

A photograph of a woman with long hair, wearing a plaid shirt and jeans, sitting on a light-colored rug on the floor. She is looking up and smiling at a young girl standing in front of her. The girl is wearing a pink plaid shirt and blue jeans, and she is also smiling and looking at the woman. The background shows a living room with a sofa and a potted plant. The entire image is overlaid with a semi-transparent white rectangle containing the title text.

# A LINGUAGEM DO ENCORAJAMENTO

**MARA SANTOS**



# Introdução



Para começarmos a nos aprofundar nessa nova linguagem, precisamos entender a origem da palavra “encorajamento”.

Encorajamento vem do latim “COR” que significa coração.

Visto que coragem significa “agir com o coração” e no dicionário também é definido como determinação no desempenho de uma atividade necessária; zelo e perseverança, o encorajamento significa abrir espaço e incentivar os outros, a agirem com o coração e com determinação e perseverança.

O encorajamento é visto como uma nova linguagem, composta de ações e atitudes que motivam os outros a agirem com determinação e perseverança, e é pouco explorada na nossa cultura, pois a

maioria de nós aprendemos outras maneiras de “encorajar” ou “incentivar” as crianças a agirem de maneira aceitável.

A verdade é que, totalmente ao contrário do que o encorajamento propõe, as práticas comuns para incentivar as crianças a agirem melhor, envolvem culpa, vergonha e medo.

E é justamente isso que vamos explorar ao longo deste ebook.



*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



@mameujeito



53-999095141

## **A LINGUAGEM DO ENCORAJAMENTO**

### **Capítulo 1: Aprendendo a linguagem do encorajamento**

O encorajamento é uma linguagem nova para muitos pais, e como qualquer outra linguagem, é preciso dedicação e prática para se tornar fluente.

### **Capítulo 2: Diferença entre elogio e encorajamento**

Muitas vezes, os pais acham que estão encorajando os filhos a se esforçarem, terem bons resultados ou melhorarem seu comportamento através de elogios, porém, existe uma diferença entre esses dois extremos, e você verá neste ebook.

### **Capítulo 3: Como agir de forma encorajadora com as crianças**

Por ser uma nova linguagem, algumas práticas, ações e atitudes são totalmente desconhecidas para os pais, por isso, é importante entender na prática, como a linguagem do encorajamento pode ser colocada em ação.

# 01

## **Aprendendo a linguagem do encorajamento**

"As crianças precisam de  
encorajamento como uma  
planta precisa de água"

Rudolf Dreikurs

Rudolf Dreikurs tem uma frase que diz “Crianças precisam de encorajamento, assim como as plantas precisam de água. Elas não podem sobreviver sem isso.”

Partindo desse ponto, é necessário que você treine o seu olhar para aprender a identificar quando você está sendo encorajador com o seu filho e quando você não está.

A maioria (senão todos) os métodos tradicionais que aprendemos para educar filhos, e que vem passando de geração para geração são métodos desencorajadores, que focam unicamente em eliminar o mau comportamento das crianças a qualquer custo, envolvendo atitudes como bater, humilhar, envergonhar, chantagear e punir as crianças.

Apesar de serem métodos que a maioria dos adultos cresceram habituados e que acreditam ser a única forma de educar os filhos, esses métodos podem causar danos irreparáveis na vida adulta da criança, como ansiedade, depressão, baixa autoestima e dificuldade em confiar e se relacionar com as pessoas.

São métodos que reforçam o mau comportamento das crianças, e fazem os pais entrarem em um ciclo desgastante e exaustivo na relação com os filhos, fazendo com que as crianças desenvolvam crenças de que não são aceitas, importantes e pertencentes.

Para você ter noção, do quanto esses métodos tradicionais estão arraigados em nossa cultura, eu quero que você dê um “check” nos recursos abaixo, que já utilizou para educar sua criança:

- Gritos**
- Palmas**
- Sermões**
- Agressão verbal; humilhar, xingar e depreciar a criança.**

- Cantinho do pensamento “-Vai para o seu quarto pensar no que você fez.”
- Recompensas ou prêmios para comprar a criança “-Tira nota boa na escola, que você ganha aquele presente no natal.”
- Agressão física; beliscar, puxar os cabelos, dar murro, porrada, jogar objetos etc.
- Chantagens “-Você só vai fazer tal coisa que tanto gosta, se fizer isso que eu quero primeiro.”
- Punição “-Você vai ficar três dias sem celular ou videogame por estar dando tanto trabalho na escola.”



