

GESTÃO COMPORTAMENTAL E EMOCIONAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES:

CASTIGOS? NÃO! CONSEQUÊNCIAS LÓGICAS, SIM!

DICAS PARA PAIS

CASTIGOS

"Utilizar o castigo (sentar numa cadeira, fechar no quarto, ficar num cantinho, etc.) não só desgasta o relacionamento com o(a) seu/sua filho(a), como também danifica o seu desenvolvimento pessoal e autoestima. O castigo trata unicamente os sintomas, nunca a causa do problema!"

Mikaela Oven, Coach de Parentalidade Consciente

Os Castigos:

Não têm ligação lógica com o comportamento/situação

Colocar, por exemplo, a criança / adolescente virada(o) para a parede, por ter partido o vidro da janela do vizinho. O castigo não está relacionado com o comportamento e, por isso, não resulta em aprendizagem.

Promovem a obediência e a não responsabilização

A criança/adolescente fica dependente de outra pessoa para saber o que está certo ou errado. Não estamos a ajudar a incentivar a responsabilidade, estamos apenas a ensinar a obedecer, para conseguir de volta o que perdeu.

Diminuem a autoestima

Com um castigo a criança/ adolescente não vai pensar no que fez e conseguir perceber onde está o erro. É possível que pense que a pessoa que a pôs de castigo não gosta dela como é, ou que não se interessa por ela. Não vai começar a portar-se "bem" porque percebeu o que fez mal, vai "portar-se bem" apenas como estratégia de sobrevivência, por medo do abandono.

Os castigos promovem a mentira.

CONSEQUÊNCIAS LÓGICAS

"Uma consequência lógica é uma consequência ligada à situação ou ao comportamento de uma forma lógica. Nunca pode ser uma reação de um(a) adulto(a) zangado(a) e frustrado(a)."

Mikaela Oven, Coach de Parentalidade Consciente.

Consequências Lógicas:

Têm ligação lógica ao comportamento/situação

Exemplo: A Rita, de 12 anos, parte o vidro da janela do vizinho.

Consequência: Os pais dizem à Rita para falar com o vizinho, e encontrar soluções.

A consequência está diretamente ligada ao comportamento e por isso, resulta em aprendizagem.

Promovem a responsabilidade

Deixam a criança/ adolescente ser o(a) dono(a) do problema e da sua solução e, como tal, consegue entender o que correu mal, aceitar as consequências e encontrar soluções. De futuro, irá evitar o problema.

Promovem a autoestima

Deixa a criança/ adolescente fazer escolhas de acordo com as suas experiências, sem se sentir julgado(a) e/ou castigado(a) e assumir a responsabilidade dos seus erros. A criança/ adolescente consegue sentir-se amado(a), apesar do seu comportamento. De futuro será capaz de evitar o problema e terá maior autoestima.

As Consequências Lógicas promovem a verdade.

Mikaela Oven, Coach de Parentalidade Consciente

Exemplos práticos:

O Rui e o Tiago brincam com o papel higiénico, na casa de banho da escola:

Consequência lógica: O Rui e o Tiago vão ter de arrumar e limpar a casa de banho.

Castigo: O Rui e o Tiago, ficam sem intervalo durante a tarde.

A Ana tem muita dificuldade em levantar-se de manhã:

Consequência lógica: A Ana passa a deitar-se meia hora mais cedo, todos os dias.

Castigo: A Ana não vai poder utilizar o telemóvel, nos dias em que acorda tarde.

O Henrique, de 3 anos, não quer lavar os dentes, depois de comer doces:

Consequência lógica: O Henrique deixa de comer doces.

Castigo: Os pais do Henrique deixam de lhe ler uma história, ao deitar.