# COMO EDUCAR SEM CASTIGOS E PUNIÇÕES

MARA SANTOS

ERCC
ESPIRITUALISMO RACIONAL CIENTÍFICO CRISTÃO

# INTRODUÇÃO

Muitos pais ouvem falar da educação consciente e respeitosa, mas acham que esses métodos só servem para a teoria e que não se aplicam no dia a dia da maioria das famílias.

O assunto sobre educar com respeito tem se tornado cada vez mais frequente entre os pais, nas escolas, nas famílias e outros ambientes, vale ressaltar que a maioria dos pais ainda são a favor de recursos “não nobres” para educar os filhos, e esses recursos, como bater, gritar, chantagear, punir, castigar e etc... são recursos bem arraigados na nossa cultura.

Recursos não nobres, como a Isa Minatel, autora do livro “temperamentos sem limites” denomina, são recursos que não trazem formação de valores e princípios para a vida das crianças, esses recursos buscam cessar o comportamento da criança com base na dor, no medo, na vergonha, na raiva ou na tristeza.

Após entender o impacto desses recursos não nobres na sua relação com sua criança e em toda a vida dela, você poderá ponderar e decidir, se realmente vale a pena continuar repetindo padrões muitas vezes abusivos e educando de forma automática.

# ÍNDICE CONTEÚDO

5 PORQUE EDUCAMOS DA FORMA QUE EDUCAMOS:

10 CONSEQUÊNCIAS DE RECURSOS NÃO NOBRES DE EDUCAR:

14 COMO EDUCAR SEM PUNIÇÃO?

# SOBRE A AUTORA

Dra. Mara Santos - Psicanalista e supervisora clínica.
Professora do Instituto Alliance
Mestre em Teoria Psicanalítica
Dra. Neurobiologia e Neurociência
Professora Pesquisadora na universidade Rutgers (2010/2011), NJ - EUA.
Acupunturista e Homeopata
Embaixadora contra a violência Infantil
Especialista InfantoJuvenil
Graduada em Ciencia da Felicidade psicologia de conflitos