**A pergunta é, qual desses recursos você já usou e qual desses, ainda hoje é visto como comuns e aceitáveis no meio que você vive?**

Todos esses recursos, são recursos desrespeitosos, extremamente prejudiciais para o desenvolvimento da criança e danosos para a sua formação.

Apesar de serem recursos que “resolvem” o mau comportamento e trazem um resultado satisfatório para os pais momentaneamente, esses recursos não moldam valores e princípios e buscam alcançar o bom comportamento da criança com base na dor, no medo, na raiva, na tristeza e na vergonha.

***Afinal, o que é  
encorajamento?***

Rudolf Dreikurs, um dos fundadores da abordagem da disciplina positiva, é enfático ao dizer uma necessidade que as crianças possuem e que geralmente é desconhecida por muitos pais.

Que é a necessidade de serem encorajadas, e Dreikurs diz ainda que uma criança mal comportada é uma criança desencorajada, fazendo-nos refletir sobre a necessidade de desenvolvermos essa linguagem para efetivamente encorajar o bom comportamento das crianças e não querer eliminá-los a todo custo.

O que nos diz, que quando nós usamos o encorajamento com nossas crianças, nós estamos também tirando as motivações internas que as levam a se comportarem mal.

Ao contrário do que foi mencionado acima, sobre os métodos tradicionais, o encorajamento desenvolve o



senso de capacidade, pertencimento, importância e aceitação, além de contribuir para a construção da autonomia e da autoestima da criança, não só na infância, mas também para a vida adulta.

A verdade é que o encorajamento constrói bases internas sólidas, que ajudam as crianças a desenvolverem autoconfiança e perseverança para lidarem com erros e fracassos de forma flexível e resiliente.

O encorajamento contribui para essa construção pois ele foca no processo e na tarefa não apenas no resultado e na pessoa, dessa forma, o erro é visto como uma oportunidade de aprendizado e também como uma habilidade que precisa ser treinada e desenvolvida.

Dessa forma, o valor da criança não está atribuído aos seus erros ou acertos, e a criança não se sente menos amada ou não aceita por ter errado, e sim, se sente aceita, importante e pertencente, apesar de seus erros.

Então, o encorajamento na educação dos filhos, serve para nós adultos, oferecemos oportunidade para as crianças se sentirem capazes, seja de realizar pequenas tarefas no dia a dia delas, seja de fazerem algo novo ou resolverem um problema ou conflito.

Porém, a grande dificuldade está na mudança de linguagem que os pais precisam desenvolver, e para desenvolver esta linguagem, é importante ter em mente que o encorajamento não é uma “varinha mágica” que remove automaticamente o mau comportamento da criança.

**E que nem a linguagem do encorajamento, nem qualquer outra ferramenta da disciplina positiva possui o objetivo de alterar o comportamento da criança, a verdade é que a mudança no comportamento da criança é uma resposta do que ela vivencia no ambiente em que vive, assim como nós adultos, para agir melhor, a criança precisa se sentir melhor, por isso, a mudança no comportamento da criança é inevitável quando ela se sente encorajada, aceita, importante e pertencente.**



E para proporcionar esse ambiente para as crianças, os adultos precisam se desafiar a tomar novas decisões e saírem da sua zona de conforto para adquirir novas habilidades e praticar efetivamente a linguagem do encorajamento. E uma maneira de começar a promover essa mudança, é aprender a unificar a gentileza com a firmeza.

A linguagem da firmeza e gentileza é uma abordagem socioemocional para nós adultos, pais, mães e educadores que queremos desenvolver nas crianças habilidades de vida, prepará-los para a vida.

É uma linguagem respeitosa e encorajadora.



