesquisas mostram que, em vez disso, a criança pode simplesmente sentir medo, raiva ou ressentimento por ter sido agredida.

Outros exemplos incluem responder ao mau comportamento de uma criança na escola, cortando-lhe o cabelo embaraçoso para "ensinar-lhe uma lição" ou envergonhando um adolescente que não está mantendo seu quarto arrumado, tirando fotos e postando-as nas redes sociais.

"As punições muitas vezes fazem com que as crianças se sintam mal por quem são - em oposição ao que fizeram", diz Aliza Pressman, PhD, psicóloga do Hospital Infantil Mount Sinai Kravis, na cidade de Nova York, e professora clínica assistente no departamento de pediatria da Universidade de Nova York. a Escola de Medicina Icahn no Monte Sinai. Além disso, as crianças

que enfrentam problemas de autoestima tornam-se mais propensas a se comportar mal no futuro.

As punições também podem ser contraproducentes porque fazem com que as crianças se concentrem na raiva que sentem dos pais, em vez de pensarem no que podem fazer melhor na próxima vez, explica o Dr. Pressman. Por exemplo, uma criança pode pensar: “Minha mãe é má”, em vez de “cometi um erro”.

O que torna uma consequência eficaz?

As consequências são uma estratégia eficaz quando vinculam as ações da criança ao resultado final, permitindo-lhes realmente aprender com suas escolhas de comportamento, diz o Dr. Fulton. Em vez de pretender fazer uma criança sofrer por um erro, as consequências centram-se em ensinar as crianças como fazer melhor no futuro. As crianças não ficam envergonhadas ou envergonhadas pelos seus erros. Em vez disso, eles experimentam uma consequência razoável ou esperada do seu comportamento. Esta é uma tremenda oportunidade de aprendizado.

Por exemplo, se uma criança de 5 anos não pegar seus brinquedos quando for instruída, seus pais poderão levá-los embora pelo resto do dia. Isto é eficaz porque a experiência ajudará a criança a lembrar-se de guardá-los na próxima vez para que possa continuar a desfrutar dos seus brinquedos.

Se uma criança de 7 anos responder aos pais, ela poderá atribuir uma tarefa extra para ela realizar. Essa tática funciona porque é mais provável que a criança controle sua conversa desrespeitosa para evitar tarefas extras. Da mesma forma, se uma criança de 12 anos não limpar o quarto, poderá não ter permissão para usar o telefone até que o quarto esteja limpo, uma reação que funciona como um motivador para realizar o trabalho.

Estratégias disciplinares para experimentar

A disciplina eficaz é adaptada ao mau comportamento e ao estágio de desenvolvimento do seu filho. Usar consequências visa ensinar em vez de punir. Aqui estão cinco estratégias de disciplina eficazes para tentar.

Defina expectativas claras

Definir claramente suas expectativas ajuda a preparar seu filho para o sucesso. Pode parecer óbvio para os adultos qual comportamento é aceitável, mas as crianças não sabem necessariamente até que lhes seja dito explicitamente – e possam praticar. Certifique-se de repassar o comportamento que você deseja e o que não deseja deles.

Além disso, converse com seus filhos sobre quais serão as consequências se eles se comportarem mal antes que isso aconteça, aconselha o Dr. Pressman. Você pode até incluí-los na

definição das consequências de erros comuns. Incluí-los neste processo pode encorajar a adesão e ajudar a reforçar a necessidade de seguir as suas regras e expectativas. Além disso, garante que eles conheçam as consequências se e quando não cumprirem.

Consequências Lógicas

As consequências lógicas são criadas pelos adultos e estão diretamente relacionadas ao mau comportamento da criança, explica o Dr. Fulton. Se uma criança abusar dos privilégios telefônicos, seu telefone será levado embora. Se não guardarem a bicicleta ou outro equipamento esportivo quando solicitado, esses itens poderão ser sequestrados por um determinado período de tempo pelo adulto para que a criança aprenda a ser responsável por seus pertences.

Consequências Naturais

As consequências naturais são outra forma eficaz de consequências. Estas exigem que os pais simplesmente permitam que os resultados das ações da criança ocorram. As consequências naturais são um resultado direto do comportamento de uma criança e podem ajudá-la a desenvolver motivação intrínseca para melhorar o comportamento, explica o Dr. Fulton. Os adultos podem permitir que as crianças enfrentem as consequências naturais de suas escolhas quando for seguro

fazê-lo e quando for provável que a criança aprenda uma importante lição de vida.

Por exemplo, se uma criança se esquece de levar um casaco para a escola, pode acabar com frio durante o recreio. Se não estudarem para uma prova, podem não se sair bem. Se não se prepararem a tempo, podem acabar perdendo o treino de futebol.

“Tanto as consequências lógicas como as naturais são instrutivas para as crianças, ajudando-as a cultivar a consciência do seu comportamento, os resultados das suas acções e a motivação para fazer melhor da próxima vez”, diz o Dr. Pressman. Usar estas abordagens disciplinares não envergonha nem procura perturbar uma criança, mas sim uma forma respeitosa de ajudar o seu filho a tornar-se mais responsável e a aprender e desenvolver autonomia.

Observe que é importante garantir que as consequências naturais sejam seguras e apropriadas para o seu filho, diz o Dr. Fulton. Embora seja aceitável deixar uma criança mais velha definir a hora de dormir ou ficar sem casaco ou lanche, uma criança pequena ou em idade pré-escolar não é madura o suficiente para fazer essas escolhas por si mesma. Da mesma forma, as crianças precisam de ser protegidas de potenciais danos, como queimar-se num fogão ou cortar-se com uma faca.

“As consequências saudáveis ajudam as crianças a continuarem a sentir-se bem consigo mesmas, ao mesmo tempo que lhes dão a confiança de que podem fazer melhor na próxima vez”, diz o Dr. Pressman.

