Bete P. Rodrigues
CONSULTORIA EM EDUCAÇÃO

Disciplina Positiva em sala de aula:

uma abordagem socioemocional

O que é Disciplina Positiva?

Alfred Adler

Rudolf Dreikurs

Drª Jane Nelsen

Existem 5 critérios da Disciplina Positiva:

1. Forte conexão (importância e pertencimento)

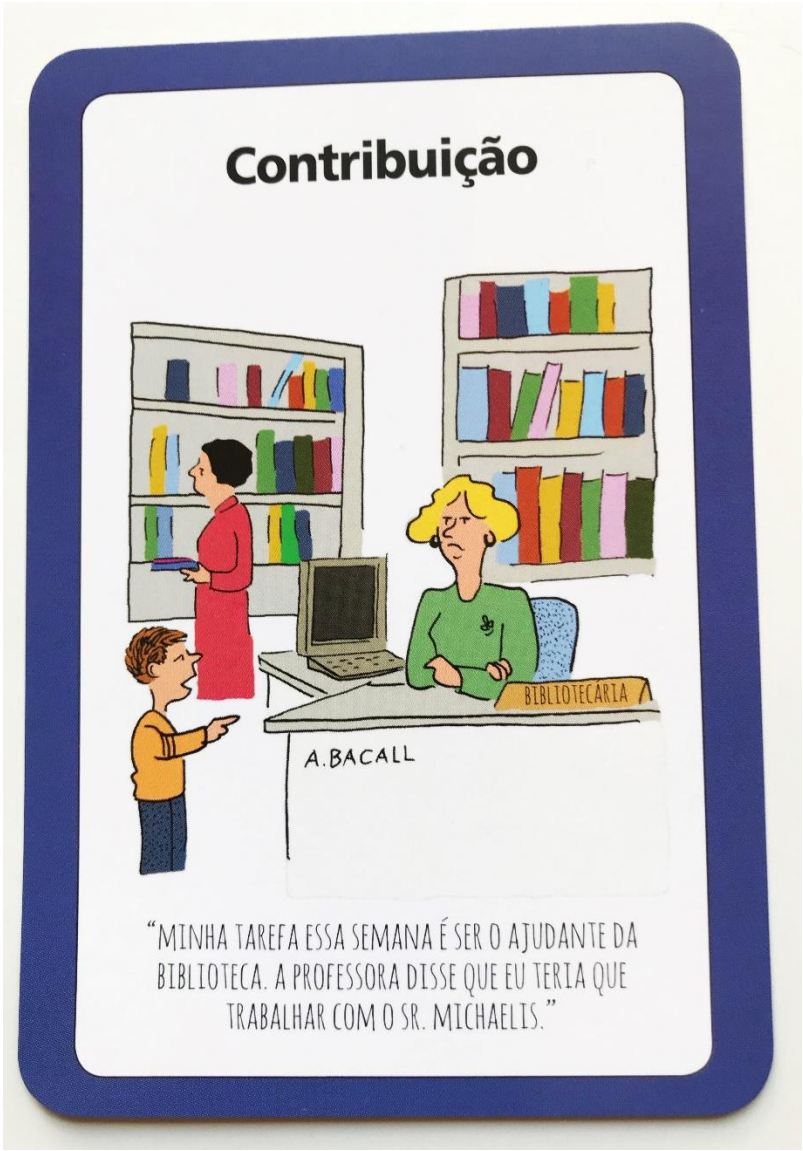
2. Respeito Mútuo (firme e gentil ao mesmo tempo)

