



conselhos principais para os pais

O SEU GUIA PARA UMA EDUCAÇÃO INFANTIL POSITIVA

Introdução

Alterações na Lei

Em Setembro de 2006, a lei sobre o castigo físico foi alterada. Se um pai/mãe maltratar o seu filho(a) através de castigo físico, a defesa de castigo razoável só será considerada agora se os maus-tratos forem considerados menores.

Todas as pessoas aceitam que as crianças devem aprender sobre o que está certo e o que está errado e desenvolver a sua capacidade de conviver com os outros. No entanto, é importante lembrar-se de que não tem o direito de punir a sua criança fisicamente e deve, portanto, considerar outros métodos, tais como a educação infantil positiva.

Ser um pai/mãe é uma coisa maravilhosa; no entanto, nem sempre é fácil. Esperamos que a informação contida neste folheto possa mostrar como pode utilizar técnicas para orientar, nutrir e encorajar o seu filho(a) e construir a sua confiança como pai/mãe.

Queremos que os nossos filhos se comportem bem e que:

- tenham respeito por si próprios e pelos outros;
- sejam educados para com os outros;
- saibam como se comportar em diferentes situações;
- consigam concentrar-se e prestar atenção;
- partilhar e esperar pela sua vez;
- saber como ganhar e perder.

Mas as crianças muitas vezes comportam-se de um modo completamente diferente e podemos sentir-nos irritados, frustrados e embaraçados.

Este folheto sugere algumas ideias para o(a) ajudar a lidar com o comportamento do seu filho(a).

Os pais de crianças adolescentes ou crianças portadoras de qualquer deficiência podem encarar desafios e pressões adicionais, que não estão tratadas neste folheto. No entanto, há detalhes de organizações que podem conseguir ajudar na secção de contactos no verso deste folheto.

Índice

Comportamento habitual	4
O que faz com que as crianças se comportem com modos confrontadores?	4
Lidar com a pressão	5
Sugestões para ajudar com o comportamento das crianças	6
Sugestão 1: Falar e escutar	6
Sugestão 2: Brincar	8
Sugestão 3: Compreender as mudanças conforme o seu crescimento	9
Sugestão 4: Estabelecer limites	10
Sugestão 5: Recompensar e observar o bom comportamento	11
Sugestão 6: Construir a autoconfiança	12
Sugestão 7: Ter expectativas realistas e permitir as consequências	13
Sugestão 8: Lidar com os momentos de explosão positivamente	13
Sugestão 9: Cuidar de si próprio(a)	16
Sugestão 10: Quando as coisas se tornam difíceis	17
Contactos úteis	18
Comentários	23

Sugestões para os pais

Comportamento habitual

As crianças podem:

- ter ataques de cólera;
- berrar e gritar;
- bater nos irmãos, pais e amigos;
- não fazer o que lhes é dito;
- quebrar coisas, espalhar coisas, esmagar coisas;
- não escutar ou não se concentrar.

Isto não é incomum. As crianças estão a aprender quando têm um ataque de cólera, batem noutra criança, dizem palavras rudes.

As crianças irão sempre tentar quebrar os limites. Eles verificam onde os seus pais colocam os limites, o que podem e não podem fazer. Isto ajuda-os a compreender o que é e não é aceitável.

Os pais elaboram os próprios meios de tomar conta dos seus filhos. Não há nenhuma receita simples; leva tempo para as crianças aprenderem a comportar-se, e para os pais elaborarem o melhor meio de obter o melhor do seu filho(a).

O que faz com que as crianças se comportem com modos confrontadores?

As crianças geralmente não se comportam mal somente para zangar ou irritar os seus pais. Há frequentemente uma razão por detrás do comportamento de uma criança.

Podem:

- estar zangados ou ansiosos sobre a escola;
- sentir ciúmes do seu irmão ou irmã;
- querer que os seus pais os escutem;
- querer que os seus pais passem tempo com eles.

Os padrões de comportamento podem ficar presos. Em alguma altura, a maioria das crianças irão comportar-se mal para obter a

atenção. Se um pai/mãe não prestar muita atenção quando as crianças se estão a comportar bem, algumas crianças tentarão "representar" para obter a atenção, mesmo que isso resulte em repreensão.

