

à criança, só assim ela poderá entender que não é não.

- **Ajudar a criança a obedecer:** é essencial que os pais se certifiquem que a criança está atenta ao que lhe dizem, certificando-se que ela ouve e compreende o que lhe dizem, para que possa obedecer. Desta forma, é importante retirar os estímulos externos quando fala com a criança (ex. apagar a televisão, olhar nos olhos da criança), e adequar a linguagem à criança. A maneira mais fácil

de ajudar a criança a perceber o tempo é através da sua brincadeira: "dás mais duas voltas no triciclo e depois vamos tomar banho", caso ela não cumpra, o progenitor, deve ir buscá-la e, olhando-a nos olhos, dizer que acabou a brincadeira porque é hora do banho, para assim, evitar os gritos e os desentendimentos.

- **Acabar com as palmadas:** a criança observa e reproduz o que vê, validando o seu comportamento conforme a tolerância do adulto, ao serem agressivos os pais constituem-se como modelo de agressividade que legitima o uso da força para conseguirem o que desejam, ao mesmo tempo que não ensinam a criança a lidar com a emoção e a controlar-se. Existem outras formas mais eficazes para os pais demonstrarem o seu desagrado, como por exemplo, deixar claro à criança que os comportamentos não desejados têm consequências, como a proibição de ver um desenho animado, dos jogos de computador, da sobremesa, entre outras coisas. É importante que não seja retirado tudo de uma vez, mas sim que cada punição implique o não acesso a uma regalia durante um tempo estabelecido pelos pais, sendo dada a oportunidade à criança de voltar a receber o que lhe foi retirado após o cumprimento do tempo da punição.

ATTITUDES QUE OS PAIS DEVEM EVITAR

- **Longos sermões:** quando consideram que o comportamento da criança exige uma chamada de atenção, os pais devem fazê-la de forma breve e firme, para evitar que a criança se distraia.

Ameaças e mais ameaças: quando a criança não obedece aos pais é preferível ter uma atitude calma e reflectida, se for necessário, esperar um momento

para parar e pensar antes de fazer alguma ameaça irreflectida que depois não se concretize. Desta forma, será mais fácil à criança acreditar que quando os pais dizem alguma coisa estão a falar a sério.

A desautorização entre os pais: por vezes os progenitores não estão de acordo na definição das regras, no entanto, para que tal não se transforme num problema, é necessário identificar as situações que causam mais desentendimentos, para que possam agir em conformidade.

Deste modo, quando um castiga ou elogia o outro não deve criticar, pelo menos na presença da criança. Desta forma, fica claro à criança que o que um dos pais decide é para ser cumprido. Caso os pais não estejam de acordo, devem discutir alternativas em conjunto, quando estiverem a sós e nunca na presença da criança.

- **Gritar:** a única vantagem é de aliviar a tensão, no entanto, as desvantagens são maiores: mostra descontrolo e convida a fazer o mesmo: vence quem fala mais ALTO!

- **A inconsistência:** os pais devem ser firmes e consistentes, usando sempre a mesma estratégia em situações semelhantes, sem esquecer que a não consistência nas regras é um convite para o fracasso e permite que a criança obtenha aquilo que deseja mesmo quando não obedece.

- **Ceder à birra:** a reação do adulto ao lidar com a birra é muito importante e pode pôr fim à mesma ou dar-lhe mais forças. Dependendo das situações, o melhor é ignorar a birra e sair de perto da criança. Se a birra acontece em casa, deixar a criança chorar num lugar seguro até acalmar-se. Quando perceberem que a criança está mais calma os pais podem apenas perguntar se a birra já foi embora e continuar a atividade que estavam a fazer, sem sermões. Quando a situação exigir (caso a birra apresente contornos de agressão), pode ser aplicada uma punição, como p.ex. não obter o objeto que motivou a birra. Isso permite à criança controlar-se melhor, prevendo as consequências dos seus comportamentos no futuro.

Caso a birra apareça num local público, a criança deve ser retirada do centro do palco. A assistência das outras pessoas é tudo o que a birra precisa para ficar mais forte. Recorrer a ameaças e tentar assustar a criança não ajuda nada e apenas contribui para aumentar a tensão. Quando todos estiverem mais calmos pode ser dada uma breve explicação à criança de que os pais não gostaram daquele comportamento e que sempre que se repetir será punido. Fundamental é o cumprimento do que for dito à criança para que ela saiba com o que contar.

NÃO DESISTAIIII!



A importância das REGRAS



“É de pequenino que se torce o pepino”



▶ REGRAS

A importância das regras e dos limites



O pediatra norte-americano Berry Brazelton afirma que “para as crianças crescerem bem, precisam apenas de amor e limites” – o amor é fundamental para crescer com confiança e auto-estima; os limites são cruciais para a criança aprender o autocontrole, para que possa viver em família e em sociedade.

Poucas e boas

Estudos de comportamento infantil revelam que as crianças respondem muito bem a regras, desde que sejam simples e limitadas em quantidade. A partir do momento em que a criança seja crescida o suficiente para perceber entre o que está certo e errado, estabeleça as regras que sejam adequadas à sua idade, de forma clara e uma de cada vez, para não as confundir. É melhor memorizarem poucas do que nenhuma.