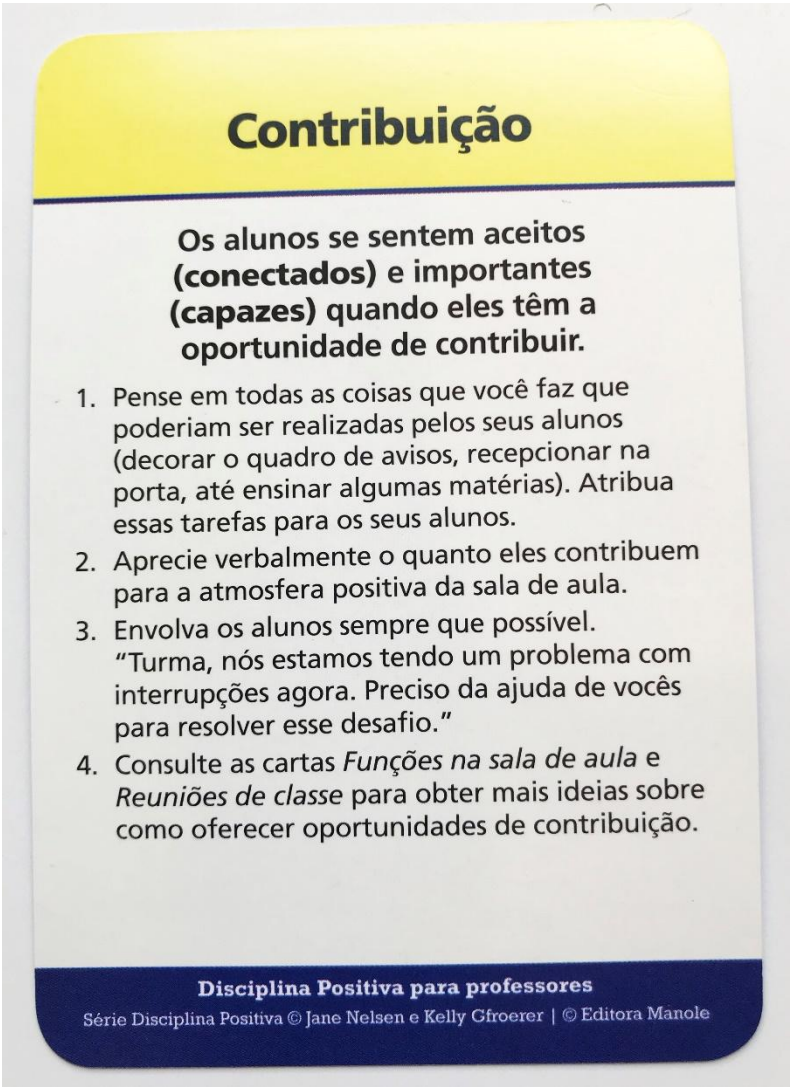
3. Eficaz em longo prazo

4. Desenvolvimento de habilidades de vida

5. Convida a criança a descobrir suas capacidades pessoais-poder pessoal e autonomia

Ferramentas da Disciplina Positiva já apresentadas:





Gentil “e” firme

“MEU NOME É CECÍLIA E TENHO GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO INFANTIL... E SOU FAIXA PRETA EM KARATÊ.”

Gentil “e” firme

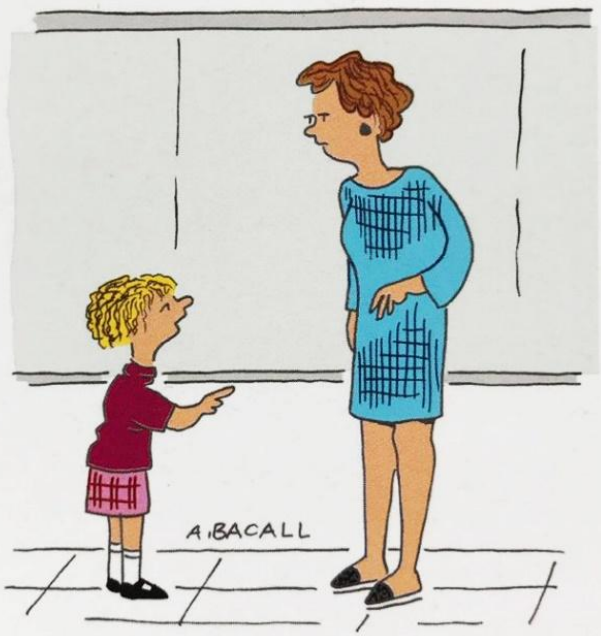
Não é ser gentil “ou” firme, mas ser gentil “e” firme.

1. Muitos professores tendem a ser muito gentis ou muito firmes. É preciso pensar e ter autocontrole para ser gentil “e” firme ao mesmo tempo. **Exemplos**:
   - Eu sei que você não quer fazer essa tarefa, “e” ela precisa ser entregue no prazo.
   - Eu sei que você prefere o intervalo, “e” agora está na hora da aula.
   - É fácil culpar os outros, “e” estamos focando em soluções.
   - Eu sei que você preferiria usar seu tempo no computador, “e” agora é hora da leitura.
2. Diga aos alunos que não há problema em sentir o que sentem, mas o que fazem nem sempre é aceitável. “Você pode sentir raiva ‘e’ não pode machucar os outros.”
3. Consulte a carta *Mensagens em primeira pessoa*.

Disciplina Positiva para professores

Série Disciplina Positiva © Jane Nelsen e Kelly Gfroerer | © Editora Manole

Olho no olho



"VOCÊ ESTÁ TENTANDO MANTER O CONTROLE DA TURMA POR MEIO DO CONTATO VISUAL, OU AS SUAS LENTES DE CONTATO ESTÃO TE INCOMODANDO?"

Olho no olho

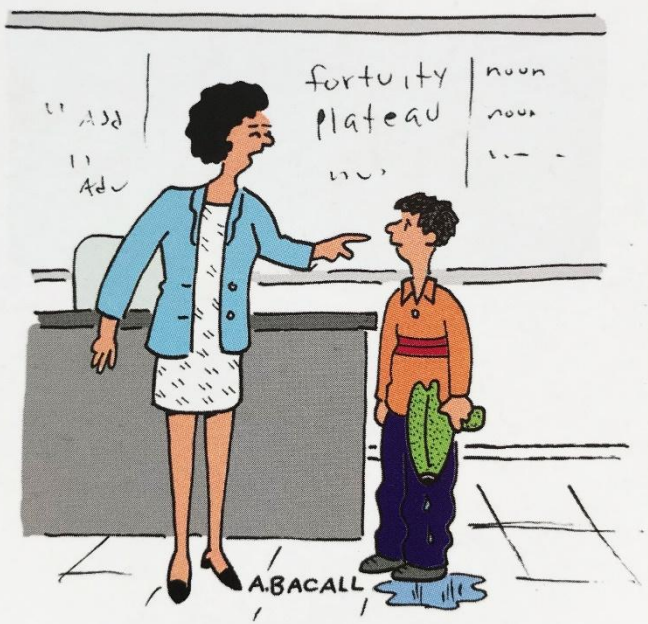
Aumente a conexão e o respeito ao se comunicar olhando nos olhos do aluno.