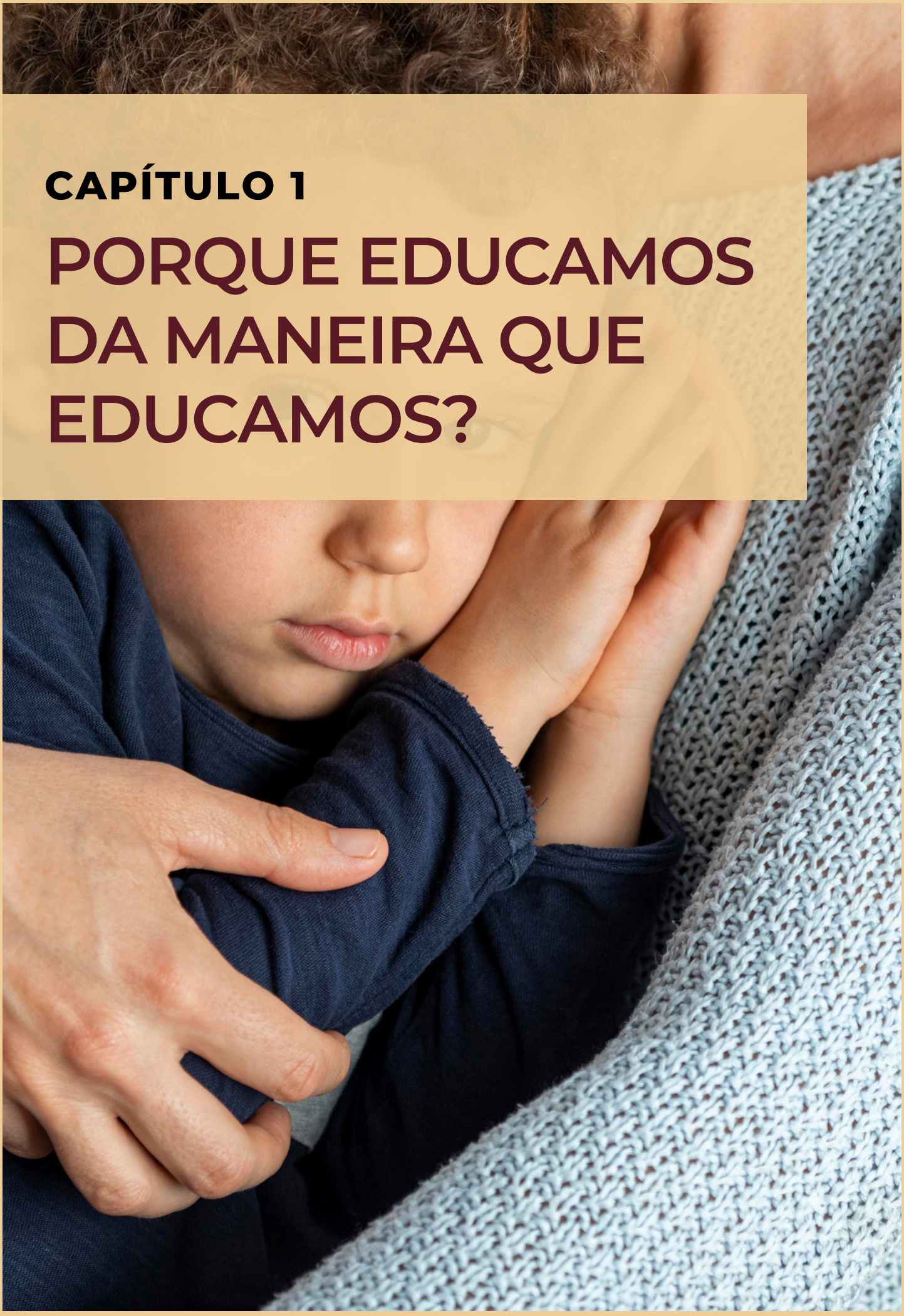
Mara Santos

## CONECTE-SE COMIGO NAS REDES SOCIAIS

@marasantoscrizel

@marameujeito

53-999095141



## CAPÍTULO 1

# PORQUE EDUCAMOS DA MANEIRA QUE EDUCAMOS?

Alguma vez você já se perguntou ou refletiu sobre a forma que você educa? E não é sobre ser certa ou errada, mas acredito que todos nós chegamos ao ponto de questionar porque fazemos o que fazemos.

Com a educação dos filhos não é diferente. Obviamente questionar a forma que fazemos as coisas não é algo fácil. Requer coragem, pois podemos nos deparar com incômodos. Diante de incômodos temos duas opções: encarar ou ignorar, ambas opções exigem esforço.

Todos nós temos uma opinião formada sobre “como educar as crianças”, e essa opinião veio de decisões que fizemos ao longo da vida sobre o que é certo ou errado, ou que é melhor ou não para uma criança.

**Experiências que vivemos estão fortemente arraigadas nas decisões que tomamos hoje.**

Ao longo da nossa vida, nós fomos formando a nossa “configuração padrão” que é basicamente um esquema de ações e reações que recorremos quando estamos cansados demais para pensar melhor, essa configuração padrão veio dos nossos pais, e da forma que fomos educadas, ou seja nas experiências que vivemos e elas estão fortemente arraigadas nas decisões que tomamos hoje em dia para educar nossos filhos.

Inclusive, ela é muitas vezes mais forte do que a nossa própria consciência, mais forte até do que a nossa própria decisão, esse esquema de ação e reação simplesmente acontece quando estamos diante de uma situação conflituosa, as vezes, nós nem queremos reagir de forma agressiva ou hostil, talvez você até já saiba as marcas que o grito, a palmada e o castigo pode deixar na vida do seu filho, mas provavelmente, você continua recorrendo a elas, e isso acontece por causa da sua configuração padrão, o que podemos chamar também de “modo automático.”

Entretanto algo importante a ressaltar, é que nosso cérebro está sempre disposto a aprender coisas novas e a se adaptar a novos hábitos, novas ações e novos padrões, por isso, mesmo que você sinta que já tenha errado muito ou que não consegue fazer diferente, acredite, você tem toda a capacidade que precisa para aprender novas formas de educar e torná-las o seu novo “modo automático.”

Educar com respeito é desafiador, porém, educar com gritos, punições, palmadas, gritos, chantagens e recompensas também é muito cansativo e estressante e por vezes você pode ter acreditado que essa é a única forma que tem de educar seu filho.

