

GESTÃO COMPORTAMENTAL E EMOCIONAL DAS CRIANÇAS: EM CASA

DICAS PARA PAIS

“Todos nós adultos lidamos com emoções ao longo de toda a vida, e todos nos sentimos tristes de vez em quando, aborrecidos de vez em quando, festivos de vez em quando, excitados de vez em quando, desiludidos de vez em quando...As crianças também vão sentir emoções sempre, devemos ajudá-las, acolhendo essas mesmas emoções, guiando-as no seu processamento e autonomia.”

Mikaela Övén, Facilitadora de Parentalidade Consciente.

Promova a **autonomia**

Deixe a criança tentar realizar a tarefa/atividade sozinha. Só depois ofereça ajuda, caso seja necessário.

Estabeleça uma **rotina**

Defina com a criança horários de trabalho e de estudo, de descanso e brincadeira, de sono e alimentação.

Dê **responsabilidade**

Pergunte a opinião, deixe a criança decidir, assumir responsabilidades e resolver problemas. O adulto só deve intervir se a escolha/solução for perigosa para a criança.

Escute com **atenção**

Ouçá com atenção o que a criança diz, esteja atento(a) às expressões faciais. Escute sem julgar e com paciência.

Aceite as **emoções** da criança

Ajude-a a evitar birras e choro. Não faça críticas que dificultam o processo de aprendizagem das emoções.

Substitua a expressão "Vais chorar por causa disso!" por, "Vamos lá ver por que razão estás a chorar. Podes explicar-me?".

Seja **claro(a) e objetivo(a)**

"Se disse NÃO ao seu filho(a), porque considera que essa solução é melhor para ele(a), mantenha o NÃO até ao fim. Explique o porquê da sua decisão.

Tente cumprir com as suas promessas, tanto ao nível das recompensas como em relação às consequências.

Divirta-se

Brinque com os seus filhos(as). Ajude-os a aprender com o jogo.