Lidar com a pressão

Lidar com o mau comportamento do seu filho(a) pode ser stressante. Às vezes pode parecer que está a atingir o ponto de ebulição.

Os pais necessitam de descobrir meios para reduzir a pressão no lar e podem fazer muito mais para ajudar o comportamento do seu filho(a) através de uma educação infantil positiva

De facto, os pais podem fazer a diferença entre o comportamento da sua criança ficar descontrolado ou não e ajudá-los a gerir melhor a sua vida quotidiana.



Sugestões para ajudar com o comportamento das Crianças

Sugestão 1: Falar e escutar

Como sabemos, todas as crianças são originais.

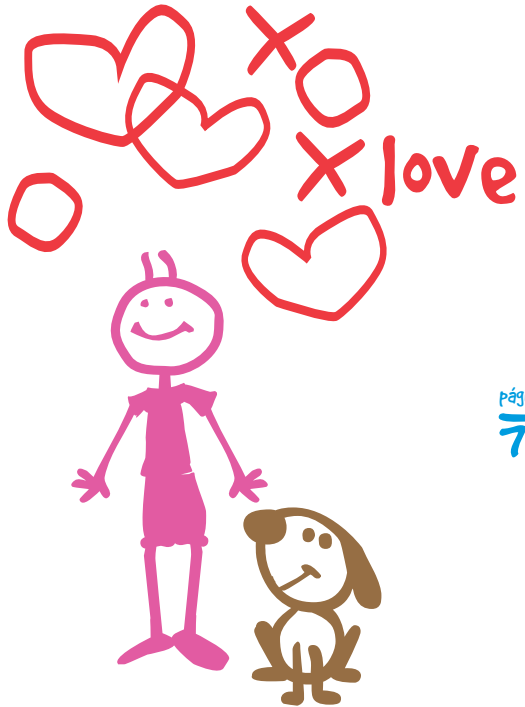
Conhecer a sua própria criança, e saber o que a faz ficar zangados ou agitada pode ajudar a impedir situações aborrecidas ou incómodas antes destas acontecerem.

Falar e escutar o seu filho(a) ajuda-o a compreender o que está a acontecer:

- **Linguagem:** Tente usar palavras positivas. Diga aos seus filhos(as) o que quer que eles façam, não o que não quer que eles façam. Em vez de “*não faça tanta desarrumação*” tente “*por favor, arruma os teus brinquedos*”. Isto é um exemplo de educação infantil positiva.
- **Mudar o seu tom:** A sua voz é uma ferramenta potente. Às vezes mudar o seu tom ou volume pode ser o suficiente para parar uma situação por completo ou para a sua criança fazer o que você pretende. Isto pode igualmente funcionar com as crianças mais velhas. Se reagir ou falar de um modo completamente diferente ao que esperavam talvez fiquem surpresos.



- **Escutar:** O seu filho(a) está a tentar testar a sua nova linguagem e necessita de ser escutado. Encoraje o seu filho(a) a conversar consigo – sente-se ao lado dele(a) – eles acharão mais fácil conversar e escutá-lo se não estiver mais alto do que eles.
- **Sentimentos:** Ajude-os a encontrar as palavras para lhe dizerem como se sentem, mesmo se demorar algum tempo.
- **Explicar:** Se tiver que dizer “não” ao seu filho(a) dê uma razão boa à sua criança e ofereça uma alternativa – “A Rosie está a brincar com a boneca agora, vamos encontrar outro brinquedo.”
- **Envolver o seu filho(a):** Sempre que possível, fale com eles sobre as regras e o que espera deles. Seja claro.
- **Discussão:** Conforme vão ficando mais velhas, discuta o estabelecimento das regras com elas.



Diga-lhes que os ama, e demonstre-o sorrindo, acariciando e beijando-os. Diga-lhes quando está zangado(a), ou quando não está satisfeito com o seu comportamento, Eles necessitam de compreender que é do comportamento que não gosta e não deles.