Isso porque aprendemos dessa maneira, nosso cérebro foi moldado dessa maneira e nós simplesmente reagimos ao comportamento do nosso filho. Nós estamos educando com o piloto automático, estamos reagindo em relação ao mal comportamento da criança.

A dificuldade que nós temos de quebrar esse padrão de educação vem do quanto nós temos fortalecidos em nós que aquela é a única maneira de educar. E isso foi aprendido pela repetição que nós tivemos ao sermos educados assim.

A aprendizagem se dá por repetição, e quanto mais repetimos um padrão de comportamento, mais automático e natural esse comportamento ou hábito se torna.

As experiências que nós vivemos vão fortalecendo ou enfraquecendo nossas conexões neurais. Dessa maneira, nós precisamos levar em consideração quais conexões neurais nós estamos fortalecendo nas nossas crianças e quais comportamentos e hábitos serão arraigados e naturais para eles no futuro.

Observe que são as experiências que vão fortalecendo essas conexões, não o pensamento ou o conhecimento.

Você pode e deve ler sobre novas práticas de educar com respeito, assim como está fazendo com este ebook agora, porém, nenhum conhecimento vai substituir a prática, nenhuma leitura sobre o assunto vai substituir você se colocar em ação.

Sabe quando você já leu sobre como ter paciência, não bater nos filhos, não gritar e chega na hora, você explode e faz? São essas conexões que estão enraizadas no seu sistema nervoso, e você só consegue enfraquecê-las, deixando de fazê-las, você pode também buscar alternativas para evitar ter esses comportamentos e hábitos antes que eles aconteçam e desenvolver o autoconhecimento de quando você está prestes a agir dessa forma e escolher por enfraquecer essas conexões.

Para entender melhor como essas conexões neurais funcionam, imagine você andando em uma mata e para chegar ao seu destino, você precisa atravessá-la, você tem duas opções: um caminho, capinado, limpinho, a trilha está totalmente pronta e acessível para você passar, o outro caminho, você precisa criar, você precisa abrí-lo no meio da trilha, e para isso, você precisa adquirir o conhecimento sobre “como criar um atalho na mata” e também de ferramentas adequadas, uma enxada, uma foice para cortar o mato, entre outras ferramentas necessárias para desbravar essa mata.

## A primeira ferramenta que você precisa aprender a manusear são as suas emoções

Assim é o seu cérebro, já existe uma trilha prontinha sobre o que fazer diante de uma birra da sua criança, ou como cessar o mau comportamento, e essa trilha prontinha é a sua configuração padrão, o seu modo automático. Para você criar uma nova trilha e fortalecer novas conexões neurais no seu cérebro, você precisa de ferramentas adequadas e muita prática, muita ação e atitude, assim como seria se você fosse abrir uma trilha na mata, não bastaria apenas a leitura, também seria necessário você entrar em ação.

E a primeira ferramenta que você precisa aprender a manusear são as suas emoções, ou seja, lidar com seu próprio comportamento, suas emoções, sentimentos e impulsos. E quando você aprende a lidar consigo mesmo e a gerenciar suas emoções, você já está dando um grande passo para ensinar e incentivar sua criança a fazer o mesmo.

## CAPÍTULO 2

# CONSEQUÊNCIAS DE RECURSOS NÃO NOBRES DE EDUCAR

A primeira coisa que precisamos pensar é sobre a coerência. A ligação do que fazemos hoje com o que estamos ensinando e construindo para amanhã. Então, nós estamos falando de aliar nossas atitudes e o comportamento do nosso filho hoje com as habilidades e valores que nós esperamos que eles tenham no futuro.

Quando nós ameaçamos, punimos, castigamos, o que de fato isso está causando dentro da criança? O que nós vemos é que a criança está cumprindo a nossa vontade, a necessidade naquele momento, mas e dentro dela? O que está acontecendo? O que ela está pensando, sentindo e decidindo em relação a essas atitudes?

A seguir, trago algumas consequências de recursos não nobres, na vida da criança:

***A punição convida os filhos à rebelião e não à colaboração;***

Recursos não nobres como bater, punir, castigar, chantagear ou dar palmadas, fazem com que a criança se sinta incompreendida e até mesmo injustiçada, e isso pode despertar nela um comportamento talvez até mais desafiador e rebelde do que ela estava apresentando antes.

