



# COMO DIMINUIR CONFLITOS DO DIA A DIA

MARA SANTOS



# Introdução



Quais os maiores conflitos que você enfrenta hoje na sua casa com seus filhos?

Muitos dos conflitos que nós enfrentamos diariamente com as crianças, são conflitos que vamos “empurrando com a barriga” por muito tempo e por fim, acabamos nos acostumando com aquela maneira de lidar e “resolver” os conflitos.

Pois, se posicionar diante do conflito de forma diferente, testar novas ferramentas e estratégias é bastante desafiador para nós adultos, e por mais que, notoriamente a forma que estamos lidando não esteja funcionando, nós ainda insistimos em repetir esses padrões, pela dificuldade que vemos em aprender a agir de maneira diferente.

Geralmente, os conflitos diário com as crianças vêm da falta de conexão e do estresse que é para os adultos gerenciar tantas coisas ao mesmo tempo (casa, trabalho, família, problemas, finanças etc...), muitas dessas questões acabam interferindo na nossa conexão com as crianças e nos distanciando das necessidades dela, pois passamos a enxergar e priorizar somente as nossas.

A disciplina positiva apresenta vários aprendizados, ferramentas e estratégias que podem nos auxiliar na construção da conexão com as crianças e conseqüentemente colher um ambiente de mais harmonia e cooperatividade.

Ao longo deste ebook, vamos discutir esses tópicos e te apresentar essas tais ferramentas e estratégias que podem levar mais leveza para o seu dia a dia com as crianças, vamos nessa?



*Prazer, eu sou  
a  
Mara Santos*

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

## CONECTE-SE COMIGO NAS REDES SOCIAIS



@marasantoscrizel



@marameujeito



53-999095141

## **COMO DIMINUIR CONFLITOS DO DIA A DIA**

### **Capítulo 1: Como diminuir os conflitos do dia a dia.**

Os conflitos com as crianças podem ser muitos diariamente, e assumir o papel de adulto da relação, abordando ferramentas e estratégias eficazes, fazem toda diferença na diminuição desses conflitos.

### **Capítulo 2: Como agir de forma respeitosa diante desses conflitos.**

É possível, por maior que sejam os desafios, optar por agir de forma respeitosa, “possível” é bem diferente de “fácil”, mas a abordagem da disciplina positiva nos mostra que podemos sempre optar por agir de forma gentil e firme e diminuir significativamente conflitos diários.

### **Capítulo 3: Como ter uma criança mais cooperativa.**

A cooperação nasce da conexão, e do senso de pertencimento e importância, uma criança que se sente vista, validada e que participa das regras e combinados da família, tem muito mais probabilidade de cooperar com os mesmos.

# 01

## COMO DIMINUIR CONFLITOS DO DIA A DIA

"As crianças estão mais motivadas a cooperar, aprender novas habilidades e dar afeto e respeito quando se sentem motivadas, conectadas e amadas."

Jane Nelsen

Todos os dias as crianças nos apresentam novas oportunidades de desenvolver novas habilidades em nós e ajudá-las a desenvolver novas habilidades nelas, porém, nem sempre enxergamos essas oportunidades com esse olhar consciente e otimista, pois estamos imersas em conflitos internos e problemas pessoais.

Nem sempre, o “conflito com as crianças” é realmente um conflito “com as crianças”, e se olharmos bem, para dentro de nós mesmos, às vezes, esse gatilho de estresse diante dos conflitos, trata-se de uma intolerância, àquilo que nós não tivemos quando crianças, por exemplo:

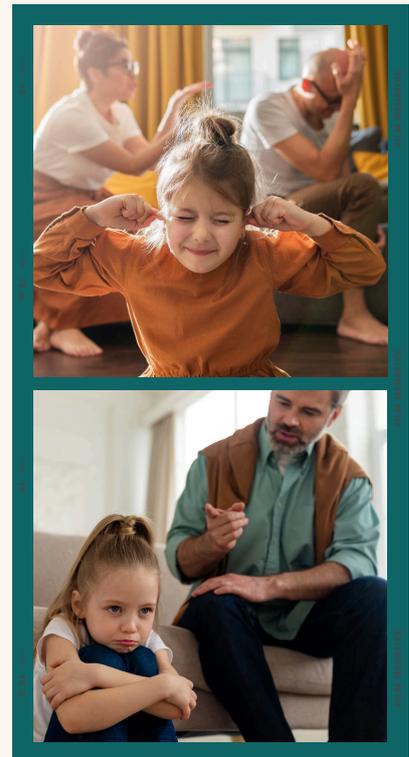
Se você teve uma infância onde você era reprimido e não podia se expressar; brincar, gritar, pular, sorrir alto etc.... Essas atitudes do seu filho provavelmente serão uma afronta pra você.