**A GENTILEZA**  
mostra respeito pela  
criança e você usá-la  
para conduzir situações  
conflituosas com a  
criança.



**A FIRMEZA**  
mostra respeito por nós  
adultos, e você pode  
usá-la sendo firme em  
suas decisões.

Dessa forma você será capaz de conduzir a situação sendo gentil com a criança, e ao mesmo tempo, sendo firme em sua decisão como adulto e responsável pela criança e pela relação de vocês.

É dessa maneira, se conectar com as crianças, demonstrando afeto, para assim desenvolver um senso de aceitação e importância, gerando benefícios incalculáveis para sua criança e para a relação de vocês.

## BENEFÍCIOS

Manter uma estrutura familiar equilibrada.

Focar no esforço por meio de encorajamento.

Encorajar e reconhecer atitudes e comportamentos.

Tratar a criança com respeito, validando seus sentimentos.

Criar filhos com AMOR INCONDICIONAL e amá-los pelo que são e não pelo que fazem.

Sair da oscilação entre ser autoritário e permissivo, e encontrar uma linha de equilíbrio.

Ensinar habilidades sociais e de vida valiosas para a formação de um bom caráter (respeito, preocupação com os outros, resolução de problemas, responsabilidade, contribuição, cooperação).



Ser gentil não é satisfazer todas as vontades da criança, proteger e socorrer de qualquer decepção; isso é ser permissivo. Não é respeitoso mimar as crianças e livrá-las de qualquer frustração, pois assim, elas não serão capazes de desenvolver os "músculos da decepção".



Mostrar respeito pela criança é validar seus sentimentos: "-Estou vendo que você está chateado (ou bravo, triste, nervoso etc.)."



É dar suporte e acreditar que elas conseguem sobreviver às decepções e desenvolverem um senso de capacidade no processo.



É permitir que tenham a oportunidade de fazer escolhas que sejam respeitadas para ambos os lados por meio das escolhas limitadas. "-Vamos para o casamento e para essa festa não podemos usar fantasia. Você pode escolher ESTA roupa ou ESTA. Qual você prefere?"

A gentileza e a firmeza une o respeito e a dignidade para você e para a sua criança.

Não é GENTIL permitir que as crianças tratem você (ou outros) com desrespeito.

Não permitir que as crianças faltem com respeito por você ou pelos outros não significa lidar com a situação de maneira punitiva.

A punição é desrespeitosa. Você não pode fazer com que a outra pessoa a trate com respeito, mas você pode tratar a si mesmo com respeito.

Se seu filho te desrespeitar respondendo grosseiramente. Um jeito gentil e firme de lidar com isso é sair do ambiente.

Você poderá dizer isso da seguinte forma mais tarde: *“-Filho, sinto muito por você ter ficado nervoso. Eu respeito os seus sentimentos, mas não da maneira que você lida com eles. Sempre que você me tratar com desrespeito eu vou, simplesmente, sair por um tempo. Eu te amo e quero estar com você, então quando estiver pronto para me tratar com respeito me avisa, que ficarei feliz em poder te ajudar a descobrir outras formas de enfrentar sua raiva.”*

Sair do ambiente é tratar com respeito e um ótimo exemplo para as crianças. Desde que esse combinado seja feito antecipadamente.

A linguagem do encorajamento também inclui estarmos conectados com as crianças, não existe encorajamento sem conexão genuína.

A conexão entre pais e filhos acontece quando a mensagem de amor é clara. Quando o tempo dedicado à criança é genuíno, quando os pais fazem questão de estarem com seus filhos, olhar nos olhos e fazerem coisas junto com eles.

Dedicar regularmente um tempo especial com seus filhos, garante que eles se sintam pertencentes e importantes.

Esse tempo não deve ser um tempo obrigatório e sim um tempo de entrega plena, verdadeira, programado e especial.



Crianças menores que 2 anos requerem muito tempo e não compreendem "tempo especial", elas precisam sentir que estão se divertindo, então não precisa marcar um tempo.



Crianças entre 2 a 6 anos de idade precisam de pelo menos quinze minutos por dia de tempo de qualidade.



Crianças entre 6 e 12 anos de idade podem não necessitar de tempo especial todos os dias, mas elas precisam e gostam de ter esse momento também.