***Desperta sentimentos como medo, raiva e vingança ao invés de respeito e empatia;***

Muitas vezes as crianças apresentam maus comportamentos por não saberem ainda lidar com certas situações, como dividir o brinquedo com o colega, ou ouvir um “não” dos pais, e diante disso, a criança pode ter uma crise de birra, de choro e até mesmo de agressividade, porém, se os adultos que ela tem como referência, reagem da mesma forma, a criança começa a entender que de fato, a agressividade é a única forma de

lidar com conflitos, porém, quem sempre “ganha” é a pessoa mais forte, no caso, os pais e isso faz com que a criança sinta vontade de se vingar, sinta medo ou raiva. Assim, diante do comportamento hostil e impulsivo dos pais, ela não aprende efetivamente a lidar com os sentimentos e a regular suas emoções, aprende apenas a guardá-las para si, e descontá-las em alguém “mais fraco” como os pais fazem com ela.

Os hormônios do estresse, como cortisol e adrenalina, aumentam e isso diminui a capacidade de foco e concentração da criança;

***Desconecta pais e filhos emocionalmente;***

Portanto não existe uma menor chance de mudanças positivas no comportamento, todos os recursos não nobres de educação, causam distanciamento emocional, dificuldade em confiar e desconexão entre pais e filhos.

***Faz com que as crianças tenham crenças como:***

“Não sou uma boa criança”, “ninguém me ama”, “não faço nada certo” e isso afeta negativamente a auto-estima das crianças;

***O mau comportamento não melhora;***
esses recursos até podem resolver e cessar o mau comportamento das crianças naquele momento, mas de fato, não ensinam o que a criança precisa aprender e muito menos passam, valores, princípios e nem ajudam na formação do caráter da criança.

***Quando essas punições são frequentes, podem ainda acarretar estresse tóxico;***
o que tem vários efeitos negativos como agressividade, problemas de socialização, dificuldades de aprendizado e distanciamento emocional dos pais.

Essas são algumas consequências percebidas e estudadas pela neurociência, tanto a curto prazo, quanto a longo prazo, inclusive, a longo prazo já podemos associar adultos com dificuldades de controlar sua raiva ou diagnosticados com crise de ansiedade e sintomas de depressão com uma educação baseada em gritos, castigos, ameaças, chantagens e palmadas.

CAPÍTULO 3

# COMO EDUCAR SEM CASTIGOS E PUNIÇÕES

O caminho da educação respeitosa, com recursos respeitosos, requer disposição para fazer diferente do automático, como por exemplo, dedicar mais tempo em prevenir problemas e conflitos, em vez de pensar somente em castigos e punições. Porque muitas vezes costumamos ficar à espreita esperando algo acontecer já com o pensamento de punição. Pensamento do tipo “Se isso acontecer, se fulano fizer isso, se fulano fizer aquilo, ele vai ver só!”.

Investimos mais tempo e energia esperando que algo de errado aconteça para aplicarmos uma punição do que perguntar, conversar, orientar, se interessar pelo que está acontecendo e consequentemente evitar comportamentos irritantes e desafiadores.

Para mudar, é importante investir tempo em treinamento, em conversas e orientações. Isso inclui fazer acordos prévios, assim como focar em soluções também é uma excelente forma de fugir de atitudes punitivas e ainda ajuda a criança a entender que responsabilidade importa mais do que culpa.

Imagine a seguinte situação: uma criança toma o brinquedo de outra criança, que por sua vez chora, então você vai lá e isola a criança que retirou o brinquedo e a castiga: Qual aprendizado ela teve com isso? Você acha mesmo que essa atitude foi útil para ensinar ela a não tomar o brinquedo de outra criança?

E se você tentasse intermediar um acordo entre as partes envolvidas?

Exemplo: sentar com elas no chão, abaixar na altura, procurar entender o que aconteceu, e instigar eles a fazerem um acordo com aquele brinquedo. Essas atitudes estarão fortalecendo as conexões de resolução de problemas, de foco em soluções e de acordos.

Sem castigos e punições a criança lida com a consequência direta do que ela fez. Existem situações em que a criança pode experimentar naturalmente as consequências. Situações do dia a dia como quando ela não leva o casaco para a escola pode ser que ela sinta frio, se ela não come, não prepara o lanche da escola, ela pode sentir fome. E essas consequências naturais das escolhas dela, por si só, já ensinam.

