



EDUCAR PELA POSITIVA

— EBOOK —

10 FRASES QUE NUNCA DEVES DIZER AOS TEUS FILHOS



Introdução

Olá, eu sou o Nuno Pinto Martins, pai de um menino e de uma menina e fundador do projeto Educar pela Positiva. Há mais de 10 anos que ajudo pais, educadores e professores a educar com mais calma, mais firmeza e mais ligação, sem recorrer a gritos, ameaças ou castigos. E sem permissividade. Se está a ler este guia, é provável que já tenha dito, em algum momento, uma frase de que se arrependeu. Fique descansado(a): isso acontece a todos os pais, a mim incluído.

Educar pela Positiva assenta no modelo educativo da Disciplina Positiva e numa ideia simples: as crianças portam-se melhor quando se sentem melhor. Uma criança não aprende a ser respeitadora através do medo ou da vergonha; aprende através da ligação, do exemplo e de limites claros, estabelecidos com respeito. Educação Positiva não é permissividade. Não é deixar as crianças fazerem tudo nem ausência de limites ou consequências. É ser, ao mesmo tempo, firme e carinhoso.

Neste guia, vai encontrar 10 frases muito comuns no dia a dia das famílias. Para cada uma, explico porque magoa, o que acontece no cérebro da criança e o que pode dizer em vez disso. Não precisa de ser perfeito(a). Basta escolher uma frase por semana e experimentar a alternativa. Pequenas mudanças na linguagem podem gerar grandes mudanças na relação.

Antes de começar: este guia não serve para o(a) fazer sentir culpado(a). Serve para lhe dar ferramentas. Se disse uma destas frases ontem, pode dizer algo diferente hoje — e pode sempre reparar: «Ontem não falei como gostava. Desculpa. Vamos tentar de novo.»

Como usar este guia

Leia uma frase de cada vez. Escolha uma alternativa para experimentar durante a semana. Não precisa de mudar tudo de uma vez.

1. «Pára de chorar, isso não foi nada!»

UMA FRASE A REPENSAR

PORQUE MAGOA

Para si pode não ter sido nada, mas para a criança foi. Ao dizer-lhe que não foi nada, a mensagem que recebe é: «o que sinto não é válido» e «não devo mostrar o que sinto». A criança fica sozinha com a emoção, sem saber o que fazer com ela.

O QUE ACONTECE NO CÉREBRO DA CRIANÇA

Quando uma criança chora, o sistema emocional do cérebro está em alerta máximo. A parte responsável pela calma e pelo raciocínio ainda está em desenvolvimento e não consegue acalmar sozinha. Precisa de um adulto calmo que a ajude a regular. Mandar parar não desliga a emoção, apenas a empurra para dentro ou aumenta a intensidade do choro.

O QUE DIZER EM VEZ DISSO

- «Vejo que isto te deixou mesmo triste. Estou aqui contigo.»
- «Doeu, não foi? Queres um abraço?»
- «Podes chorar o tempo que precisares. Quando estiveres pronto(a), falamos.»

2. «Tu és sempre a mesma coisa!»

UMA FRASE A REPENSAR

PORQUE MAGOA

Os rótulos («mal-educado», «preguiçoso», «desastrado») colam-se à criança como se fosse verdade absoluta. Em vez de ver o comportamento como algo que pode mudar, passa a ver-se a si própria como o problema. E, muitas vezes, acaba por se comportar de acordo com o rótulo.

O QUE ACONTECE NO CÉREBRO DA CRIANÇA

As crianças constroem a sua identidade a partir do que os adultos importantes dizem sobre elas. Ouvir uma frase negativa repetida cria uma crença interna («sou assim, não consigo mudar») e reduz a motivação para tentar. O cérebro precisa de sentir segurança para aprender; o rótulo traz ameaça.

O QUE DIZER EM VEZ DISSO

- «Hoje deixaste o quarto desarrumado. O que precisas de fazer para o arrumar?»
- «Sei que és capaz de fazer melhor. Vamos tentar de novo?»
- Descreva o comportamento, nunca a pessoa: «Isto não resultou», em vez de «Tu és um desastre».

3. «Se não te portas bem, vou-me embora e deixo-te aqui!»

UMA FRASE A REPENSAR

PORQUE MAGOA

Para uma criança pequena, os pais são a sua base de segurança. A ameaça de abandono, mesmo quando dita a brincar ou no calor do momento, toca no maior medo de uma criança: perder quem cuida dela. Pode obter obediência imediata, mas à custa de medo e insegurança.

O QUE ACONTECE NO CÉREBRO DA CRIANÇA

O cérebro interpreta a ameaça como perigo real e ativa a resposta de stress (luta, fuga ou paralisia). Neste estado, a criança não aprende nada sobre o comportamento; só tenta sobreviver à emoção. A obediência que vê é medo, não aprendizagem.

