

## Educação Não Violenta: o que é e como usá-la para educar os seus filhos

Grande parte das gerações X e Y, que são as mães, pais, avôs e avós de hoje em dia, cresceram em torno de uma cultura familiar que enxerga o castigo físico como algo aceitável. **Quem aqui nunca ouviu a expressão: “É só dar umas boas palmadas que resolve”?** Por muitos anos, esse tipo de criação foi associado a imposição de limites e respeito, porém, sabe-se hoje que este tipo de atitude não é adequado – na verdade nunca foi. Educar um filho com certeza é desafiador, mas hoje vamos mostrar como a educação não violenta auxilia no desenvolvimento saudável da criança e na formação de indivíduos mais colaborativos e empáticos.

### O que é a educação não violenta?

A educação não violenta utiliza conceitos como a comunicação não violenta, a atenção plena (*mindfulness*), o zen-budismo, a disciplina positiva e a inteligência emocional para estabelecer uma criação voltada para a consciência emocional da criança.

Uma educação sem violência parte do princípio em educar os filhos através do diálogo e da compreensão dos sentimentos. “Sem violência” não diz respeito somente ao “fugir das palmadas” e do castigo físico, engloba também a maneira como os pais e responsáveis de comunicam com os seus filhos.

### Atenção plena (*mindfulness*)

Temos a tendência a pensar que a prática de *mindfulness* é indicada apenas para adultos, porém, assim como nós, as crianças e adolescentes também possuem suas preocupações e ansiedades. *Mindfulness* é um conjunto de técnicas que ajudam a focar no momento presente, sem deixar o passado ou o futuro nos afetar. Resumindo, é estar consciente do que está acontecendo ao nosso redor.

Ensinar a criança a exercer a atenção plena desde cedo é uma forma de ajudá-las a lidar com suas sensações e emoções, tornando-as indivíduos mais equilibrados e conscientes.

### Comunicação Não Violenta

Um dos pilares da educação não violenta é a Comunicação Não Violenta (CNV), conhecida também como Comunicação Voltada para a Paz, é uma técnica de comunicação desenvolvida pelo psicólogo americano Marshall Rosenberg voltada para melhorar os relacionamentos entre as pessoas.

Inspirada por Gandhi, a CNV ensina as pessoas a serem mais conscientes e perceptivas com relação ao outro e ao momento presente da conversa, através da observação de comportamentos, da escuta ativa e profunda. Ao seguir esses passos, Marshall acredita que as interações podem ocorrer com mais respeito, atenção e empatia.

### **Disciplina Positiva**

A disciplina é uma abordagem criada pela psicóloga Jane Nelsen, que visa educar as crianças com firmeza e gentileza, abrindo mão de atitudes punitivas como castigos e gritos, e da oferta de recompensas para que a criança mude de comportamento. Você pode praticar a disciplina positiva colocando-se no lugar da criança, utilizando uma comunicação positiva, sendo firme, desenvolvendo o senso de responsabilidade e convidando-a para solucionar os problemas do dia a dia de forma colaborativa.

### **Inteligência emocional**

A sociedade como um todo se preocupa muito com a inteligência cognitiva, ou seja, nossa habilidade de pensar, raciocinar, memorizar e de resolver problemas, porém, pouco se fala sobre a nossa capacidade de lidar com os nossos sentimentos. A inteligência emocional trabalha justamente isso – a habilidade em reconhecer e avaliar as próprias emoções e lidar com elas.

A capacidade de canalizar as emoções, controlá-las e expressá-las de maneira clara, ajudará a criança a se comunicar com os pais, professores e amigos. Além disso, a inteligência emocional desenvolve a empatia e a colaboração.

### **Importância da educação não violenta na formação do indivíduo**

A forma como uma criança é educada influencia diretamente na formação do seu caráter e no adulto que ela se tornará no futuro. Ao adotar uma educação não violenta, que prioriza o respeito, o diálogo, uma comunicação acolhedora, e que valoriza os sentimentos, os responsáveis estão preparando os seus filhos para a vida, para se tornarem pessoas que sabem resolver problemas, lidar com suas frustrações e, acima de tudo, que são empáticas e proativas.

Se prezamos por uma sociedade mais justa e colaborativa, precisamos de crianças e jovens que vivenciam o amor, e não uma educação baseada no castigo e na repreensão.

<https://www.melhorescola.com.br/artigos/educacao-nao-violenta-o-que-e-e-como-usa-la-para-educar-os-seus-filhos>

Acesso em 27/09/2022.

(Texto adaptado)