1. Talvez você tenha que se ajoelhar ou se sentar para ficar no mesmo nível do olhar do seu aluno.
2. É difícil ficar bravo quando você para o que está fazendo e dedica um tempo para assumir uma postura respeitosa.
3. Note que os seus sentimentos mudam e que você fala mais suavemente.
4. A energia é contagiosa. Os alunos irão responder mais favoravelmente quando a sua energia for positiva.
5. Observe que em algumas culturas o contato visual direto, "olho no olho", é considerado desrespeitoso.
6. Consulte a carta *Conexão antes da correção*.

Disciplina Positiva para professores

Série Disciplina Positiva © Jane Nelsen e Kelly Gfroerer | © Editora Manole

Tom de voz



"ME DÊ A SUA ARMA DE ÁGUA, JOÃO! ESTOU TENTANDO MANTER O ALTO ASTRAL E VOCÊ ESTÁ ESTRAGANDO TUDO."

Tom de voz

O seu tom de voz vale mais do que as suas palavras.

1. A neurociência mostrou que as crianças respondem mais ao tom da voz de um adulto do que às palavras que estão sendo ditas.
2. O seu tom de voz mudará se você sentar ou ficar de pé (ou ajoelhar), de modo que possa ficar na altura dos olhos da outra pessoa ("olho no olho").
3. Pense no seu objetivo em longo prazo de encorajar e empoderar seus alunos e fique atento ao seu tom de voz.
4. Seja gentil com você mesmo e reserve um tempo para respirar (ou fazer uma pausa mais longa, se necessário) antes de falar.
5. Não há problema em pedir desculpas se você usou um tom de voz desrespeitoso. Os alunos são muito generosos e perdoam com facilidade.
6. Esteja ciente de sua expressão facial e de toda a sua linguagem corporal.

Disciplina Positiva para professores

Série Disciplina Positiva © Jane Nelsen e Kelly Gfroerer | © Editora Manole

Escolhas limitadas

"DE MODO GERAL, FAÇA A COISA CERTA POR FAVOR."

Escolhas limitadas

Ofereça escolhas adequadas e aceitáveis.

1. Ofereça pelo menos duas possibilidades que sejam boas para você. **Exemplos:**
   - Você quer ler este livro ou fazer a lição de casa durante o tempo livre hoje?
   - O que o ajudaria agora: ir para o nosso cantinho da calma ou usar a roda de escolhas?
   - Você gostaria de entregar seu relatório cuidadosamente escrito à mão ou digitado?
   - Você gostaria de se sentar aqui ou ali?
   - Você gostaria de colocar este problema na pauta da reunião de classe ou ir à mesa da paz comigo para encontrar uma solução?
2. Se um aluno sugerir algo diferente das escolhas determinadas, responda respeitosamente dizendo: "Essa não foi uma das opções. Qual das duas opções funciona melhor para você?"

Disciplina Positiva para professores
Série Disciplina Positiva © Jane Nelsen e Kelly Gfroerer | © Editora Manole

Conexão antes da correção

"ESTOU CANALIZANDO JOHN DEWEY. ELE FALOU QUE SE VOCÊ QUISER SER UM BOM PROFESSOR, NÃO ENSINE AS MATÉRIAS. ENSINE OS ALUNOS."

Conexão antes da correção

Estudos têm mostrado que o vínculo com a escola é o fator principal para o desempenho acadêmico.

1. Conectar antes de corrigir é a melhor maneira de promover a mudança de comportamento.
   Exemplos:

   CONEXÃO. Valide os sentimentos: "Vejo que você está frustrado e bravo".

   CORREÇÃO. "Tudo bem você estar se sentindo assim, mas você não pode bater. O que mais você poderia fazer?"