1

Pergunte a elas o que fizeram durante o dia, e quais brincadeiras elas mais se interessam

2

O que gostariam de fazer em um momento junto com você.

3

Dedique atenção exclusiva por dia, para escuta ativa, olho no olho, um momento de amor, abraços e carinho.

4

Com afirmações positivas e encorajadoras. Diga também "-Eu te amo, você é importante para mim."

5

Desligue o celular e curta esse momento. Esses momentos farão parte das memórias afetivas da infância do seu filho.

# 02

## Qual a diferença entre elogio e encorajamento?

O encorajamento foca no processo e pode ser usado em todas as fases do processo, independente do resultado.



É muito comum os pais se confundirem entre elogiar e encorajar os filhos, por não saberem a diferença entre os efeitos de cada uma dessas práticas, como já vimos no início deste ebook o significado de encorajamento, vamos ver agora o que significa o elogio.

**"Elogiar  
significa  
julgamento  
favorável a  
favor de  
alguém"**

em relação aos filhos, podemos dizer que é a atitude que você adota ao enaltecer qualidades e comportamentos positivos da criança.

Um fato importante sobre o elogio é que ele só valida o resultado final, e só pode ser usado quando a criança obtém êxito em algum comportamento e tarefa.

## Já o encorajamento é válido para todas as etapas de um processo

entre os dois.e pode ser usado independente do resultado final ter sido satisfatório ou não, pois como mencionamos acima, para agir bem, a criança precisa se sentir bem, dessa forma o encorajamento é eficaz diante dos erros e das falhas, tanto quanto diante do sucesso.

O que falamos e como falamos aos nossos filhos, influencia na forma que se comportam e em sua autoestima. Por isso é importante pensarmos antes de falar.

Aqui estão algumas características, para você compreender melhor a diferença

## ELOGIO

- ✓ Foca na pessoa e no resultado final;
- ✓ Está ligado a opinião e sentimento de quem faz o elogio;
- ✓ Ensina a criança a depender da validação dos outros;
- ✓ Nutre o senso de aprovação (A criança precisa cada vez mais do elogio para se sentir aceita)

## ENCORAJAMENTO

- ✓ **Foca na ação e no esforço independente do resultado final**
- ✓ **Está ligado a atitude e ao empenho da criança;**
- ✓ **Ensina a criança a se sentir valorizada independente da validação dos outros;**
- ✓ **Nutre o senso de capacidade e aceitação (A criança se sente capaz e aceita independente de suas ações)**

Muito se fala em não elogiar a criança pois o resultado a longo prazo, é um adolescente ou adulto viciado em elogios e aprovação. Gerando insegurança e demora na tomada de decisões.

Quando nós usamos o elogio para definir a criança: Inteligente, bonita, boazinha, esperta, espetacular, ela acredita que aquilo é tudo o que ela é, e não permite sair daquele lugar, ou falhar em relação aquilo.

E quando ela não consegue alcançar aquela expectativa, ela já parte para o outro extremo, “-*eu sou feia, eu sou burra, sou má.*”

A criança tem a necessidade de se sentir aceita, de se sentir importante, e muitas vezes no elogio elas encontram isso, mas o elogio em demasia causa essa dependência. Então a criança pode se tornar aquela pessoa que sempre depende de estímulo externo para agir.

E quando nós ajudamos a criança a fazer essa separação do que ela fez e do que ela é, ela se sente mais confortável para arriscar, errar e tentar de novo.

Por que ela entende que um erro não faz dela burra, a escolha de uma roupa que não caiu bem no corpo dela, não faz dela feia, falhar com as pessoas ou ter um comportamento ruim, não faz dela má.

Claro que podemos elogiar, porém não um elogio vago e sim com foco no esforço e dedicação da criança. Veja alguns exemplos:

### Frases de Elogio



“Adorei o seu vestido! Ficou lindo!”

“Você é muito inteligente”

“Seu desenho é tão lindo!”

### Frases de Encorajamento



“Você escolheu bem seu vestido. Ficou lindo no seu corpo.”

"Estou vendo que você foi bem na avaliação, acertou todos os problemas, fez todas as contas antes de assinalar as respostas. Você se dedicou e deve estar orgulhoso de si mesmo".