Se você não era ouvido, visto, validado, hoje pode ser bastante desafiador, parar para ouvir com paciência e empatia.

Entretanto, a maior parte do conflito com as crianças surge:

- Da falta de conexão;
- De uma comunicação ineficaz;
- E de um ambiente onde o senso de importância e pertencimento da criança, não são alimentados.

A conexão com a criança, precisa ser nutrida todos os dias, porém, os métodos tradicionais de educação, fazem justamente o contrário, eles distanciam emocionalmente pais e filhos e faz as crianças se sentirem inadequadas e não pertencentes ao ambiente que vivem, atitudes, como:





- Intolerância no diálogo, não deixar a criança falar ou concluir seu pensamento;
- Bater, gritar e castigar;
- Punir pelo que ela faz de errado e recompensar quando ela faz algo que você gosta e acha certo;
- Não ouvir a opinião da criança e nunca deixá-la se expressar, sempre determinado que a sua deve ser a última palavra;
- Humilhar, desprezar ou depreciar a criança quando ela erra;
- Querer mudar o comportamento da criança a todo custo, levando em consideração somente as suas necessidades.
- Não demonstrar afeto: às vezes você vive uma vida tão funcional, tão prática, que não se atenta a demonstrar afeto.

Muitas vezes os pais não sabem porque o grau de conflitos chegou a um nível que eles não conseguem mais lidar, e a resposta mais precisa que eu posso te dar, é que provavelmente, a sua relação com a sua criança chegou a um nível que vocês não conseguem mais se conectarem.

Além da utilização de métodos educativos que geram essa desconexão, como citamos acima, a desconexão com as crianças e os conflitos aumentam significativamente quando o adulto da relação se sente extremamente cansado e sobrecarregado com a vida que leva, e está constantemente com pressa e estressado.

Certa vez, li em um livro, que o estresse é a diferença entre a vida que se tem e a vida que gostaria de ter, quanto maior a distância entre esses dois pontos, maior o nível de estresse.

E se eu pedisse para você levar essa analogia para a sua relação com o seu filho, quais atitudes e comportamentos o seu filho realmente tem, e quais atitudes e comportamentos você gostaria que seu filho tivesse, qual seria a diferença entre esses dois pontos?

Lembrando, que quanto maior essa diferença, maior seu nível de estresse e intolerância com seu filho, e conseqüentemente maior o nível de desconexão entre vocês.

Essa desconexão também surge da diferença das necessidades que vocês possuem, enquanto as crianças têm a necessidade de brincar, passear, testar novas coisas, explorar e aprender com segurança e tolerância e tempo de qualidade com os pais.

O adulto tem, em sua maioria, a necessidade de descansar, espairecer a mente, ler um livro, assistir uma série, viajar sem crianças gritando por perto, fazer as coisas mais rápido e perder menos tempo, ou simplesmente , trabalhar sem interrupções.

E é justamente baseado nessas diferenças de necessidades, que muitos pais tomam suas atitudes diariamente na relação com os filhos.



- Se a criança está aprendendo a vestir uma roupa, o adulto não pode esperar, pois estão atrasados para saírem, e logo, começa a gritar para a criança andar logo;
- Se a criança está aprendendo a colocar um leite no copo, e derrama, o adulto logo briga, e diz que ela não sabe fazer nada, toma a frente, e faz pela criança, para evitar a bagunça;
- Se a criança não quer ir embora do shopping, o adulto começa a gritar e ameaçar de nunca mais levar a criança, pois está passando vergonha e estresse desnecessário.

Essas, entre tantas outras atitudes, demonstram uma educação baseada unicamente na necessidade dos adultos e não na necessidade das crianças, de aprenderem e se desenvolverem de forma empática e respeitosa.

Como foi mencionado no início do ebook, todos os conflitos que vivenciamos com as crianças, são oportunidades de desenvolvermos novas habilidades como pais e mães e ajudar as crianças a desenvolverem habilidades de vida importantes para elas.

Ao contrário do que muitos dizem, a maternidade e a paternidade não são intuitivas ou instintivas, em alguns pontos, podem até ser, mas para educar de forma consciente e integral, e ajudar as crianças a se desenvolverem bem em todas as áreas da vida delas, é preciso ser intencional.

E essa intencionalidade precisa refletir nas atitudes diárias com as crianças, para te ajudar a entender a importância dessa intencionalidade no seu dia a dia, eu quero te propor fazer uma vivência da disciplina positiva, que se chama “as duas listas”.