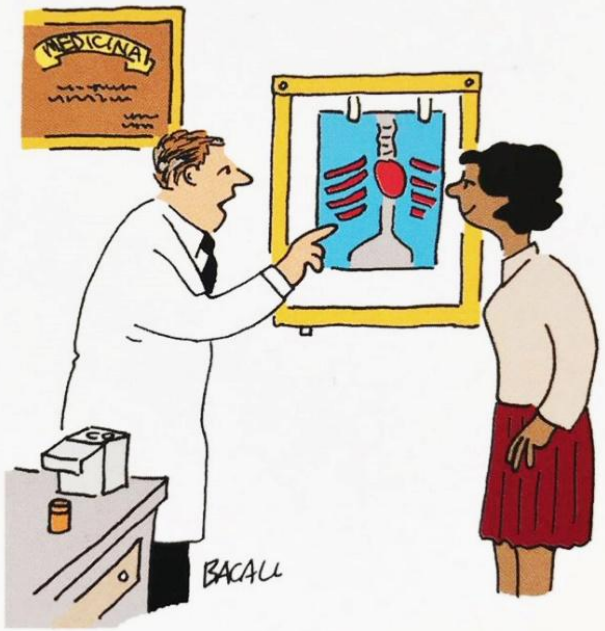
   CONEXÃO. Verbalize o afeto: "Eu me importo com o que você tem a dizer".

   CORREÇÃO. "Vamos reservar um tempo para sentarmos juntos e pensarmos em soluções que sejam respeitosas com todos."
2. Reuniões de classe são uma das melhores maneiras de ajudar os jovens a desenvolverem o senso geral de conexão (pertencimento). Consulte a carta *Reuniões de classe*.

Disciplina Positiva para professores

Série Disciplina Positiva © Jane Nelsen e Kelly Gfroerer | © Editora Manole

Afeto



"O SEU CORAÇÃO É UM POUCO MAIOR DO QUE A MÉDIA, MAS ISSO É PORQUE VOCÊ É UMA PROFESSORA."

Afeto

Certifique-se de que a mensagem de afeição seja transmitida.

1. Durante uma reunião de professores, pense em maneiras que vocês podem demonstrar que se importam com os alunos. **Exemplos:** sorria, recepcione-os na porta, passe um tempo especial com eles e/ou procure pelas crenças por trás do comportamento deles.
2. Crie uma cópia dessa lista para cada professor para que eles possam deixar em suas mesas.
3. Frequentemente, dê uma olhada na lista para demonstrar que você se importa com eles.
4. Faça uma marca ao lado do nome de cada aluno para ter certeza que eles estão recebendo o seu cuidado individualmente.
5. Peça aos alunos para criarem uma lista com maneiras de demonstrar que eles se importam uns com os outros.
6. Todas as ferramentas neste baralho são exemplos de afeto.

Disciplina Positiva para professores

Série Disciplina Positiva © Jane Nelsen e Kelly Gfroerer | © Editora Manole

Bete P. Rodrigues
CONSULTORIA EM EDUCAÇÃO

TOP TEN
para todos professores

Recepcionar

"PIUÍ-ABACAXI, HOJE TODOS ESTÃO AQUI!"

Recepcionar

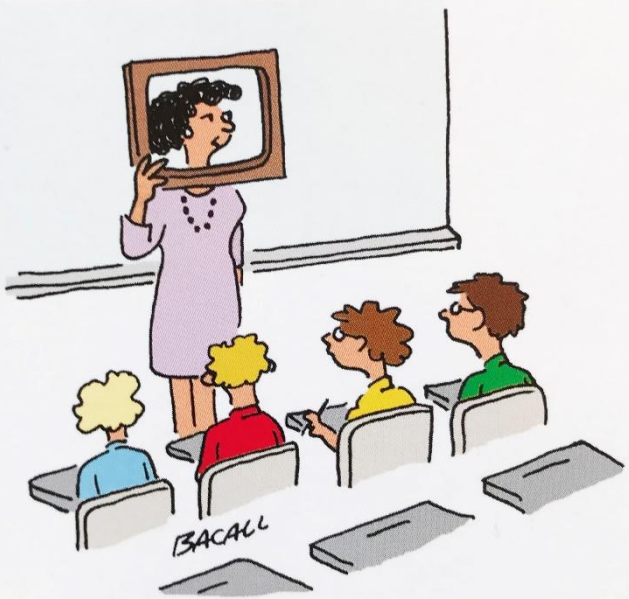
Recepcionar os alunos pessoalmente cria uma conexão imediata com cada aluno.

1. Receba os alunos na porta com um "bom-dia".
2. Talvez você queira usar um cumprimento de mãos típico da sua região.
3. Se você notar algo específico (como corte de cabelo ou um sorriso feliz), comente isso.
4. A recepção matinal também pode ser uma das tarefas do quadro – um aluno fica ao seu lado para receber seus colegas.
5. Os alunos podem revezar no fim do dia para dizer: "Até amanhã" ou "Tenha um bom dia".