Sugestões para ajudar com o comportamento das Crianças

Sugestão 2: Brincar

Se as crianças estiverem a brincar, é muito menos provável estarem a colocar o controlo remoto no recipiente do lixo ou a lutar com o seu irmão ou irmã! Se tiver muito que fazer num curto espaço de tempo, faça uma actividade que lhe dará a meia hora extra importante.

Brincar é importante e agradável, e as crianças podem aprender muito. As crianças necessitam de tempo para brincarem sozinhas, com outros e com os seus pais, desde que brinquem em segurança. Algumas ideias de brincadeira podem ser:

- **Pinçar, desenhar e colorir:** As crianças adoram criar trabalhos de arte e quanto mais sujos melhor!
- **Água:** Uma bacia de água e um par de copos ou um jarro de plástico pode manter uma criança ocupada por muito tempo.
- **Imaginação:** Tire alguns ursinhos e bonecas e crie uma festa de chá, um jardim zoológico composto de todos os tamanhos e formas de brinquedos ou arranje uma "loja" com alguns dos objectos (inquebráveis) dos seus armários da cozinha – deixe a imaginação deles funcionar livremente.
- **Mantenha tudo simples:** Tente manter uma caixa de brinquedos, lápis e plasticina acessível e aproveite o máximo possível da hora do banho para brincar com um par de copos e uma esponja.
- **Participe:** Quando tiver tudo resolvido, tire cinco minutos para se envolver com o que o seu filho(a) está a fazer - demonstre-lhe que o que está a fazer é importante.



Sugestão 3: Compreender as mudanças conforme o seu crescimento

As necessidades e a compreensão das crianças mudam conforme vão crescendo, e o que pode esperar-se de uma criança de quatro anos não pode esperar-se de uma de dois anos:

- **Explorar:** As crianças pequenas descobrem o seu mundo ao tocar, sacudir, provar, despejar, espremer... a lista é interminável! Isto não é desobediência, mas um meio de aprender sobre o seu mundo. Faça a sua casa à "prova de criança" ao arrumar os objectos de valor e quebráveis afastados da criança para que possa explorar com segurança. A desordem de vida com uma criança pode ser exaustiva, mas pense em tudo o que estão a aprender!
- **Independência:** Parte do crescimento do seu filho(a) será tentar esticar os limites e tornar-se um indivíduo. Pode ajudá-lo ao deixá-lo fazer por ele próprio o mais possível – para crianças pequenas, mantenha os brinquedos à altura da criança, deixe-os vestir-se e alimentarem-se sozinhos.
- **Estímulo:** O seu filho aprenderá o que é permitido fazer de si, por isso, dê muitos elogios e atenção ao bom comportamento. Se só prestar atenção ao seu filho(a) quando se comporta mal, aprenderá comportar-se mal para obter a sua atenção.

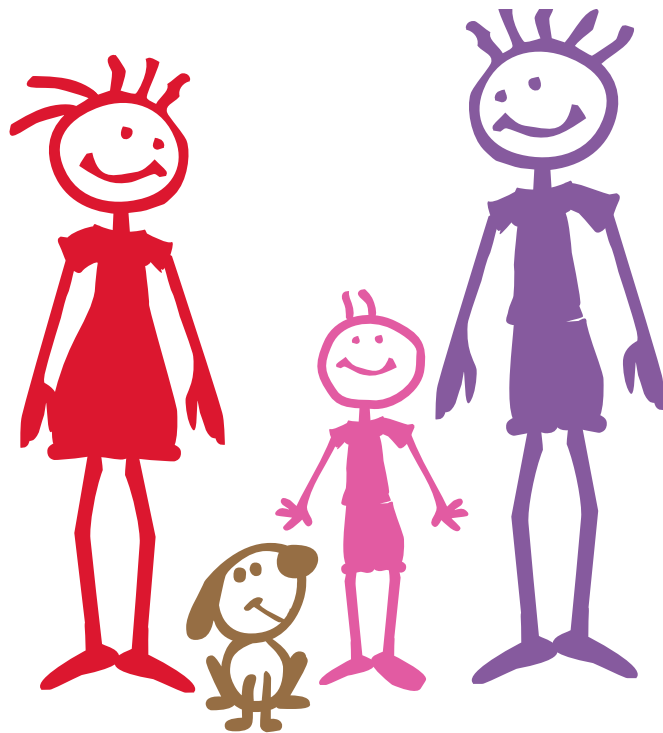


Sugestões para ajudar com o comportamento das Crianças

Sugestão 4: Estabelecer os limites

As crianças necessitam de regras claras, limites e rotina.