Você vai pegar uma folha branca e fazer uma linha no meio, do lado esquerdo, você vai escrever “onde estou” e do lado direito da folha, você vai escrever “onde quero chegar”.



Na parte escrita **“onde estou”**, você vai escrever os desafios que você enfrenta hoje no dia a dia com sua criança, desafios como: birra, choramingar, não fazer a lição de casa, desobedecer, não querer dormir, brigar, morder, bater, não quer banhar etc..

Na parte escrita **“onde quero chegar”**, você vai escrever quais as características e habilidades de vida você quer que seu filho tenha para ser uma pessoa feliz, habilidades e características como: autoestima, responsabilidade, gentileza, fé, prestatividade, respeito, honestidade, bondade, bom humor, sabedoria, resiliência, resolução de conflitos, entre outros que você queira acrescentar.

<b>ONDE ESTOU</b>	<b>ONDE QUERO CHEGAR</b>

Pode parecer difícil de acreditar a princípio, mas todos esses desafios que você enfrenta hoje, são úteis para ajudar sua criança a desenvolver as características e habilidades de vida que você quer que ela tenha quando crescer.

E a sua forma de agir diante desses desafios, vão determinar quais dessas habilidades estão sendo construídas.

Para exemplificar, eu vou te mostrar como atitudes podem ou não ajudar seu filho a desenvolver habilidades importantes para a vida dele.

No primeiro exemplo, nós temos uma criança que não quer contribuir com as tarefas domésticas, todos os dias os pais pedem para ela fazer algo em casa, como lavar ou guardar uma louça, arrumar seu quarto, lavar seus calçados, e isso todos os dias é motivo de muito estresse para toda a família, gritos, punições, chantagens e castigos fazem parte do cotidiano dessa família, que tudo que quer, é fazer a todo custo, que seu filho contribua com as tarefas domésticas.

Essa criança se sente cada vez menos encorajada a ajudar nas tarefas domésticas, pois para ela, tarefas domésticas é sinônimo de muita briga, humilhação e estresse, ela nunca se sentiu validada ou envolvida nas decisões e regras sobre as tarefas domésticas, e seu papel é unicamente “fazer o que mandam”, e isso acaba gerando revolta e insatisfação, e para ela, resolver conflitos é sobre “quem é mais forte”, para mandar, ou quem tem argumentos mais fortes para sair ganhando de uma discussão.

Essa criança não está aprendendo habilidades de vida como:

- Paciência para compreender o outro;
- Empatia;
- Ouvir sem julgar ou rotular;
- Dialogar de forma respeitosa;
- Respeitar as emoções, opiniões e decisões do outro;

Para diminuir os conflitos do dia a dia com as crianças e ensinar-lhes importantes habilidades de vida, é necessário planejamento e prevenção daquilo que não se deseja viver e uma boa maneira de trabalhar a prevenção desses conflitos é criando uma rotina.

Uma rotina clara é essencial para o desenvolvimento das crianças, a rotina traz previsibilidade tanto para as crianças, quanto para os pais, o que pode evitar muitos conflitos no dia a dia.

Por isso é importante você saber algumas coisas sobre uma rotina baseada na disciplina positiva.

1º Que a rotina será montada com a participação do seu filho(a), porque a criança que faz parte da criação da rotina, se sente mais capaz e mais motivada a cooperar no dia a dia.

2º A rotina precisa de você para funcionar, elimine a expectativa de que o quadro de rotina por si só, será suficiente para fazer seu filho colaborar, você será essencial para direcionar e orientar seu filho quando necessário.

3º É que rotina é essencial para criar hábitos e habilidades que seu filho(a) vai levar por toda a vida, hábitos de higiene, de organização, de planejamento, de responsabilidade, tudo isso é aprendido através da rotina, e leva tempo, desenvolver essas habilidades exige prática, persistência e paciência, lembre-se sempre disso, seu filho está criando habilidades e não apenas executando atividades.

O primeiro passo para criar um quadro de rotina para o seu filho, é vocês definirem juntos, quais tarefas são feitas em cada período do dia, por exemplo: manhã, tarde e noite, preencha quais tarefas são feitas em cada etapa do dia.

A ideia não é criar uma rotina perfeita, por isso, não encha os quadros com tantas atividades, e sim, com as mais frequentes baseada em uma rotina que seu filho já tenha, você usará o quadro somente para reforçar essas tarefas que fazem parte do dia dele.

Você e seu filho podem preencher esses quadros 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?