Disciplina Positiva para professores

Série Disciplina Positiva © Jane Nelsen e Kelly Gfroerer | © Editora Manole

Faça o inesperado



Faça o inesperado

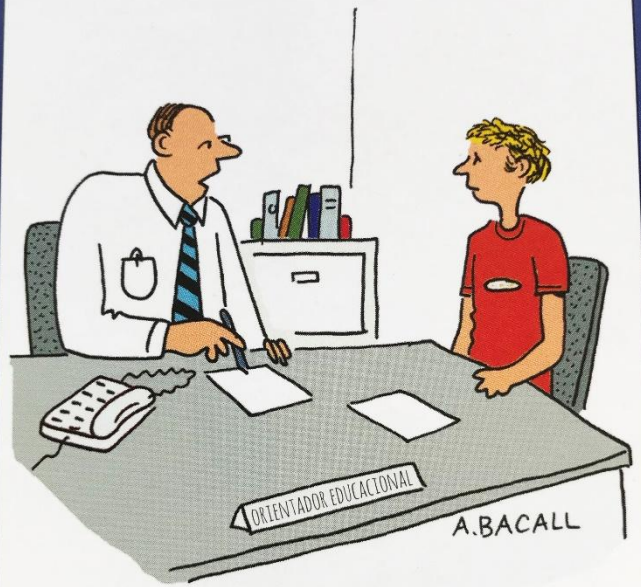
Evite agir de acordo com o seu primeiro impulso, prenda a atenção e o interesse dos alunos fazendo algo imprevisível.

1. Dê uma pausa para o cérebro: ligue uma música animada e declare: "Hora de dançar". Depois de alguns minutos, desligue a música e avise: "Hora de trabalhar".
2. Diminua as luzes e coloque uma música suave para ajudar os alunos a descansarem e conseguirem focar novamente.
3. Sussurre até que você tenha a atenção de todos.
4. Altere os lugares da turma. "Todo mundo pegue seus livros e vá para outra carteira (ou mesa)."
5. Tente ficar em pé em uma cadeira, sentar em uma mesa ou até deitar no chão para chamar a atenção dos alunos. (Tentamos e funcionou.)

Disciplina Positiva para professores

Série Disciplina Positiva © Jane Nelsen e Kelly Gfroerer | © Editora Manole

Saiba escutar



"ANTES QUE VOCÊ CONTINUE COM SEU DISCURSO EMOCIONAL, QUERO SABER SE VOCÊ ESTÁ RECONHECENDO O FATO DE EU ESTAR TE OUVINDO COM EMPATIA E SEM JULGAMENTO."

Saiba escutar

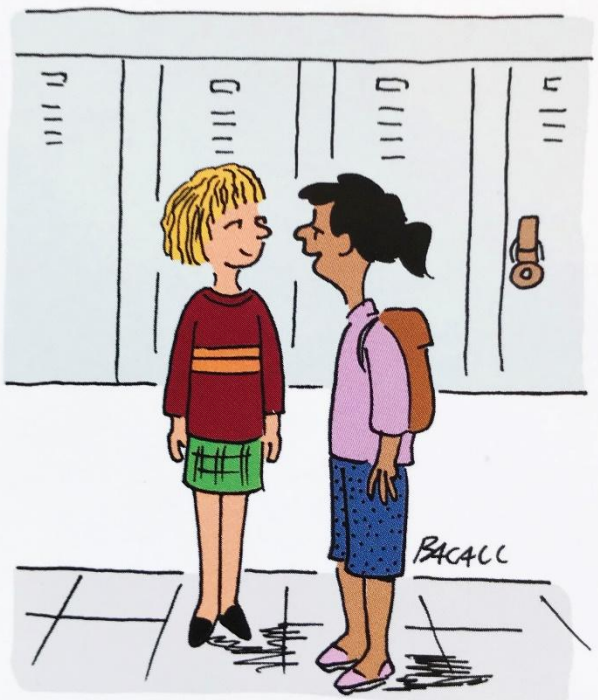
Os alunos irão escutar você DEPOIS que se sentirem ouvidos.

1. Observe quantas vezes você interrompe de forma defensiva, dando explicações ou conselhos.
2. Escute como se o que seu aluno está dizendo fosse sobre ele, não você.
3. Não há problema em fazer perguntas que convidam seu aluno a ir mais a fundo: "Você pode me dar um exemplo?", "Mais alguma coisa?", repita, "Mais alguma coisa?" até que o aluno diga: "Não".
4. Evite conselhos. Tenha confiança que seu aluno poderá resolver algo apenas porque se sentiu ouvido atentamente.
5. Depois de ouvi-lo, pergunte se essa é uma questão que poderia estar na pauta da reunião de classe para que ele receba mais ajuda. Respeite a escolha do aluno.
6. Consulte as cartas *Reuniões de classe* e *Perguntas curiosas* (tanto conversacionais como motivacionais).

Disciplina Positiva para professores

Série Disciplina Positiva © Jane Nelsen e Kelly Gfroerer | © Editora Manole

Valide os sentimentos



"MINHA PROFESSORA E MEU COMPUTADOR ESTAVAM LENTOS HOJE."

Valide os sentimentos

Validar os sentimentos é uma maneira poderosa de criar uma conexão que muitas vezes instiga a correção ao mesmo tempo.

