



CSB360[®]
NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



DISCIPLINA POSITIVA



Por Dr^a. Vera Harry Leite
Clínica for Happiness
da Casa de Saúde da Boavista

A parentalidade é uma viagem alegre, contudo, por vezes, pode ser frustrante e esgotante. O desafio é enorme: ter nas mãos um ser humano que começa a viver e se apresenta tão frágil e pequenino, que em tudo depende de nós, e dirigi-lo até à idade adulta. É uma missão e uma sensação indescritível.

Nesse processo, há que lhe ensinar tudo o que precisa de saber para ser feliz e viver a vida corretamente. Vários são os momentos em que este desafio se torna arrebatador. Por vezes, não sabemos o que fazer, outras, nada do que fazemos parece correto. Mas aprendemos que o caminho se faz caminhando. Existe muita pressão e pouca informação sobre a melhor atitude, o melhor comportamento e a melhor reação para situações específicas e muito particulares, razão pela qual muitas vezes recorremos aos instintos, à nossa própria experiência infantil. No entanto, não raramente os nossos instintos são reações emocionais, não pensadas e, por isso, desajustadas, negativas ou violentas. Consequentemente, muitos pais/mães pensam que a disciplina consiste em repreender e castigar fisicamente; outros sentem-se mal por não controlarem as próprias emoções; também existem os que se sentem desamparados.



A BOA NOTICIA É QUE HÁ OUTRO CAMINHO, O CAMINHO DA DISCIPLINA POSITIVA.

Disciplina realmente significa ensinar. Ensinar implica estabelecer metas para aprender, planejar e solucionar. O melhor caminho para a aprendizagem é o respeito e o carinho.

Seguindo um prisma positivo, com base no amor e na compreensão, os pais podem compreender o comportamento dos filhos e guiá-los por um caminho positivo. Não se trata de impor nem de ser permissivo, mas colaborar com as crianças para que interiorizem uma série de competências que lhes serão úteis o longo de toda a vida.

A disciplina positiva baseia-se no respeito mútuo, transformando-o numa filosofia de vida. Ela aposta também no ensino de habilidades sociais para que a criança, futuro adolescente e adulto, seja capaz de melhorar a sua tomada de decisão e consiga tolerar a frustração perante situações social e emocionalmente adversas.