“Adorei a forma que você usou as cores, qual a sua preferida?”

## Frases de Elogio



“Eu estou tão orgulhosa por você ter passado de ano.”

“Você é muito comportada, é uma boa menina.”

## Frases de Encorajamento



“Você se esforçou nas provas e conseguiu passar de ano, deve estar orgulhosa de si mesma.”

“Obrigada por esperar minha reunião terminar, deve ter sido difícil ficar quieta esse tempo todo, e você conseguiu”

Costumamos dizer que o elogio é como um doce, não tem problema ele ser “consumido” às vezes, porém, essa não deve ser sua única prática para motivar e incentivar seu filho a se comportar bem ou realizar o que precisa ser feito.

O melhor, é se adaptar a essa nova linguagem, e permitir que frases de encorajamento faça cada vez mais, parte do seu relacionamento com sua criança.

# 03

## Como agir de forma encorajadora com as crianças

Aprender a encorajar é como  
aprender uma nova língua!



A maior dificuldade está em mudar a forma que vemos e reagimos ao comportamento das crianças, porque se usarmos o encorajamento para mudar o comportamento da criança e não estivermos em mente a importância e o objetivo do encorajamento, vamos deixar nos levar pela sensação de estar recompensando o mau comportamento da criança.

O encorajamento é uma construção e a mudança no comportamento da criança é uma consequência de um ambiente encorajador, por isso, não deve ser seu objetivo usar o encorajamento como uma “varinha mágica”.

***Para agir de forma encorajadora, primeiro você precisa se sentir encorajada.***

Pelo fato de ter aprendido a lidar com o mau comportamento da criança sempre de forma hostil, castigando, punindo, gritando e até batendo, agir de maneira encorajadora, pode ser um grande desafio, pois uma vozinha interna, que por sinal as vezes grita muito alto, pode tentar te convencer de que você está recompensando a criança por ter agido mal,

ao ser encorajadora com ela, e ainda que que essa criança precisa mesmo é de umas boas palmadas, (fique atenta a essa vizinha, pois ela vai surgir).

Então para agir de forma encorajadora diante do mau comportamento das crianças, você precisa primeiro, se sentir encorajado. Você não consegue passar algo que você não tem! Além disso, você precisa saber o momento certo de usar o ENCORAJAMENTO.

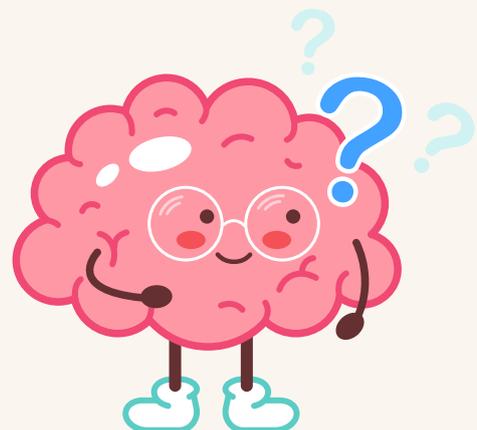
Pois nem sempre a criança que está com raiva, medo ou frustrada vai aceitar suas palavras e atitudes de encorajamento e principalmente, quando ela perceber que é algo novo entre vocês, ela pode resistir a isso.

Se você se acalma, dá um tempo positivo, sai de cena, respira fundo, você conseguirá ser mais efetiva em encorajar.

Porque veja bem; A sua linguagem vai mudar, a forma que você reage ao mau comportamento vai mudar, mas, assim como você precisa de tempo e treinamento para executar essa mudança, seu filho também vai precisar. Seu filho precisa de tempo para aderir a sua mudança.

Isso significa, que falar frases e palavras de encorajamento não vai surtir um efeito imediato.

Assim como você, ele também precisa de um tempo, para mudar o comportamento de REATIVO para REFLEXIVO.



Então não tente usar o encorajamento somente na hora do conflito, até porque vai ser mais difícil para você e para o seu filho acreditar e aceitar, na hora do conflito, saia de perto quando possível, (garantido que deixará a criança em segurança) e depois tente abordar de uma forma diferente, quando os dois estiverem mais calmos.