1. Faça uma suposição sobre o que o aluno está sentindo para que você possa demonstrar empatia.
2. Verbalize seu palpite ou pergunte: "Parece que você está com muita raiva agora" ou "Você está se sentindo triste?"
3. Se o aluno disser não, adivinhe novamente, mas não mais do que duas vezes.
4. Seja verdadeiro: "Eu me importo com você e gostaria de saber o que está acontecendo, se você quiser falar sobre isso".
5. Use sua intuição sobre o que fazer em seguida. Pode ser bom oferecer uma escolha ou perguntar o que ajudaria a resolver o problema. Também pode ajudar apenas ouvir e validar sentimentos.

Disciplina Positiva para professores

Série Disciplina Positiva © Jane Nelsen e Kelly Gfroerer | © Editora Manole

Momento especial

"QUERO QUE VOCÊ SE SINTA BEM AQUI NA FRENTE DA MINHA MESA. NÃO É PORQUE QUERO FICAR DE OLHO EM VOCÊ. É FENG SHUI."

Momento especial

Agendar um momento especial é uma maneira de criar uma conexão com os alunos.

1. Peça para um aluno acompanhar você no almoço ou em outro horário específico. Mantenha uma lista para se certificar de que todos os seus alunos tenham essa oportunidade.
2. Coloque duas cadeiras no fundo da sala. Peça aos alunos que fiquem com você por 5 minutos (um de cada vez) enquanto os outros fazem lição em silêncio. Peça-lhes para compartilharem seus interesses particulares.
3. Durante esse momento especial, os alunos também gostam de ouvir você compartilhar seus interesses particulares.
4. Pode levar vários dias ou semanas para ter esse momento especial com todos os alunos.

Disciplina Positiva para professores
Série Disciplina Positiva © Jane Nelsen e Kelly Gfroerer | © Editora Manole

Controle seu comportamento

"MEU BISCOITO DA SORTE DIZ: VOCÊ OBTERÁ SUCESSO EM CONTROLAR O COMPORTAMENTO DOS SEUS ALUNOS, SE VOCÊ CONTROLAR O SEU PRÓPRIO COMPORTAMENTO PRIMEIRO."

Controle seu comportamento

Com qual frequência os professores querem que os alunos controlem o comportamento deles quando os próprios professores não controlam o seu?

1. Assim como os alunos, muitos professores tendem a reagir em vez de responder ponderadamente.
2. Lembre-se de que o exemplo é o melhor professor, então dedique um tempo para pensar sobre o que você está dando de exemplo.
3. Quando você se pega reagindo, tenha um plano para te ajudar a controlar as suas ações (e um que você pode ensinar aos seus alunos). **Exemplo:** respire fundo, conte até 10, coloque sua mão sobre o seu coração.
4. Quando você reage, é bom se desculpar. Consulte as cartas *Reparar os erros* e *Compreenda o cérebro*.

Disciplina Positiva para professores

Série Disciplina Positiva © Jane Nelsen e Kelly Gfroerer | © Editora Manole

Não retrucar

"SE QUISER SE COMUNICAR COM UM ALUNO BAGUNCEIRO, APRENDA A ESCUTAR O QUE NÃO ESTÁ SENDO DITO."

Não retrucar

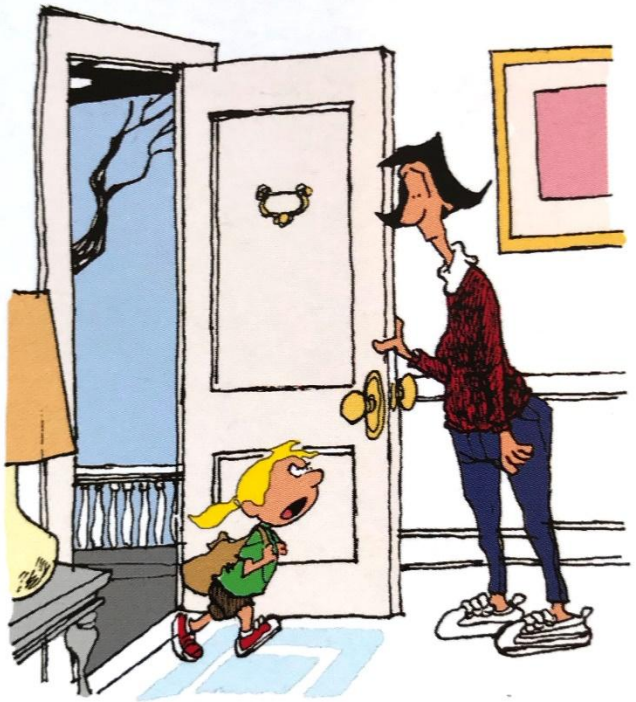
Muitos professores dão o exemplo oposto do que eles querem ensinar quando "reagem" e retrucam.

1. Em vez de reagir à interrupção do aluno, responda reflexivamente às necessidades de encorajamento dele.
2. Algumas respostas possíveis:
   - Em vez de: "Não fale assim comigo, mocinha", tente: "Você deve estar muito irritada agora".
   - Em vez de: "Você ficará na diretoria até se desculpar", tente: "Vamos dar uma pausa até que todos possamos agir de maneira respeitosa novamente".
   - Em vez de: "Onde você pensa que vai chegar com essa atitude?", tente: "Você sabe que eu realmente me importo com você?"
   - Em vez de: "Cartão VERMELHO para você", tente: "Como podemos resolver esse problema?"