O QUE DIZER EM VEZ DISSO

- «Preciso que venhas agora, porque temos de sair. Queres ir a pé ou de mão dada?»
- «Vejo que é difícil largar o parque. Vamos embora, e amanhã voltamos.»
- Ofereça duas opções aceitáveis e mantenha-se firme e calmo(a).

4. «O teu irmão não se porta como tu! Ele é que se porta bem!»

UMA FRASE A REPENSAR

PORQUE MAGOA

A comparação não motiva; humilha. A criança ouve: «o teu irmão é melhor do que tu» e «para eu gostar mais de ti, tens de ser como ele». Alimenta o ciúme entre irmãos, a rivalidade e a sensação de nunca ser suficiente.

O QUE ACONTECE NO CÉREBRO DA CRIANÇA

A comparação ativa a dor social, e o cérebro regista a rejeição de forma semelhante a uma dor física. A criança fica focada em se defender ou em magoar o outro, e não em mudar o comportamento.

O QUE DIZER EM VEZ DISSO

- «Vejo que hoje estás a ter dificuldade. Como posso ajudar-te?»
- «Conseguiste esperar pela tua vez, muito bem!» (reconheça o esforço dela, sem referir mais ninguém)
- Dê atenção individual a cada filho, mesmo que sejam só 10 minutos por dia.

5. «Não tens vergonha?»

UMA FRASE A REPENSAR

PORQUE MAGOA

A vergonha é uma das emoções mais dolorosas. Em vez de a criança sentir «fiz algo errado» (culpa saudável, que leva à reparação), sente «sou uma pessoa má» (vergonha tóxica, que leva ao esconder, à mentira ou à revolta).

O QUE ACONTECE NO CÉREBRO DA CRIANÇA

A vergonha ativa o sistema de ameaça e bloqueia a capacidade de pensar com clareza. A criança tende a esconder-se, a mentir ou a atacar. Sentir-se envergonhada não a torna mais responsável; torna-a mais defensiva.

O QUE DIZER EM VEZ DISSO

- «O que aconteceu magoou a tua irmã. Como podes reparar isto?»
- «Todos nos enganamos. O que podemos fazer para resolver?»
- Separe sempre a criança do erro: ela é válida, o comportamento é que precisa de ser corrigido.

6. «Fazes porque eu mando, e pronto!»

UMA FRASE A REPENSAR

PORQUE MAGOA

À primeira vista, parece firmeza. Na verdade, é autoritarismo sem explicação. A criança aprende que quem tem poder pode impor, e que não vale a pena perguntar ou pensar. Em adolescente, pode obedecer por medo ou rebelar-se por completo.

O QUE ACONTECE NO CÉREBRO DA CRIANÇA

O cérebro aprende por compreensão. Quando a criança percebe o «porquê» de uma regra, consegue interiorizá-la. Quando só recebe uma ordem, cumpre (ou resiste) enquanto o adulto estiver por perto, mas não desenvolve autodisciplina.

O QUE DIZER EM VEZ DISSO

- «Esta é uma regra da nossa casa porque queremos que estejas em segurança.»
- «Percebo o que sentes e que não concordas. Mas a minha decisão é esta.»
- Seja firme no limite e amável na forma. As duas coisas são compatíveis.

7. «Deixa, que eu faço isso. Tu não consegues!»

UMA FRASE A REPENSAR

PORQUE MAGOA

Muitas vezes dizemo-lo por pressa ou por proteção. Mas a mensagem que a criança recebe é: «não confio em ti» e «não és capaz». Com o tempo, deixa de tentar, ou fica dependente do adulto para tudo.

O QUE ACONTECE NO CÉREBRO DA CRIANÇA

O cérebro desenvolve competências através da prática, incluindo a frustração e os erros. Cada tentativa fortalece ligações neuronais. Quando o adulto faz por ela, interrompe esse processo e diminui a sensação de competência.

O QUE DIZER EM VEZ DISSO

- «Queres tentar primeiro? Se precisares, estou aqui.»
- «Vi que te esforçaste muito. Queres que te mostre uma forma de fazer?»
- Reserve mais tempo para as rotinas: a autonomia leva mais tempo hoje, mas poupa muito mais amanhã.

8. «Estás a fazer um drama!»

UMA FRASE A REPENSAR

PORQUE MAGOA

Chamar «drama» a uma emoção intensa diz à criança que o que sente é exagerado, falso ou chantagem. Ela aprende a desconfiar das suas próprias emoções e, mais tarde, pode ter dificuldade em reconhecê-las ou em pedir ajuda.