Sem perder a autoridade ou fazer muitas cedências, tente manter alguma flexibilidade: por exemplo, ao explicar à criança esta ou aquela situação, dê-lhe três possíveis cenários, pedindo-lhe que dê a sua opinião sobre qual o caminho certo a seguir. Para além de a envolver e fomentar a sua independência, torna a imposição de limites menos rígido e menos “pesado”, sendo a “negociação” a forma mais fácil de fazer com que os miúdos aprendam a respeitar as regras. Estabelecer e impor limites não vai ser fácil e demorará o seu tempo. Mas a paciência, o amor e a aprendizagem conjunta vão dar uma ajuda preciosa.



Como estabelecer Regras

Quando quiser implementar uma

regra, fale com a criança calmamente, explicando o que pretende da forma mais clara possível, perguntando-lhe várias vezes se tem dúvidas. Explique-lhe, de igual modo, quais as consequências do não cumprimento das regras. Os “castigos” devem ser bem claros e executáveis, ou seja, não diga que a vai privar de ver televisão uma semana se sabe que nunca terá a coragem de o fazer. Dê-lhe alguma liberdade dentro do cumprimento das regras, ou seja, se sabe que às 21h00 tem de ir para a cama e tem de lavar os dentes e arrumar os brinquedos antes de ir, deixe-a escolher o que quer fazer primeiro. As regras também podem ser divertidas!

Portei-me mal!

Se a criança “ameaça” não cumprir uma das regras, dê-lhe um aviso de 5 minutos, falando calma mas seriamente e lembre-lhe as consequências. Depois de verificar que a regra não foi cumprida ou foi parcialmente cumprida, pergunte-lhe porque é que não o fez, explique-lhe como é que se faz (no caso de ter tido alguma dificuldade) ou ajude-a a terminar a tarefa, dizendo que para a próxima já vai conseguir fazê-la sozinha. A forma mais fácil de uma criança se tentar livrar de cumprir as suas regras é fazer uma birra, no entanto, os adultos nunca devem ceder às birras infantis. Se chegar ao ponto que o castigo é necessário, não hesite em cumpri-lo, ou seja, não mude de ideias, não altere o castigo “prometido” – de outra forma, pode passar a ideia de que as consequências não são reais e tanto faz cumprir ou não as regras.

Portei-me bem!

Não se focalize demasiado no mau comportamento e procure dar igual atenção ao bom comportamento. Quando a criança arruma os seus livros ou lava as mãos sem ninguém lhe dizer nada, elogie-a e dê-lhe mimos – não há nada que as crianças gostem mais do que ser alvo da atenção dos pais (por bons motivos claro!), por isso, é natural que continuem a portar-se bem, só para continuarem a chamar a sua atenção. Quando a criança se portar bem e pedir alguma coisa com calma e educação, pondere fazer-lhe a vontade.

Lembre-se: Pais e filhos têm papéis distintos na hierarquia familiar, sendo esperado que cada um desempenhe o seu, ao mesmo tempo que respeita o outro. Ajudar a criança a aprender e a cumprir as regras sociais faz parte do papel dos pais, sem que isso impeça o estabelecimento de uma relação de proximidade com a criança. Um ambiente familiar estruturado, onde a criança sabe que existem limites e o que esperam do seu comportamento, ao mesmo tempo que recebe carinho e compreensão facilita a aprendizagem das normas sociais e ajuda a desenvolver um sentimento de confiança.

Existem **ESTRATÉGIAS CONSTRUTIVAS DE EDUCAÇÃO** que proporcionam o desenvolvimento de uma relação aberta e saudável. As recompensas, os elogios e os incentivos são alguns exemplos, ao mesmo tempo que a punição moderada e as consequências são soluções para que a criança cresça com um sentido de responsabilidade e de competência.

- **Clarificar fronteiras:** definir bem os papéis e as tarefas de cada um, deixando claro à criança que não lhe cabe tomar decisões e dizer aos pais o que fazer.

- **Definir regras:** é importante definir regras de acordo com os valores da família (normas e valores sociais) adaptando-as à personalidade da criança. Algumas regras podem ser mais flexíveis, outras não, como cumprir os horários das refeições e da hora de deitar.

- **Realçar qualidades:** apesar do comportamento da criança é essencial não esquecer as suas qualidades, usando-as como formas de vencer a impulsividade, fazendo com que as suas experiências de sucesso, gerando um sentimento de competência que a motive a continuar e aumente a sua auto-estima.

- **Antecipar a presença dos problemas:** os pais devem começar por compreender como e onde os comportamentos inadequados aparecem e o que os mantém presentes. Também é importante identificar os fatores que os desencadeiam, como os pais atuam e como a criança reage e, posteriormente, como lidam com a reação da criança. Ao identificar estes aspetos os pais podem alterar aquilo que não está a funcionar bem. Naturalmente, isso não acontece de um dia para o outro, sendo melhor que os pais comecem por pensar em alternativas para as situações mais prováveis de acontecer, combinando com a criança como vão agir e quais as consequências do seu comportamento.

- **Não à “mimalhice”:** a “mimalhice” exige a satisfação de todas as vontades da criança, sob a máscara da troca de afeto. Há que esclarecer que amar não significa fazer todas as vontades, os pais não devem ter receio de demonstrar à criança que não pode fazer tudo o que quer, que é necessário respeitar as outras pessoas.

- **Conquistar a obediência:** ninguém nasce obediente ou desobediente, mas aprende a sê-lo em função dos estímulos que o meio oferece e de como as pessoas reagem perante o seu comportamento. Os pais devem ser firmes e consistentes nas suas atitudes, para que a criança os respeite e obedeça ao que dizem.

Não é NÃO: a criança deve compreender que quando os pais lhe dizem que não, ela deve respeitar. Para tal, os pais tem de ser firmes e não ceder