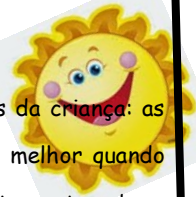


Resposta imediata!



⇒ Reconheça e valide os sentimentos da criança: as crianças cooperam mais facilmente e melhor quando se sentem compreendidas ("vejo que te sentes aborrecido por termos que sair a meio do teu programa de televisão preferido. Gravamos o resto para ver quando chegarmos a casa").

⇒ Indique o que necessita de ser feito com um pedido firme de poucas palavras ("lavar os dentes", em vez de "quantas vezes já te disse para lavares os dentes?").

⇒ Limite os estímulos distractores enquanto prepara a criança (televisão, brinquedos, a visão e os sons dos irmãos).

⇒ Ponha a tocar uma música, como parte da rotina matinal, para ajudar todos a mexer! Se a criança for enérgica demais, ponha música calma.

⇒ Tente arranjar alguns minutos para os mimos! Uma conversa suave enquanto o veste ou logo ao acordar, uma canção, uma história preferida ou uma sessão de cócegas, pode ajudar o dia a começar sem stress!

⇒ Utilizar a palavra "Vamos!" "Vamos (juntos) lavar os dentes; Vamos (juntos) vestir-te". A palavra "vamos" reporta instantaneamente para o sentimento de cooperação e reforça a ligação entre pais e filhos.

Os adultos têm a necessidade de ser pontuais e as crianças odeiam que as apressem. Mas não há necessidade de as apressar quando alguma criatividade e uma preparação com antecedência podem ajudar todos a começar bem o dia.

As necessidades dos pais — de não haver atrasos, de tratar da higiene de todos e de organização — e as necessidades dos filhos — viver o momento, ser curioso e divertir-se — estão frequentemente em conflito, as manhãs podem tornar-se difíceis!

Respire: inspire, expire, inspire, expire... o relaxamento é essencial para estar calmo e firme. As birras são passageiras e pode controlá-las!

Seja firme sem agressividade: quanto mais calmo e firme estiver, mais atenção consegue do seu filho.

Muitas crianças pequenas têm dificuldades com as transições e é-lhes difícil mudar de uma atividade para outra, pode ser útil experimentar algumas das sugestões anteriores...



Saber mais...

Reichlin, G. & Winkler, C. (2010). O guia de bolso para pais. *Editorial Bizâncio*.



Em Novembro... "Deixar a chupeta e o biberão!"

Manhãs Loucas!!!

"As manhãs em minha casa parecem uma zona de guerra. Tudo é uma batalha!"



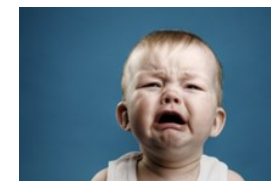
Gabinete de Apoio Psicológico (GAP)

Projeto "O mundo das crianças"

Tel.: 231 416 085
Email: gap@cspo.pt
www.cspo.pt



“As manhãs em minha casa parecem uma zona de guerra. Tudo é uma batalha!”
Transparência + Imaginação + Divertimento = Cooperação



As manhãs começam quase sempre devagar e se envolvem crianças, então mais lentas se podem tornar. Entre levantar, lavar, vestir, tomar o pequeno-almoço e preparar as mochilas, casacos e botas para sair, não são raras as vezes que sai de casa a correr e atrasado.

As crianças ainda estão a constituir o seu sentido de responsabilidade e podem dar-se ao luxo de dar prioridade às brincadeiras, ao invés do cumprimento de horários que os adultos têm de cumprir.

As crianças também sentem esta vontade de brincar em vez de chegar a horas à Escola e enquanto gritam um com o outro, o tempo vai passando, o seu filho ganha a sua atenção pela negativa, sai de casa a chorar, a gritar ou arrastado pelo casaco.

A criança pequena não consegue gerir a frustração e essa é a causa do mau comportamento.

Os pais precisam de aprender a não valorizar os aspetos negativos e pontuar os positivos, mas para que isso aconteça é fundamental que as regras estejam bem estabelecidas e percebidas pela criança.

O bom relacionamento entre pais e filhos é fundamental no sucesso de uma educação, fortalece as ligações emocionais e aumenta o respeito das crianças em relação aos pais e, por conseguinte, o respeito às regras.

Reforçar a Cooperação

- Descreva a acção pretendida de uma forma sucinta! Poupe em explicações e declare apenas o que pretende ver feito;
- Causa-consequência: “quando acabares de tomar o pequeno-almoço podes ver televisão”;
- Evite colocar-se numa situação de conflito, fazendo perguntas para as quais a resposta «NÃO!» seja uma alternativa;
- Afaste-se por uns minutos quando uma batalha de poderes está iminente: aproveite para fazer outra coisa que tem de fazer e depois regresse à atividade que estava a tentar fazer com a criança (vestir, calçar-la, etc);
- Nas escolhas, ofereça apenas duas alternativas: “queres as calças azuis ou as vermelhas?”;
- Faça avisos regulares, para facilitar as transições entre uma atividade e outra. As crianças adaptam-se melhor as avisos verbais antecipados do que a partidas abruptas;



- Utilize os cinco sentidos para obter a cooperação da criança! Agache-se para poder estabelecer contacto visual com a criança, coloque-lhe um braço à volta dos ombros antes de falar. É provável que assim ela a ouça à primeira vez;
- Use ferramentas audiovisuais para ajudar a criança a lembrar-se daquilo que precisa de ser feito! Um desenho colado na porta representando tudo o que tem de fazer (lavar os dentes, calçar os sapatos, vestir o casaco...) ou um gravador com uma mensagem surpresa, gravada na noite anterior, para ouvirem logo ao acordar. Poupa ordens, resmungos e gritos;
- Use o sentido de humor, sendo específico naquilo que deseja! Faça vozes diferentes, seja original nos pedidos (“enfia a cabeça pela camisola como se fosses uma tartaruga” em vez de “por favor, veste-te agora...já é muito tarde!”);
- Use a fantasia e o «faz de conta»! Divirta-se porque o que as vezes parece tolo, é o que funciona, “Somos as botas faladoras! Temos fome! Por favor, põe o teu pezinho fofo e quentinho na minha barriga... que maravilha! Heheheh!”

