

GRANDES HOMENS /GRANDES MULHERES

FRUTO DE PEQUENOS PORMENORES



Quantos pais não sonham que os seus filhos venham a ser adultos de sucesso e que possam brilhar na sua história? Que façam a diferença entre muitos...

Para gerar filhos saudáveis psicologicamente, deve-se ter por base a afetividade a assertividade e investir na sensibilidade bem como no diálogo, na flexibilidade e na disciplina. A disciplina torna a criança resiliente face às adversidades da vida.

O nosso objetivo hoje é acima de tudo falar da prática, alertando para alguns erros que deverão ser evitados e algumas sugestões no processo educativo da criança:

-

Erros mais comuns



- Humilhar como forma de impor disciplina /catalogar as crianças.
- Fazer comparações desajustadas (por vezes faz-se comparações do tipo “*porque não és tão bonzinho como o teu irmão?*”)
- Transmitir frequentemente a ideia de que falta sempre algo /falta do elogio justo
- Reforçar os maus comportamentos e não valorizar os bons.
- Criticar mordazmente quando erram, em vez de os ajudar a encontrar caminhos alternativos.
- Depositar a culpa nas crianças como forma de as controlar (ex: “*meu Deus, deixas-me exausta; sinto-me tão doente que só me apetece desaparecer*”).
- Deixar-se manipular /excesso de permissividade.
- Omissão de afeto /atenção.
- Superprotecção.
- Oferecer aos filhos um modelo *pobre* de pai/mãe.

- Ausência de escuta ativa no diálogo com os filhos (não permitindo que expressem os seus sentimentos e que resolvam as suas pequenas dificuldades)

Sugestões no processo educativo



- ✚ Reflita sobre o seu próprio passado e sobre a sua atual atitude. Conhecer as suas *limitações*, pode ajudá-lo a educar os seus filhos/educandos.
- ✚ Arranje tempo e divirta-se com os seus filhos. Mais que a quantidade, importa a qualidade do tempo com que verdadeiramente *se está*. Não

tenha medo de pegar numa bola e brincar com eles mesmo que isso implique sujar a roupa.

- ✚ Aproveite as atividades diárias (comer, banho...), como momentos imperdíveis.
- ✚ Dê-lhe pequenas responsabilidades desde cedo.
- ✚ Agradeça quando colabora, mesmo sendo pequenas ajudas.
- ✚ Não receie mostrar as suas fraquezas. Perceberão aos poucos que não bastará uma pedra no caminho para fazê-los recuar e baixar armas.
- ✚ Imponha regras e limites e seja firme no seu cumprimento, mas antes, explique exatamente o que pretende de acordo com o seu desenvolvimento mental. *“Tem juízo”* e *“quero que te portes bem”* não é nada. Pode substituir por frases diretas como; *“quero que me dês a mão e não grites.”*
- ✚ O castigo, quando necessário, deverá ter um lado afetivo (*“vou ter de te castigar pois não foste capaz de te controlar, mas a mãe gosta muito de ti”*).
- ✚ Evite castigos demasiados punitivos para um pequeno mau comportamento e vice-versa. A criança percebe melhor se houver coerência nos castigos.
- ✚ Em público, quando necessário, o castigo deve ser aplicado no local e não quando chegar a casa. Esta atitude dos pais não invalida uma conversa e esta sim, pode ter lugar mais tarde quando o ambiente estiver calmo e descontraído.
- ✚ Ignorar um comportamento desadequado é uma forma muito eficaz de levar ao seu desaparecimento. Escolha apenas as *batalhas* que valham a pena.
- ✚ Depois do castigo, aceite as desculpas imediatas e não deixe ressentimentos.
- ✚ Demonstre carinho com palavras e atos. Um sorriso na hora certa poderá ser tudo.
- ✚ Tenha equilíbrio no autoritarismo e na permissividade. Depois de um dia com muitos *“nãos”*, guarde um *sim* para o fim do dia.
- ✚ Transmita que qualquer pessoa erra; o importante é saber reconhecer o erro e evitá-lo.

- ✚ Não deve dar demasiada importância a birras. Deverá fazê-los perceber que há uma frente unida entre os pais e que não mudarão de ideias. Evite a desautorização do casal em frente da criança.
- ✚ Leve-os (educando-os) a pensar em vez de decidir por ele.
- ✚ Afaste-se quando sentir que está a perder o controlo. Certamente quando volta, terá uma atitude muito mais coerente.
- ✚ Nunca bata por sistema, nunca prive a criança de necessidades humanas básicas, de afeto e nunca ameace de abandono.
- ✚ O sentido de humor é uma ferramenta muito importante no processo educativo, desde que haja coerência.
- ✚ Mostre as consequências lógicas (desagradáveis). Por vezes é uma estratégia muito eficaz para terminar comportamentos indesejados.
- ✚ Adie a resposta quando não estiver certo da melhor opção a tomar.
- ✚ Sempre que se enganar, pode sempre mudar de opinião explicando o porquê à criança.
- ✚ Um silêncio ou um olhar são por vezes tudo o que a criança precisa para terminar um mau comportamento.
- ✚ Mostre-lhes o quanto gosta deles e não parta do princípio que eles já o sabem.
- ✚ Arranje um momento especial todas as semanas e desfrute esse momento!
- ✚ O ambiente que se vive em casa é o fator mais importante para uma disciplina eficaz.
- ✚ A escola e a família devem ser uma frente unida na educação da criança.

Lembre-se que: **assertividade não é inata - aprende-se! E está-se sempre a tempo...!**



Márcia Sousa
Regina Freitas
Vera Pestana

Enfermeiras especialistas em Saúde Infantil e Pediatria
www.cuidarcrianca.com