Disciplina Positiva para professores

Série Disciplina Positiva © Jane Nelsen e Kelly Gfroerer | © Editora Manole

Perguntas curiosas (motivacionais)



"PARA A SUA INFORMAÇÃO, A SUA TÁTICA 'PORQUE EU MANDEI' NÃO FUNCIONA NA ESCOLA!"

Perguntas curiosas (motivacionais)

Perguntas motivacionais simples convidam os alunos a procurarem por respostas.

1. Evite comandos (mandar) que causam resistência e rebeldia. Faça perguntas que convidam sentimentos de capacidade e cooperação. **Exemplos:**
   - Qual o seu plano para terminar o trabalho até o final da aula de hoje?
   - O que você precisa para não sentir frio lá fora durante o intervalo?
   - Como você e seu amigo podem resolver esse problema juntos?
   - Na última reunião de classe, o que combinamos fazer quando isso acontecesse?
   - Qual o seu plano para organizar sua mesa antes de irmos embora hoje?
2. Consulte a carta *Perguntas curiosas (conversacionais)*.

Série Disciplina Positiva © Jane Nelsen e Kelly Gfroerer | © Editora Manole

Agir sem palavras

"EU NÃO PRECISO IR À ACADEMIA. UMA DAS MINHAS ESTRATÉGIAS PARA GERENCIAR A TURMA É CIRCULAR FREQUENTEMENTE PELA SALA. DESCOBRI QUE ANDO 3 KM POR DIA."

Agir sem palavras

Quando os professores falam, os alunos nem sempre escutam.

1. Você deve ter percebido que os alunos, às vezes, se desligam quando os adultos dão sermão.
2. Ações gentis e firmes normalmente valem mais do que palavras. **Exemplo:** avise os alunos que você começará a ensinar quando eles estiverem prontos. Então, fique sentada em silêncio até que eles estejam prontos (presumindo que você dedicou um tempo para treiná-los).
3. Coloque seu tênis e circule pela sala. Proximidade é uma ação que frequentemente vale mais do que as palavras.
4. Aperfeiçoe o "olhar" que transmita de maneira gentil e firme: "Boa tentativa".
5. Gentilmente coloque a sua mão no ombro do aluno ou use um sinal não verbal.

Disciplina Positiva para professores

Série Disciplina Positiva © Jane Nelsen e Kelly Gfroerer | © Editora Manole

Senso de humor

"O LIVRO 'COMO IR BEM NA ESCOLA SEM ESTUDAR' ESTÁ BEM ALI NA SESSÃO DE FICÇÃO."

Senso de humor

Usar o humor em um tom apropriado pode rapidamente dar leveza a situações problemáticas.

1. Professores que usam o humor de maneira efetiva são respeitados e adorados pelos alunos.
2. Usar o humor em um tom apropriado na sala de aula não faz ninguém se sentir desconfortável.
3. O humor pode ajudar a suavizar situações difíceis e evitar que os alunos reajam lutando ou fugindo.
4. Usar sinais não verbais para se comunicar, como piscar ou sorrir, pode ser eficaz quando com senso de humor.
5. Tenha discernimento para saber quando o humor não é apropriado (sarcasmo ou humilhação).
6. Ensine os alunos a usar senso de humor enquanto estão encenando. O humor pode ajudar os alunos a enxergar novas perspectivas e, com frequência, substituir a raiva por risadas.

Disciplina Positiva para professores

Série Disciplina Positiva © Jane Nelsen e Kelly Gfroerer | © Editora Manole

E por que é início do ano letivo, mais 3 realmente eficazes...

Funções na sala de aula

"SE VOCÊ TEM UM ALUNO QUE SE RECUSA A FICAR SENTADO, OCUPE-O PEDINDO QUE LEVE RECADOS, RECOLHA OS TRABALHOS DOS ALUNOS, ENTREGUE E RECOLHA LIVROS E PASSE O CESTO DE LIXO."

Funções na sala de aula

As funções na sala de aula dão aos alunos a oportunidade de sentirem um senso de pertencimento e importância ao contribuírem de maneiras significativas.

1. Crie uma sala cheia de ajudantes para facilitar o seu trabalho enquanto encoraja seus alunos a sentirem-se necessários e capazes.
2. Pense em funções para todos. **Exemplos:** regar as plantas, esvaziar o apontador de lápis, distribuir papéis, organizar prateleiras, monitorar os brinquedos do parquinho, monitorar a limpeza da sala, informar a previsão do tempo, gerenciar a reciclagem, fazer a chamada, receber os colegas pela manhã etc.
3. Adicione a função de "monitor das funções" para quem supervisiona a realização das funções.
4. Pendure a lista de funções em sua sala de aula.
5. Faça um sistema de rodízio das funções, assim todos tornam-se capazes de realizar todas as tarefas.

