



ULS
ESTUÁRIO
DO TEJO

Em primeiro lugar, aprenda a dizer “não” aos seus filhos sem medo. Se eles não ouvirem “não” dos seus pais, não estarão preparados para ouvir “não” da vida. Não terão hipóteses para sobreviver. (...) Quando disserem não, os pais não devem ceder a chantagens e pressões dos filhos.

Caso contrário, a emoção das crianças e jovens tornar-se-á um baloiço: num momento serão dóceis, noutro, explosivos; numa hora estarão animadas, em seguida, mal-humorados. (...) os pais têm de deixar claro quais os pontos a serem negociados e quais são os limites inegociáveis.

Cury, A. (2003)

REGRAS

Direção do Serviço de Pedopsiquiatria:
Maria Moura

E-mail:
sec.pedopsiquiatria@ulsetejo.min-saude.pt

Unidade Local de Saúde do Estuário do Tejo, E.P.E.

Estrada Carlos Lima Costa Nº2, Povos
2600-009 Vila Franca de Xira

Tel: 263 006 500 (geral)

Email: hvfxira@ulsetejo.min-saude.pt

■ REGRAS

É importante ouvir a criança, e respeitar o que pensa e sente, tal como é importante informar e instituir as regras e marcar os limites de forma clara e consistente.

É importante que a criança aprenda que certas ações têm determinadas consequências.

As consequências devem ser escolhidas de modo a ensinarem às crianças quais os resultados do seu comportamento para que se comportem melhor da próxima vez.

Sempre que possível, também lhe devem dar a possibilidade de serem perdoadas.

(Brazelton B. e Sparrow J., 2003)

A regra deve passar de uma imposição de uma autoridade para uma regra que tem uma função protetora. Existem questões que podem ser negociadas e outras não.

■ DECIDA QUAIS SÃO AS REGRAS:

Adapte-as às capacidades e necessidades de cada criança – as regras não têm que ser iguais para todos e os cuidadores devem ajudar a criança a perceber o significado da justiça.

Explique à criança qual é a regra, com palavras, gestos e tom de voz.

Responda sempre da mesma maneira. Qualquer variação aguça a curiosidade da criança em ver o que acontece da próxima vez.

Faça avaliações e revisões regulares das suas regras e expectativas. À medida que a criança cresce precisará de ajustar algumas delas.

(Brazelton B. e Sparrow J., 2003)

■ NUMA SITUAÇÃO DE DESCONTROLO:

O poder dos pais não é, convenhamos, um poder fácil. Por isso, sobretudo em situações de tensão, eles podem socorrer-se da afirmação de um poder tão arbitrário como o de que “é assim porque eu mando” ou o de que “cresce e aparece; não sabes nada da vida para estares a dar palpites”. Mas esta é uma má estratégia, pouco adulta e pouco inteligente.

(Alarcão, 2000)

Sair por momentos de perto da criança e partilhar com ela a necessidade de se acalmarem - tente pensar o que gostaria de ensinar, em termos de reação, quando estas se zangam com alguma coisa; não permitir que a raiva o controle; tente colocar-se no lugar da criança e no que ela precisa para se acalmar.

Posteriormente falar do conflito e como, de futuro, poderiam resolver a situação.

- Pedir que o outro cuidador a/o substitua na situação;
- Evitar entrar em lutas de poder (ver quem ganha ou quem perde);
- Pensar numa consequência (se necessário) que seja viável no quotidiano da família;
- **Caso não se consiga controlar, há que saber pedir desculpa mais tarde, por se ter descontrolado.**