Você pode dizer *“-Olha eu acho que estamos muito chateados para conversar agora, vamos conversar quando estivermos mais calmos, pode ser?”*

Então, como nós podemos mudar essa linguagem de crítica, sermões, humilhação para uma linguagem de encorajamento? Você pode começar a praticar as seguintes alternativas.

**Eu preciso que a criança ajude nas tarefas domésticas.**

Experimente dizer: *“-A sua contribuição é muito importante pra nossa casa, o que você pode fazer para cooperar na limpeza, organização da casa? Tirar o pó ou recolher o lixo?”*



Quando a criança faz algo, que magoa você ou outra pessoa.

Experimente dizer: “-Eu me importo com você e queria saber porque você está magoado e magoou seu amigo, você quer falar sobre isso agora?”



Quando a criança se frustra por não conseguir fazer algo.

Experimente dizer: “-Eu me importo com você e queria saber porque você está magoado e magoou seu amigo, você quer falar sobre isso agora?”



Quando a criança está com preguiça de começar uma atividade.

Experimente dizer: “-Eu tenho certeza que você consegue organizar seu guarda-roupas, se você precisar de ajuda, eu venho aqui te orientar, e que tal colocar uma musiquinha para animar?”

O encorajamento é a unificação de palavras com atitudes, apesar de você ter lido algumas “frases prontas” para encorajar sua criança, essas mesmas frases precisam estar alinhadas ao desejo genuíno de compreender a criança e fazê-la se sentir melhor, com um olhar empático, com uma voz calma e acolhedora, e com paciência para conduzir a situação.

Uma outra forma de encorajar a criança a agir melhor é estimulando ela a cooperar. E existem algumas atitudes nossas que estimulam as crianças a cooperarem conosco.

Para colocar em prática, é preciso termos em mente que o sentimento, a intenção por trás do que fazemos ou falamos é transparente e muito importante. O sentimento e a intenção por trás das nossas palavras é evidente no nosso tom de voz.

## VEJA OS PASSOS PARA CONSEGUIR A COOPERAÇÃO

**Ouvir, expressar compreensão pelo sentimento da criança;** Ouvir, não é chegar julgando, acusando, é simplesmente, querer saber o que aconteceu da percepção da criança. O nosso objetivo aqui, é criar um ambiente que incite a proximidade e confiança, e não distância e hostilidade.



**Mostre empatia:** Mostrar empatia não é concordar com o que a criança fez de errado, e sim compreender o sentimento que ela teve para reagir daquela forma, e aqui você pode também falar de alguma vez que você passou ou sentiu algo parecido, quando criança ou já adulto. Porque isso gera uma conexão para o próximo passo.

**Convidar a criança a buscar por uma solução;** perguntar se ela tem alguma ideia para evitar aquela situação no futuro ou resolver o problema causado, e aí você pode ir sugerindo e direcionando a criança para o que deve ser feito.



## CONCLUSÃO

Esse ebook tem o objetivo de contribuir para um ambiente familiar mais encorajador, com muito amor e harmonia.

Lembre-se que nem sempre você conseguirá ser encorajadora em suas palavras e ações, isso vai acontecer porque nem todos os dias estamos nos sentindo bem para sermos uma fonte de coragem para as pessoas que estão ao nosso redor, especialmente nossos filhos, que por um bom tempo, somos o mundo deles e toda a referência que eles têm sobre seres humanos.



Justamente por esse essa referência, precisamos demonstrar que vamos falhar, como filhas, profissionais, esposas e mães, e que mesmo essas falhas, não definem quem somos, elas simplesmente, fazem parte de nós, assim como nossas outras centenas de habilidades e qualidades.

Ser encorajador e usar a linguagem do encorajamento é uma dessas habilidades, que eu confio plenamente que você conseguirá explorar e aperfeiçoá-la a partir de agora.

## 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.

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.

LOTT, L; NELSEN, J. Manual do educador parental; Ensinando habilidades para criar filhos no modelo da Disciplina Positiva. 7ª edição. São Paulo: Disciplina Positiva Brasil, 2018.