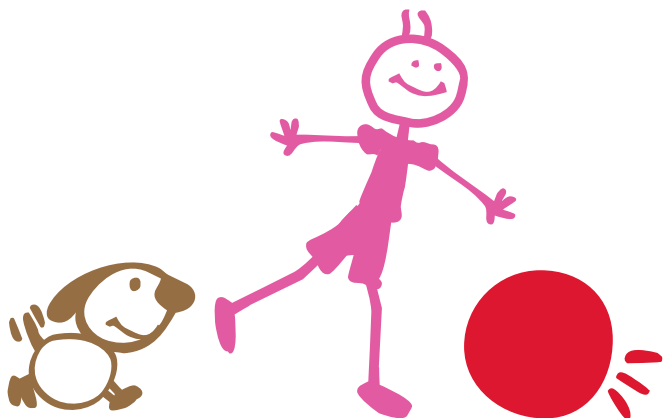
- Seja consistente.
- Os pais necessitam de acordar as regras. Ajudará a criança se ambos os pais tiverem a mesma abordagem.
- Quando diz não, significa não. Manter isto pode ser difícil, mas se tiver algumas regras claras, ajuda-o a si e aos seus filhos.
- Se fizer promessas, cumpra-as.
- As regras devem ser simples e claras.
- Mantenha o mínimo de regras possível.
- Tente uma nova rotina de cada vez e coloque-a a funcionar antes de mudar para a próxima.



Sugestão 5: Recompensar e observar o bom comportamento

Às vezes é fácil ignorar o seu filho(a) quando se comporta bem, e só reparar nele quando se comporta mal. As crianças adoram ter atenção dos seus pais, e se tiverem que se comportar mal para a terem, eles fá-lo-ão. Dê-lhes bastantes elogios quando se comportam bem, em vez de se concentrar no mau comportamento.

- As recompensas não têm que ser coisas materiais.
- O elogio e o incentivo real é a melhor recompensa porque pode impulsionar uma criança e construir a auto-estima e a confiança.
- Tente não ficar stressada com pequenas coisas. Se elogiar as coisas que fazem bem, e ignorar as pequenas irritações, o seu filho(a) aprenderá que o comportamento inaceitável já não lhe chama a atenção.



Sugestões para ajudar com o comportamento das Crianças

Sugestão 6: Construir a autoconfiança

Construir a autoconfiança do seu filho(a) ajudá-lo-á a experimentar novas coisas, fazer amigos e enfrentar os aborrecimentos e os problemas que irão encontrar conforme vai crescendo.

- **Descobrir:** Proporcione ao seu filho(a) a possibilidade de enfrentar experiências e desafios novos com o seu apoio.
- **Amor:** Diga ao seu filho(a) que o ama; é bom sorrir, abraçá-lo e beijá-lo.
- **Independência:** Não tente resolver todos os problemas do seu filho(a) – resolver os seus problemas por si próprio pode ser um auxiliar para a sua confiança.
- **Elogio:** Como regra geral, tente dar cinco vezes mais elogios do que críticas.
- **Evite comparações:** Todas as crianças são originais. Não compare o seu filho(a) com outras crianças e partilhe isso com o seu filho(a), ela crescerá comparando-se desfavoravelmente com as outras crianças.



Sugestão 7: Ter expectativas realistas e permitir as consequências

As crianças são crianças. Serão desarrumados, ruidosos e, às vezes, desobedientes.

- Conceda-lhes liberdade para cometerem erros.
- Encoraje o seu filho(a) a pensar por ele próprio e a assumir responsabilidade pelas suas acções.

Sugestão 8: Lidar com os momentos de explosão positivamente

Haverá períodos difíceis para todas as famílias – normalmente quando há muito a fazer num curto espaço de tempo, ou quando o que necessita de fazer colide com o que o seu filho(a) quer fazer.