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

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

No dia a dia faça uso desse quadro de rotina, faça com que seu filho precise consultar esse 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 rotinas?”* ou *“-Filho, você pode por favor verificar seu quadro de rotina para ver se esqueceu de alguma tarefa agora de manhã?”*

Uma observação importante, é que o quadro de rotina por si só é apenas um papel pregado na parede, quem vai ensinar seu filho a usar e praticar as atividades que estão lá, para que ele venha a desenvolver essas habilidades de vida é você, então, inclua as ferramentas que você ainda vai aprender adiante para diminuir os conflitos do dia a dia na sua casa e ter um ambiente com mais harmonia e cooperatividade.

A rotina é uma ferramenta base para amenizar os conflitos diários com as crianças, adiante, você aprenderá outras, ferramentas e estratégias que poderá utilizar dentro da sua rotina, uma delas é uma maneira mais assertiva de comunicação, que você verá no próximo capítulo.



# 02

## COMO AGIR DE FORMA RESPEITOSA DIANTE DOS CONFLITOS

"O que fazemos não é tão importante  
como o fazemos."

Jane Nelsen



Você já deve ter percebido que é impossível agir de forma respeitosa quando estamos dominados pela raiva, e caso você não tenha percebido, é impossível mudar o comportamento de outra pessoa, mesmo que essa outra pessoa seja o seu filho(a), até porque, se pensarmos bem, mal conseguimos mudar o nosso próprio comportamento, sendo assim, como poderemos mudar o do outro?

Por isso, nosso primeiro e maior desafio, para agir de forma respeitosa diante dos conflitos com as crianças no dia a dia, é controlar nosso próprio comportamento e gerenciar nossas emoções.

E para iniciar esse processo, de aprender a controlar nosso comportamento e gerenciar nossas emoções, nós precisamos aprender a percebê-las em nós.

A maioria de nós (se não todos nós), não tivemos educação emocional na infância, por isso não aprendemos a notar as emoções em nós, e menos ainda perceber os sinais corporais que essas emoções nos causam, por isso, é tão difícil controlar nosso comportamento, pois nós simplesmente explodimos, sem reconhecer os sintomas que antecedem essa explosão.

VO primeiro passo para desenvolver autocontrole é perceber qual o seu estado físico em situações conflituosas no seu dia a dia, observe se há alteração no seu tom de voz, no seu humor, se seu coração fica acelerado, se você tende a buscar se isolar, ou sua mandíbula fica cerrada e seu rosto vermelho.

Observe também quais fatores biológicos alteram seu humor e te deixam mais propensa a explodir com seu filho.

Quando você se deparar com alguma situação que te cause raiva e o seu corpo começar a apresentar sinais de que você vai explodir, busque um lugar ou uma ação para se autorregular.

Seja respirar fundo, beber um copo de água, ver uma foto do seu filho ou uma foto da família, ou ir na rua tomar um ar.

Certifique-se de deixar as crianças em segurança, e avise para o seu filho o que você vai fazer.

Você pode dizer: “-Eu estou muito irritada e não vou conseguir falar com você agora, vou me acalmar e nos falamos depois.”

Além de aprender a se autorregular, você também estará ensinando para o seu filho na prática, como desenvolver essa habilidade.

Defina hoje ainda sua ação ou lugar que você usará para se autorregular, para já ter em mente o que fazer, assim que surgir a necessidade.

Às vezes a forma que você tem se comunicado com seu filho tem gerado muitos conflitos e ruídos na interação de vocês. É interessante eu te lembrar, que você está se comunicando o tempo inteiro, mesmo que não use palavras.

Após dar esse grande passo, de aprender a reconhecer suas emoções e os sinais que elas causam em seu corpo, você precisa observar qual padrão de comunicação se instalou em sua casa.

- Pelo seu gesto
- Pela sua expressão facial
- Pelo seu olhar
- Pela suas palavras

E provavelmente você não tem usado todas essas formas de se comunicar a seu favor.

A disciplina positiva nos apresenta um equilíbrio entre o autoritarismo e a permissividade, e esse equilíbrio é extremamente útil para nos comunicarmos com as crianças, que é a linguagem da gentileza e da firmeza.



**A gentileza é importante para demonstrar respeito pela criança.**



**A firmeza é importante para demonstrar respeito por nós, adultos.**

Por isso, as duas juntas se tornam uma maneira eficaz de se comunicar com as crianças.

Para você começar a agir de maneira gentil e firme com seu filho, você vai precisar identificar quais atitudes sua no dia a dia tem sido muito gentis ou muito firmes.