Porém o que costuma acontecer é que nós muitas vezes queremos tirar proveito dessa situação adicionando sermões e frases do tipo “Eu avisei!” e usar a própria consequência natural como uma punição.

Nós podemos reverter isso mostrando empatia através de falas: “- Poxa filho, aposto que é difícil ficar com frio.” “- Sei que é muito ruim ficar com fome e sei que você consegue esperar até a hora do almoço”.

Muitas vezes é difícil para nós ver eles lidarem com as consequências naturais, porque nós mesmos queremos impor os castigos e punições por achar que sabemos até onde eles aguentam. Costumamos até pensar que eles estão escapando de alguma situação ou que nós estamos pegando leve demais.

Na Disciplina Positiva erros são maravilhosas oportunidades de aprendizado, basta que tenhamos a paciência e confiança necessárias.

Dessa forma, para intermediar conflitos diários sem gritos, punições e palmadas, você pode recorrer a alguns recursos nobres e respeitosos, como:

## CRIAR UMA ROTINA

A rotina é essencial para as crianças, ela traz previsibilidade e organização, as crianças aprendem habilidades de vida como responsabilidade, organização e cooperatividade conforme praticam. Uma rotina clara e bem estabelecida ajuda as crianças a desenvolverem hábitos saudáveis e muitas outras habilidades.

1- primeiro passo é você definir junto com seu filho, quais tarefas são feitas em cada período do dia: manhã, tarde e noite.

A ideia não é criar uma rotina perfeita, e sim, com as atividades mais frequentes no dia a dia, baseada em uma rotina que seu filho já tenha, vocês podem montar um quadro ou tabela para preencher com as tarefas diárias de cada etapa do dia.

2- Procure figuras que representem essas atividades ou peça para o seu filho desenhar ou escrever.

Você e seu filho podem preencher o quadro/tabela com figuras, desenhos ou se ele já souber ler, podem escrever também, por exemplo: pela manhã, assim que seu filho acorda, o que ele faz? Troca de roupa, arruma a cama, banha, escova os dentes...

3. Depois do quadro/tabela de rotina criado, deixe ele em um local visível para o seu filho, da altura dos olhos dele de preferência.

4. No dia a dia faça uso desse quadro de rotina, incentive seu filho a consultar o quadro para que ele se acostume; por exemplo: quando você notar que ele acordou e esqueceu de arrumar o quarto ou escovar os dentes, você vai dizer “- Filho, qual a próxima tarefa do seu quadro de rotina?” ou “-Filho, você pode por favor verificar seu quadro de rotina para ver se esqueceu de alguma tarefa agora de manhã?”

Na abordagem da disciplina positiva o quadro de rotinas é criado com a colaboração da criança, ela faz parte de todo o processo, e consequentemente, se sente mais motivada a cooperar com a rotina.

## FAÇA COMBINADOS

Nós adultos, aprendemos uma técnica muito unilateral de fazer acordos, ou seja, nós dizemos que fazemos acordo, colocando só a nossa necessidade em questão, olhando somente para o que a gente acha importante, sem validar a criança muitas vezes.

Tem questões que pode não haver um acordo aí na sua casa, talvez para você não exista acordo para decidir se a criança come na mesa ou no sofá por exemplo.

Mas tem questões que cabem em acordos e você precisa fazê-los da maneira certa, validando seu filho(a) e permitindo que ele participe da decisão, isso sim é um acordo.

Então para começar, identifique quais conflitos são mais comuns com seu filho, é a hora do banho? É a hora de dormir? É a hora de sair da tv?

Provavelmente quando vocês foram fazer o quadro de rotina, já estabeleceram essas atividades, certo?

Porém ainda assim esses conflitos podem aparecer no dia a dia, por isso, você vai conversar com seu filho fora da zona de conflito, ou seja, em um momento em que os dois estejam calmos, não tente resolver nada na hora do conflito e muito menos fazer combinado, é importante que vocês estarem abertos a soluções.

Então, sente com seu filho e diga: “- Filho, eu notei que você sempre fica muito irritado na hora de desligar a TV, e você nunca quer desligar, como você acha que a gente pode resolver isso?”

Exponha o problema pro seu filho, e pergunte a ele(a) possíveis soluções, depois disso, fale pra ele também das suas opções.