Reconhecer os gatilhos

Podem existir certos gatilhos específicos ou vezes em que o seu filho(a) se comporta mal. Preste atenção a estes e tente abordagens diferentes.

As pressas da manhã

- "Tento preparar a roupa e fazer os seus lanches na noite anterior - dá-me um pouco de tempo extra de manhã."
- "Convencê-lo a fazer um pouco por si sempre ajuda, nem que seja só ir buscar uma tigela e uma colher. Sentem que estão a ajudar e é uma coisa a menos para eu fazer."
- "Levanto-me antes de todos e tenho cinco minutos só para mim para um café rápido todas as manhãs."

Sugestões para ajudar com o comportamento das Crianças

Na caixa de pagamento do supermercado

- "Tento encontrar algo mais interessante para ela antes de nos dirigirmos à caixa de pagamento - às vezes canto somente para evitar que peça doces!"
- "Quando ele está sentado no carrinho passo-lhe coisas para ele colocar no balcão de pagamento e ele realmente adora fazer isso."
- "Planeamos algo "agradável" para fazer juntos depois das compras, enquanto compramos, como ver um DVD favorito ou ir ao parque."



Momento de brincar

- "Escondo o seu brinquedo favorito quando os outros miúdos vêm cá a casa – evita que lutem por causa dele."
- "Se ela ficou realmente zangada, tento levá-la a qualquer lugar para que possa acalmar – ainda tem que aprender que não pode discutir, mas é melhor fazer isso num lugar tranquilo."

Hora de deitar

- “Quando chego do trabalho, tento ter cinco minutos só para eles – depois de ter ouvido o seu dia, é mais fácil deixarem-me preparar o jantar.”
- “Começámos a dar-lhe cinco minutos de aviso, assim sabe que tem um pouco mais de tempo para brincar e depois é hora de ir dormir.”
- “Temos uma “rotina de deitar” um banho, livro e depois cama.”

Outras coisas que pode querer tentar:

- **Distracção:** Para crianças pequenas, tente distrair a sua atenção para longe do que quer que eles não façam.
- **Intervalo:** Uma alternativa ao castigo físico é colocar o seu filho(a) num lugar escuro, mas seguro durante um período de tempo. A criança deve ser de uma idade e ter capacidade de compreender que permanecerá aí até que lhe diga o contrário. O tempo limite deve ser um minuto por cada ano de vida da criança.
- **Retirar os privilégios:** Para lidar com mau comportamento grave, tente retirar os privilégios, por exemplo, programas favoritos, brincar com jogos, perda da semanada, proibição de sair, etc.
- **Seja um modelo:** Tem a responsabilidade de ser um exemplo para o seu filho(a) com o seu próprio comportamento e atitude.



Sugestões para ajudar com o comportamento das Crianças

Sugestão 9: Cuidar de si próprio(a)

Certifique-se de que tem uma pausa para relaxar; isto pode ajudar a enfrentar melhor as coisas.

Tente:

- tirar tempo para si próprio(a);
- manter interesses fora de casa;
- aceitar a oferta da família e de amigos;
- descansar sempre que possível;
- cuidar da sua saúde;
- conhecer os seus limites;
- reunir-se com outros pais e as suas crianças – as crianças também necessitam de companhia.



Sugestão 10: Quando as coisas se tornam difíceis



- Permaneça calmo(a).
- Se é impossível permanecer calmo(a) deixe a criança num lugar seguro e deixe o lugar durante alguns minutos. Isto dá-lhe espaço para pensar.
- Quando voltar, fale com o seu filho(a) sobre o que aconteceu e como vai lidar com ele.
- Pense sobre o que aconteceu, o que causou o comportamento, se já aconteceu antes e o que poderia ser feito de forma diferente?

- Peça ajuda e aconselhamento – ninguém consegue ser sempre correcto.
- Como regra geral, tente dar cinco vezes mais elogios do que criticismo.
- Não tente mudar demasiado de uma vez – faça uma sugestão e use-a até conseguir e depois tente outra.
- Flexibilidade está bem – a vida pode ser caótica e ter uma abordagem flexível ajudará os seus filhos a aprender a fazer o mesmo.

