

## REGRAS SIM, AUTORITARISMO NÃO! ESTRATÉGIAS PARA TREINAR O COMPORTAMENTO DO SEU FILHO

Todas as crianças precisam que os pais lhes apresentem regras claras, constantes e coerentes. Não ao ponto de serem “pais tiranos” que impeçam a criança de crescer livre de espartilhos e pressões, mas firmes o suficiente para lhes transmitir, desde cedo, como funciona o mundo e a sociedade que as rodeia. Isto é fundamental para que a criança aprenda a distinguir o que é certo do que é errado, e para que se sinta mais estruturada, segura e protegida. Isso fará dela uma criança mais espontânea para explorar o mundo que a rodeia, e com mais espírito de aventura para enfrentar os desafios sem (tantos) medos ou vacilações.



Claro que manter a persistência e a coerência nem sempre é fácil para os pais que, cansados de uma vida agitada e sem tempo, chegam a casa no final de um dia de trabalho para serem recebidos com birras, desarrumações generalizadas e comportamentos hostis. Isto torna-se ainda mais difícil quando os pais não compreendem o significado por detrás dos comportamentos mais impulsivos e irrazoáveis dos seus filhos, impedindo-os de reagir adequadamente às situações. Porém, há quase sempre uma razão, quase uma intenção, mesmo que inconsciente, por detrás de cada “mau comportamento”. Frequentemente, a criança está apenas a testar a resiliência dos pais, como forma de se assegurar da sua capacidade para segurá-la com força e protegê-la de todos os perigos.

Eis uma série de estratégias comportamentais para lidar com o seu filho, ANTES e DEPOIS de ocorrer o comportamento indesejado.

# Como lidar Antes do Comportamento Indesejado

## A Evitar:

### **1. Partir do princípio que as suas expetativas já foram percebidas.**

- Não devemos partir do princípio que a criança já sabe o que dela esperamos;
- Quando as expetativas não estão claras e bem definidas, há maior probabilidade de ocorrerem problemas comportamentais.

### **2. Dar as instruções à criança, gritando de longe**

- As instruções importantes devem ser transmitidas cara-a-cara com a criança e com contacto ocular.

### **3. Não informar a criança de alterações/mudanças/transições que vão acontecer**

- As mudança podem ser difíceis, sobretudo se a criança estiver envolvida numa atividade/contexto de que gosta;
- Avisar a criança antes da transição permite-lhe escolher um bom momento de paragem entre uma coisa e outra.

### **4. Sobrecarregar a criança**

- Emitir muitas instruções e/ou perguntas diminui a capacidade da criança para escutar, responder e lembrar-se das tarefas.

## A Promover:

### **1. Estar atento ao contexto da criança**

- Cansaço, ansiedade, distrações, fome (entre outros) podem dificultar o contexto da criança e levá-la a ter comportamentos mais difíceis.
- Tenha em consideração o impacto destes fatores quando está a lidar com a criança. Tente controlar estas variáveis e/ou adaptar os seus pedidos ao contexto da criança.

### **2. Adaptar o contexto em volvente**

- Por ex. quando a criança estiver a fazer um trabalho de casa, desligue a TV;
- Por ex. ajude a criança a manter a secretária livre de brinquedos e outros distratores.

### **3. Colocar as suas expetativas de forma explícita**

- Mesmo quando a criança “já deveria saber” o que é esperado dela, faz toda a diferença apresentar novamente as suas expetativas de forma explícita.
- Sente-se com o seu filho e explique-lhe as suas expectativas de forma clara.

### **4. Fazer contagens decrescentes antes da transição entre atividades diferentes**

- Se o seu filho estiver a ver TV, avise-o de que “dentro de 10 min ele vai...”.
- Um pouco depois diga-lhe que “dentro de 2 minutos vamos...”. Isto permite à criança preparar-se mentalmente, e auto-regular o seu comportamento.

### **5. Oferecer diferentes escolhas ao seu filho**

- Por exemplo: “preferes fazer o trabalho antes ou depois de...”;  
Esta abordagem vai desenvolver a sua responsabilidade, maturidade e auto-regulação.

## Como lidar depois do Comportamento Indesejado

### A Evitar:

#### **1. Atenção negativa**

- Gritar e ralhar com o seu filho pode aumentar os problemas de comportamento, dado que as crianças tendem a preferir atenção negativa a nenhum tipo de atenção.

#### **2. Consequências retardadas**

- Se a consequência (por ex. o castigo ou ralhete) não for seguida e claramente associada ao comportamento indesejado, poderá transmitir-lhe a ideia de que quer castigá-lo só por castigar.

#### **3. Consequências exageradas**

- Por vezes, enquanto adultos, a frustração leva-nos a ter reações exageradas, quase impulsivas. Na ausência de uma reação adequada e assertiva da parte do adulto, a criança não consegue antecipar claramente os seus limites nem percebe até onde pode ir, dificultando-lhe a tarefa de auto-regular as suas próprias reações e comportamentos.

#### **4. Consequências positivas, apesar do mau comportamento**

- Por ex. a criança faz birra porque não quer fazer os trabalhos de casa e o adulto cede, respondendo-lhe: “então vá..., fazes só a metade dos exercícios”

### A Promover:

#### **1. Atenção positiva para um comportamento positivo**

- Tentar “apanhar” a criança num momento em que esta apresenta um comportamento positivo e reforçá-la por isso;  
- Fazer isto de forma persistente, mesmo se estiver frustrado e cansado de chamar a sua atenção.

#### **2. Ignorar de forma ativa**

- Consiste em ignorar propositadamente a criança enquanto esta se “porta mal”, e depois reforçar positivamente assim que ela apresentar o comportamento pretendido;  
- Não recorra a esta estratégia para lidar com comportamentos graves, nem para momentos em que ignorar significa reforçar o comportamento indesejado (por ex. não ignorar o seu filho quando ele se recusa a pôr a pôr a mesa). Aja com autoridade (diferente de “autoritarismo”)  
- Imponha as regras de forma clara, assertiva e sem hesitações. Evite entrar em argumentação ou negociação com a criança. A explicação dos motivos deve ser realizada posteriormente.

#### **4. Aplicar o Time-Out corretamente**

- Time-out é uma técnica comportamental que tem por objetivo ajudar a criança a controlar-se internamente e a refletir nas suas ações. Consiste em retirar a criança do local onde ocorreu o comportamento e levá-la para outro sítio onde ficará sozinha durante alguns minutos, sem distrações. Durante esse período (por ex. 1 minuto por cada ano de vida da criança), o adulto não deve falar-lhe nem dar-lhe atenção;
- Termine o time-out apenas quando a criança se tiver acalmado durante alguns minutos;
- Seja claro a explicitar antecipadamente quais os comportamentos que conduzem a um timeout;
- Seja consistente a introduzir time-outs, apesar do cansaço e saturação que possa sentir;
- Após o time-out, a criança deve voltar à tarefa anterior para evitar que este seja usado como fuga.

- See more at: <http://www.centrosei.pt/news/estrategias-para-treinar-o-comportamento-do-seu-filho#sthash.PXb0e07v.dpuf>