Disciplina Positiva para professores

Série Disciplina Positiva © Jane Nelsen e Kelly Gfroerer | © Editora Manole

Regras da sala

"VOCÊS NÃO PODEM SIMPLESMENTE SE LEVANTAR E SAIR."

Regras da sala

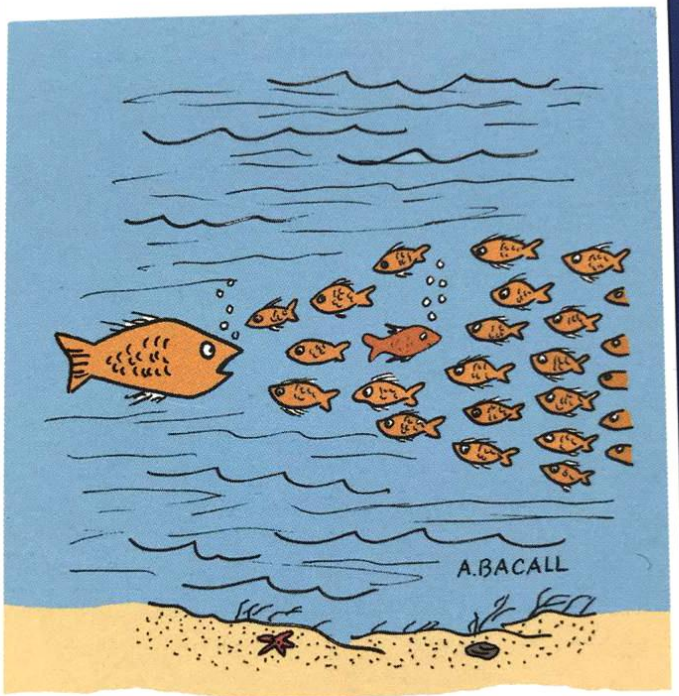
Envolva os alunos na criação de regras para que eles se apropriem delas.

1. Convide os alunos para ajudarem a fazer uma lista com as regras da sala. **Exemplos:**
   - Ser gentil.
   - Respeitar.
   - Revezar.
   - Focar em soluções.
   - Evitar interrupções.
2. Divida-os em pequenos grupos e atribua uma regra por grupo para eles encenarem como não se comportar e como se comportar. (Consulte a carta *Encenação*.)
3. Quando os alunos não estiverem cumprindo a regra, aponte para a lista e pergunte: "Podem ver qual regra precisa ser seguida agora?"
4. Periodicamente, revejam e pratiquem as regras da sala durante as reuniões de classe.

Disciplina Positiva para professores

Série Disciplina Positiva © Jane Nelsen e Kelly Gfroerer | © Editora Manole

Acompanhamento



"QUAL FOI O NOSSO ACORDO?"

Acompanhamento

Só fale aquilo que realmente vai fazer, e quando o fizer, acompanhe.

1. O segredo é ser gentil e firme ao mesmo tempo.
   - "Qual foi o nosso acordo? Então, o que você precisa fazer agora?"
   - "Eu sei que é difícil sentir as consequências das suas escolhas. Eu aposto que você aprendeu muito com isso."
   - "Vamos manter o nosso acordo até que tenhamos tempo para fazer um novo e mais eficiente."
2. Quando um acordo não está dando certo, consulte a carta *Acordos* para fazer um novo.

Disciplina Positiva para professores

Série Disciplina Positiva © Jane Nelsen e Kelly Gfroerer | © Editora Manole

AS DUAS LISTAS:

Onde nós estamos e onde nós queremos ir?

Desafios (comportamentos e atitudes) Agora	**Características e Habilidades de vida** Futuro

DESAFIOS

(Comportamentos e atitudes) - Hoje

Arrogância Bater Brigar Chorar Consumismo Desrespeitar Falta de motivação Fazer birra Interromper Mentir Gritar	Morder Não aceitar o não Não colaborar Não ouvir Pegar emprestado sem pedir Problemas com lição de casa Resmungar Responder Roubar Uso excessivo dos eletrônicos Xingar

Características e Habilidades para a vida - Futuro

Amor	Curiosidade
Autoconfiança	Desejo de cooperar e contribuir
Autodisciplina	Ética
Autoestima	Flexibilidade
Automotivação	Habilidade de solução de problemas
Autorrespeito e respeito pelos outros	Habilidades de comunicação
Bondade	Honestidade
Compaixão	Resiliência
Consciência Social	Responsabilidade
Coragem	Senso de humor

Algumas Ferramentas da Disciplina Positiva:

- Conexão antes da correção
- Ser gentil E firme ao mesmo tempo
- Oferecer escolhas limitadas
- Foco nas soluções e não nos culpados
- Falar menos - agir sem palavras
- Perguntar mais
- Use um tom de voz respeitoso
- Validar o sentimento
- Controlar seu próprio comportamento
- Demonstrar que você se importa (olho no olho, sorriso, afeto...)

Tenham um ano letivo maravilhoso!

Obrigada!

Bete P. Rodrigues
www.beteprodrigues.com.br

WhatsApp: 11-975413385
cursos presenciais
curso online
coaching para pais