Tempo esgotado

O castigo é uma tática eficaz para usar com crianças mais novas, especialmente desde crianças até a pré-escola. O intervalo não precisa ser longo; na verdade, é ideal se for curto, como um minuto por ano de idade. O objetivo deve ser permitir uma reinicialização. Não se trata de fazer a criança se sentir mal, mas sim de uma chance de parar, se acalmar, refletir e tentar novamente. Nomeie o comportamento que é inaceitável. Deixe-os saber que o intervalo é uma chance de recomeçar.

O castigo também não precisa ser feito na solidão; em vez disso, escolha um local onde a criança se sinta confortável, calma e segura. Normalmente, você deixa seu filho sentado por um determinado período de tempo antes de discutir o que aconteceu e quais são suas expectativas para a próxima vez. No entanto, eles também poderiam deitar-se, ir para o quarto ou dar um passeio.

Consistência e Flexibilidade

A consistência é crucial para que a disciplina seja eficaz. As crianças estão preparadas para testar os limites e realmente encontrar conforto nos limites estabelecidos. Se você movimentar o seu constantemente, eles não saberão realmente o que é aceitável e o que não é. Mas se você seguir sua agenda e impor as consequências que definiu, então seu filho se sentirá seguro em saber o que pode e o que não pode fazer – e terá maior

probabilidade de atender às suas expectativas. As crianças aprendem autodisciplina, paciência e autoconsciência quando as regras são consistentes.

Dito isto, também não há problema em ser flexível, diz o Dr. Pressman. Por exemplo, se você estiver de férias, poderá facilitar o tempo de tela ou as regras de sobremesa. Ou, para uma ocasião especial, você pode permitir que seu filho fique fora de casa uma hora depois do toque de recolher normal. Ser flexível mostra ao seu filho que você responde aos desejos dele e isso pode ajudá-lo a ficar ainda mais motivado para seguir suas regras no resto do tempo.

Como saber se sua estratégia disciplinar está funcionando

Você saberá que sua estratégia disciplinar está funcionando se e quando seu filho parar de cometer o mau comportamento que você está tentando impedir. No entanto, não espere conformidade ou perfeição imediata de seu filho, diz o Dr. Pressman. Eles podem precisar experimentar uma consequência algumas vezes antes que a lição seja absorvida. Além disso, as crianças tendem a reagir inicialmente contra novas estratégias disciplinares para ter certeza de que você está falando sério. Seguir consistentemente permite que seu filho saiba que você é.

Além disso, saiba que você pode precisar experimentar várias táticas disciplinares diferentes antes de encontrar aquela que agrada seu filho, diz o Dr. Pressman. Por exemplo, se deixar seu

filho vivenciar a consequência natural de não arrumar o quarto não o incentiva a arrumar, tente uma consequência lógica, como não ter telas até que o quarto esteja limpo. Ajustar sua abordagem o ajudará a obter os resultados esperados.

Existem muitas táticas disciplinares que você pode tentar se seu filho estiver tendo problemas de comportamento. No entanto, alguns são melhores que outros. As punições podem funcionar no curto prazo. As crianças podem obedecer quando temem você ou quando querem que você pare de infligir dor ou humilhação. Mas, a longo prazo, as punições saem pela culatra e podem causar baixa auto-estima e prejudicar o vínculo entre pais e filhos. Além disso, perdem eficácia porque as crianças não estão aprendendo as habilidades necessárias para fazer escolhas melhores.

Em vez disso, usar consequências lógicas e naturais, consistência, intervalos e expectativas claras ajudam as crianças a ver que fizeram uma escolha errada, mas que são capazes de fazer melhor no futuro. Em última análise, as consequências são mais eficazes na melhoria dos problemas de comportamento das crianças porque transformam os erros em oportunidades de orientação de uma forma gentil e estimulante.



Epílogo

Há muitas maneiras de dizer não a uma criança, mas nem todas são eficazes. Se você disser não ao seu filho, é importante mostrar que você está falando sério.

Quer você diga ao seu filho que ele não pode sair para brincar porque está muito frio, ou diga não quando ele pede para ir à casa de um amigo antes de terminar o dever de casa, ouvir a palavra 'não' de vez em quando pode ser bom para crianças. Ele estabelece um limite claro e, quando usado de maneira adequada, mostra que você se importa.



Bibliografia consultada

C

CINELLI, E. 2022. Discipline for school-aged kids: strategies and challenges. Disponível em: <
<https://www.verywellfamily.com/discipline-strategies-for-school-age-kids-620099> > Acesso em: 18 set. 2023.

G

GUILLIEM, M.; GUILLIEM, P. Las distintas formas del no quiero. **Revista Electrónica Leer, Escribir y Descubrir**, v. 1, n. 12, article 10, p. 89-103, 2023.

M

Why It Is Important to Discipline Your Child

MORIN, A. 2020. See how discipline teaches kids to become responsible adults. Disponível em: < <https://www.verywellfamily.com/why-it-is-important-to-discipline-your-child-1094790> > Acesso em: 18 set. 2023.

MORIN, A. 2021. Saying no to kids and actually mean it. Disponível em: < [1094817#:~:text=Give%20a%20Definitive%20Answer&text=And%20they'll%20often%20beg,show%20that%20you%20mean%20business.](https://www.verywellfamily.com/1094817#:~:text=Give%20a%20Definitive%20Answer&text=And%20they'll%20often%20beg,show%20that%20you%20mean%20business.) > Acesso em: 18 set. 2023.



VANBUSKIRK, S. 5 discipline strategies that actually work. Disponível em: < <https://www.verywellfamily.com/consequences-punishments-differences-kids-1094787> > Acesso em: 18 set. 2023.