E lembre-se

A coisa mais importante é que o seu filho(a) se sinta amado e feliz mesmo quando às vezes as coisas são



Aqui estão alguns contactos úteis



página

18

Barnardo's: 028 90672366

Oferece serviços para crianças, jovens e as suas famílias, e ajuda as crianças que são jovens prestadoras de cuidados.

www.barnardos.org.uk/northernireland

Contact a Family: Linha Verde 0808 808 3555

Providencia aconselhamento, informação e apoio aos pais de crianças com todas as condições de deficiência e saúde.

www.cafamily.org.uk

Disability Action: 028 90297880

Trabalha para garantir que as pessoas portadoras de deficiências alcançam os seus plenos direitos como cidadãos ao apoiar as pessoas portadoras de deficiências.

www.disabilityaction.org

Employers For Childcare: 0800 028 3008

Providencia o auxílio aos pais trabalhadores com as crianças dependentes a obter e a permanecer no trabalho.

www.employersforchildcare.org

Family Caring Trust: 028 30264174

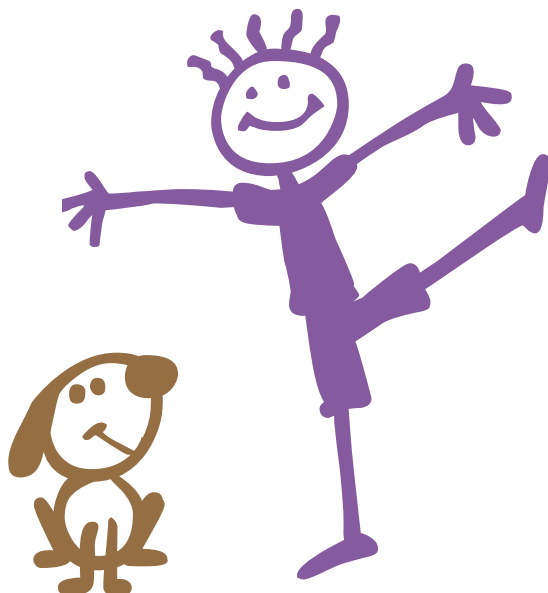
Apoia e fortalece os pais ao fornecer recursos práticos baseados na competência para melhorar os relacionamentos familiares.

www.familycaring.co.uk

Gingerbread: 0808 8088090

Apoia e trabalha com e para as famílias monoparentais na Irlanda do Norte.

www.gingerbreadni.org



Aqui estão alguns contactos úteis

Home-Start Northern Ireland: 028 90460772

Ajuda as famílias com crianças.

www.home-start.org.uk

Lifestart Foundation: 028 71365363

Projecto de primeira infância com foco nas famílias com crianças desde o nascimento até aos 5 anos.

www.lifestartfoundation.org

página

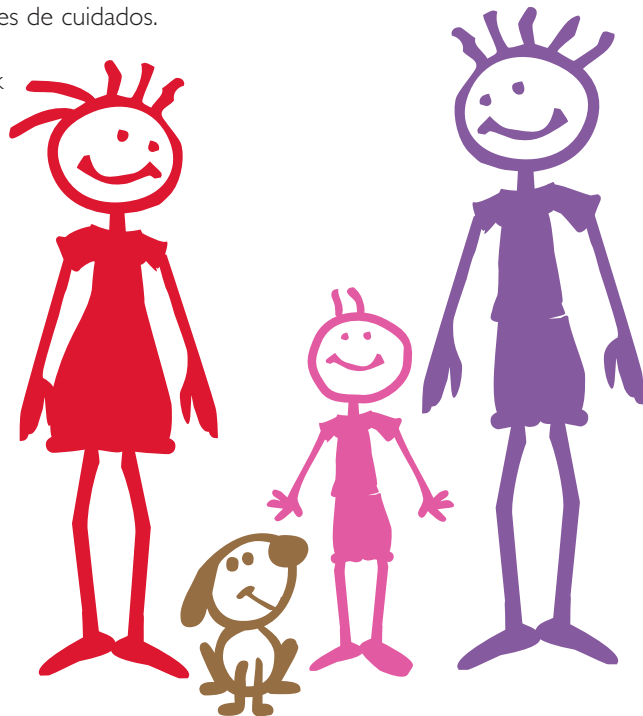
20

MENCAP: 028 90691351

Serviço de informação 0845 7636227

Trabalha com pessoas com deficiência de aprendizagem, as suas famílias e prestadores de cuidados.