Ouça as sugestões dele e busquem juntos por soluções, você pode sugerir avisar 10 minutos antes de acabar o tempo de TV, colocar o celular para despertar ou esperar o episódio acabar, definam uma solução e diga que vão tentar aquela opção, se não der certo vocês buscarão por outras soluções.É importante você combinar também o que você vai fazer caso a criança não cumpra a parte dela do combinado e deixar ela ciente quanto a isso.

Por exemplo “- Filho, caso você não desligue a TV, após a mamãe avisar e dar o tempo que você pediu, eu vou respeitosamente pegar o controle e desligar a TV.”

Não é desrespeitoso desligar a TV, se seu filho tiver ciente disso e se você conduzir isso com respeito por você e por ele, testem o combinado por um tempo e se não estiver funcionando, busquem juntos por outras soluções e façam um novo combinado.

Lembre-se sempre, você está ajudando seu filho a desenvolver habilidades de vida, e isso leva tempo.

Agora você vai aprender como conseguir a cooperação do seu filho de forma gentil, firme e sendo respeitoso com todos os envolvidos.

Talvez você sempre entre em disputas por poder ou conflitos quando precisa que seu filho faça algo, e isso é bem exaustivo tanto para você quanto pro seu filho(a).

A sua decisão de conseguir a cooperação do seu filho em vez de obrigar ele a fazer algo, pode ser suficiente para criar sentimentos positivos em você e de se conectar com ele.

Vou te passar agora 4 passos para você conseguir a cooperação, mas como tudo na disciplina positiva, isso não é uma fórmula mágica e você precisa estar sempre atenta a intenção por trás da sua atitude.

Se a sua intenção for somente usar as ferramentas para conseguir o que você quer, na hora que você quer, você vai estar descartando o objetivo principal da disciplina positiva que é se conectar, criar um relacionamento de vínculo e confiança e desenvolver habilidades de vida.

Então, por mais que você queira alcançar tal objetivo com essa ferramenta, lembre-se sempre de se conectar e olhar para as necessidades do seu filho.

E o primeiro passo é justamente esse: Expressar compreensão pelos sentimentos do seu filho, diga para a criança o que você percebe que ela está sentindo. Por exemplo: “- Filho, eu estou vendo que você está bem desanimado para organizar seu quarto.”

O segundo passo é mostrar empatia pelo que a criança está passando, sem julgamento ou concordância, empatia não significa que você concorde ou dê permissão, apenas que você compreende a percepção da criança.

O terceiro passo é compartilhar seus sentimentos e experiências, conte pro seu filho(a) das vezes que você se sentiu como ele, ou que passou por uma situação parecida.
Se esses passos forem feitos de forma sincera e amigável a criança vai estar disposta a te ouvir e colocar em prática o último passo.

O quarto passo é convidar a criança para pensar em solução, pergunte quais soluções ela tem pra esse problema ou quais sugestões tem para evitar esse problema no futuro, então você pode dizer por exemplo: “- Filho, não é legal ficar com o quarto bagunçado, é difícil encontrar as coisas, por onde você pode começar arrumando?”

São passos simples, mas que são muito efetivos para ajudar seu filho a se sentir compreendido, não caia na tentação de pular direto para o último passo, faça cada passo de forma consciente e conectada com seu filho.

# REFERÊNCIAS

MINATEL, Isa. Temperamentos sem limites: Como conseguir resultados com crianças da raiva e com crianças da tristeza. 2ª. ed. São Paulo: Novo Século Editora Ltda, 2019.

SIEGEL, D.; BRYSON, T. O cérebro da criança: 12 estratégias revolucionárias para nutrir a mente em desenvolvimento do seu filho e ajudar sua família a prosperar. 1.ª ed. São Paulo: Editora NVersos, 2015.

SIEGEL, D.; BRYSON, T. Disciplina sem drama: guia prático para ajudar na educação, desenvolvimento e comportamento de seus filhos. 1.ª ed. São Paulo: NVersos, 2106.

JOELLE, J.; DISSING, I. Crianças Dinamarquesas: O que as pessoas mais felizes do mundo sabem sobre criar filhos confiantes e capazes. Tradução André Fontenelle. 1º edição. São Paulo: Fontanar, 2017.