Você é gentil na condução e firme na decisão, quando você valida o que seu filho sente e conduz ele para o que precisa ser feito com respeito. Por exemplo, dizendo *“-Filho, eu sei que é difícil parar de brincar e agora é hora do jantar.”*

Perceba que você não desconsiderou a brincadeira do seu filho? mas também não abriu mão da sua decisão de jantar naquele momento? Outra forma de conduzir as situações com gentileza e firmeza é dando escolhas, por exemplo: *“-Você não quer ir para a cama e é hora de dormir, qual livro você vai escolher para lermos hoje?”*



A gentileza e firmeza é basicamente validar os sentimentos da criança, mostrar compreensão por ela e direcioná-la e/ou oferecer escolhas, fazê-la buscar por respostas e soluções diante daquele conflito.

A linguagem da gentileza e da firmeza é uma opção em vez de dar aquele sermão, ficar dando bronca, ficar falando mil vezes, ameaçando e outras coisas a mais.

Essas são algumas opções que podemos recorrer para ter dias mais leves, com menos conflitos com as crianças e principalmente, usar esse conflitos para desenvolver várias habilidades neles.

# 03

## COMO TER UMA CRIANÇA MAIS COOPERATIVA

"Uma das maneiras de se tornar um pai eficaz - ou melhor, um ser humano efetivo - é entender as percepções das outras pessoas e ser capaz de entrar em seu mundo."

Jane Nelsen

A cooperação nasce do senso de se sentir importante, pertencente, capaz e conectada com as pessoas que estão ao seu redor.

A cooperação é a tarefa de ajudar e servir com alegria em função de um bem comum.

E talvez você esteja pensando o quanto isso pode ser difícil para o seu filho, não é mesmo? Ou até mesmo impossível, servir com alegria em função de um bem comum? Seria mesmo possível?

Eu te digo que sim, em um ambiente em que há, primeiramente, respeito mútuo, você costuma respeitar o seu filho assim como exige que ele te respeite?

Respeito mútuo não significa obedecer ou ceder, e sim que ambas as partes, tanto você, quanto o seu filho merecem respeito e dignidade, por isso, o respeito mútuo é o primeiro passo para promover um ambiente onde a criança é colaborativa.

E para que as crianças se sintam mais encorajadas a cooperar, elas precisam se sentirem aceitas, importantes e pertencentes, e uma maneira de ajudá-las a se sentirem assim e a cooperarem, é envolvê-las nas decisões e regras da casa.

As crianças não são diferentes de nós adultos, e até mesmo nós, com a nossa maturidade, não nos sentimos motivados a cooperar quando algo é simplesmente imposto a nós, sem a validação da nossa opinião ou do nosso sentimento, basta você pensar, em como se sente, quando seu chefe ou outra pessoa, manda você fazer algo sem se importar em como você se sente.

Dessa forma, para ganhar a cooperação do seu filho, foque em se conectar com ele e fazer esses passos...



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.

As ferramentas da disciplina positiva raramente vão funcionar se você usá-las de forma aleatória.

E quando eu falo “funcionar”, me refiro a você atingir o objetivo que espera daquela ferramenta,naquele momento, porque as vezes ela não está “funcionando” naquele momento, mas você precisa ter em mente que a forma que está educando o seu filho está desenvolvendo nele importantes habilidades de vida que nem sempre serão vistas de imediato, como lidar com os conflitos de forma assertiva, regular as emoções, controlar os impulsos e a lidar melhor situações desafiadoras.



Apesar da disciplina positiva ser uma abordagem que nos dá bastante ferramentas para lidar com os conflitos com as crianças, ela exige de nós consciência e conhecimento para colocá-las em prática.

Isso quer dizer que o conjunto de atitudes nossas durante o dia, o uso constante dessas ferramentas, vai fazendo com que elas fiquem cada vez mais eficazes.

Com crianças mais colaborativas e com menos conflitos.

No fim das contas, o sucesso de um ambiente de paz e colaboração não está só em ferramentas e estratégias para educar os filhos com respeito e consciência, e sim, no quanto você está cultivando um relacionamento de respeito e conexão, pois essas são construções, que não se apagam com o tempo e não se enfraquece mesmo diante dos conflitos que enfrentamos todos os dias com as crianças.

## REFERÊNCIAS

MASTINE, I; THOMAS, L; SITA, M. Coaching para pais vol. 2. Estratégias e ferramentas para promover a harmonia familiar. 1ª ed. São Paulo: Literare Books, 2018.

NELSEN, J. Disciplina Positiva: o guia clássico para pais e professores que desejam ajudar as crianças a desenvolver autodisciplina, responsabilidade, cooperação e habilidades para resolver problemas. 3.ª ed. São Paulo: Manole editora, 2015.