www.mencap.org.uk





NCH: 028 90460500

Ajuda as crianças, jovens e as famílias que enfrentam dificuldades como a pobreza, a deficiência e o abuso, a conseguir alcançar o seu pleno potencial.

www.nch.org.uk

NIPPA: 028 90662825

Promove o cuidado infantil de alta qualidade para crianças com idades entre 0 a 14 anos e para as suas famílias.

www.nippa.org

NSPCC: 0808 8005000

Trabalha para eliminar a crueldade infantil.

www.nspcc.org.uk

Parents Advice Centre NI: Linha Verde 0808 8010722

Apoia os pais e outros membros de família para melhorar a sua capacidade de funcionar dentro da família.

www.pachelp.org

Comentários

Gostaríamos de ouvir a sua opinião. Estamos interessados nas suas opiniões sobre este folheto.

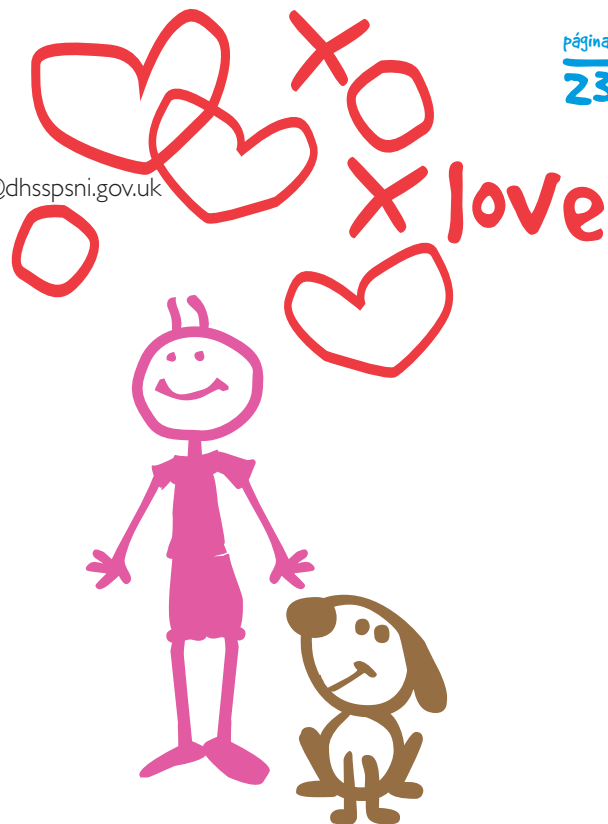
- Achou-o útil?
- Em particular, o que foi de ajuda/interesse para si?
- Que informação adicional devemos considerar colocar disponível?

Por favor envie os seus comentários pelo correio para:

'Top Tips for Parents'
Family Policy Unit
Room C4.22
Castle Buildings
Stormont
Belfast
BT4 3SQ

ou e-mail: familypolicyunit@dhsspsni.gov.uk

ou tel: 028 90 520528



Conselhos principais para os pais
Conselhos principais para os pais
Conselhos principais para os pais
Conselhos principais para os pais
Conselhos principais para os pais
Conselhos principais para os pais

observações

Este folheto foi elaborado pelo grupo inter-departamental sobre educação infantil positiva.

O grupo é constituído por representantes do: Office of Law Reform, DHSSPS, oFMDfM, DENI, Barnardo's NI, NCH, NIPPA, NSPCC NI and Parents Advice Centre.

Foi obtida a permissão do Instituto da Família e Educação Infantil (Family and Parenting Institute) e da Assembleia do País de Gales (Welsh Assembly) para o uso do material incluído neste folheto.