O QUE ACONTECE NO CÉREBRO DA CRIANÇA

As emoções de uma criança são reais e fortes, e o seu cérebro ainda não tem as ferramentas para as gerir sozinho. Um adulto que acolhe a emoção ajuda o cérebro a aprender a acalmar-se (co-regulação). Um adulto que a desvaloriza deixa-a sem ferramentas.

O QUE DIZER EM VEZ DISSO

- «Percebo que isto é muito importante para ti.»
- «Vejo que estás mesmo zangado(a). Queres contar-me o que se passou?»
- Primeiro, ligue-se à emoção. Depois, quando a tempestade passar, converse e corrija.

9. «Tu dás cabo de mim!»

UMA FRASE A REPENSAR

PORQUE MAGOA

Dizer à criança que ela é responsável pelo seu estado emocional (zanga, cansaço, tristeza) coloca nos ombros dela um peso que não lhe pertence. A criança sente culpa, ansiedade e, por vezes, medo de «magoar» os pais só por ser quem é.

O QUE ACONTECE NO CÉREBRO DA CRIANÇA

As crianças são muito sensíveis ao estado emocional dos pais e tendem a assumir a responsabilidade por ele. Esta sobrecarga emocional pode gerar ansiedade e hipervigilância, em vez de cooperação.

O QUE DIZER EM VEZ DISSO

- «Estou cansado(a) e preciso de uns minutos para me acalmar. Já volto.»
- «Fico triste(a) quando as coisas estão desarrumadas. Vamos arrumar isto juntos?»
- Fale na primeira pessoa: «eu sinto...» em vez de «tu fazes-me sentir...». É também um excelente exemplo de gestão emocional.

10. «Estou muito desiludido(a) contigo.»

UMA FRASE A REPENSAR

PORQUE MAGOA

Para uma criança, a aprovação dos pais é essencial. Ouvir que os desiludiu pode ser devastador: sente que falhou como pessoa e que o amor depende do seu desempenho. Gera perfeccionismo, medo de errar e baixa autoestima.

O QUE ACONTECE NO CÉREBRO DA CRIANÇA

O cérebro regista a mensagem como «sou uma desilusão», uma ameaça à ligação com quem mais precisa. Em vez de refletir sobre o erro, a criança fica a processar a dor da rejeição e perde a capacidade de aprender com ele.

O QUE DIZER EM VEZ DISSO

- «Não gostei do que aconteceu, mas gosto sempre de ti.»
- «Sei que podes fazer melhor. O que podes aprender com isto?»
- Deixe claro que o amor é incondicional, e que o comportamento é que pode mudar.

Conclusão

Chegou ao fim deste guia, e isso já diz muito sobre si: está disposto(a) a olhar para a forma como comunica com os seus filhos e a melhorar. Esse é o primeiro passo, e o mais importante.

Em resumo, todas estas 10 frases têm algo em comum: transmitem à criança que ela é o problema. As alternativas que propus fazem o contrário. Mantêm o limite, mas protegem a relação. Lembre-se: ligação antes da correção. Uma criança que se sente aceite e compreendida tem muito mais facilidade em cooperar.

Não tente mudar tudo de uma vez. Escolha uma frase, uma só, e pratique a alternativa durante uma semana. E quando falhar (porque vai falhar, como todos nós), repare, peça desculpa e recomece. É assim que as crianças aprendem a reparar também.

Se quiser continuar este caminho com mais ferramentas práticas, passo a passo e ao seu ritmo, preparei o Ciclo de Workshops online «Educar pela Positiva: menos gritos, mais conexão». De 8 a 29 de Novembro. Pode conhecê-lo em www.educarpelapositiva.pt/book-online. Sem pressão: o importante é que este guia lhe tenha sido útil.

Obrigado pela confiança. Continue a acreditar em si e nos seus filhos.

MAIS CONEXÃO. MAIS CONFIANÇA. MAIS FUTURO.

Sobre o Autor

Nuno Pinto Martins é o fundador da Academia Educar pela Positiva, um projeto português dedicado à difusão da Disciplina Positiva, dirigido sobretudo a pais, educadores e professores. Dinamiza workshops e palestras, formações para organizações, mentoria e cursos online, e trabalha com famílias, crianças, adolescentes, escolas e municípios em todo o país.

É formador certificado em Disciplina Positiva e Kids Coach certificado.

É autor de dois livros: Educar pela Positiva: um guia para Pais e Educadores (2019) e O Comboio das Emoções (2024), ambos da Bertrand Editora.

A sua missão é tornar a Educação Positiva no principal modelo educativo em Portugal e no mundo, ajudando cada vez mais famílias a educar com respeito, firmeza e afeto. O seu lema é: “Posso não mudar o mundo, mas acredito que posso tocar o coração de cada educador. Um de cada vez.

Site: www.educarpelapositiva.pt

Redes sociais: @educarpelapositiva (INSTAGRAM/FACEBOOK/LINKEDIN]