

PLAY NICELY: ESTRATÉGIAS DE PARENTALIDADE SAUDÁVEL

Ainda sobre agressão entre crianças...



RECOMENDAÇÃO 4:

DEMONSTRE AMOR

Mostrar amor à sua criança é fundamental.

Uma das coisas mais importantes que pode fazer é passar algum tempo especial com ela todos os dias: leia com a sua criança, conversem, conte-lhe histórias e brinque com ela.

As crianças percebem facilmente quando o adulto está distraído. Por isso, guarde o telemóvel, mantenha um bom contacto visual e incentive relações saudáveis com a família e os amigos.

Inclua momentos de humor, pois as crianças adoram rir, e certifique-se de que têm tempo para brincar tanto dentro como fora de casa.

A prática regular de exercício físico é essencial para a saúde da criança. Sempre que possível, faça passeios em família várias vezes por semana. Caminhar e conversar é uma excelente forma de satisfazer, ao mesmo tempo, as necessidades físicas e emocionais da sua criança.

Amar não significa proteger constantemente ou “salvar” a criança de todos os desafios.

Parte do amor é ajudá-la a desenvolver resiliência — a força interior que permite recuperar e ultrapassar situações difíceis. Para isso, dê à sua criança oportunidades de ultrapassar desafios por si própria, fale sobre as dificuldades que já ultrapassou na sua vida e use o seu exemplo para mostrar como se pode desenvolver a resiliência.

Ensine-lhe também que, quando um desafio parecer demasiado grande, pedir ajuda é uma atitude corajosa e necessária.

Acima de tudo, transmita à sua criança, de forma clara e constante, a mensagem de que é amada, todos os dias.

RECOMENDAÇÃO 5:

SEJA CONSISTENTE

Para que a educação seja eficaz, seja muito consistente com as regras; caso contrário, as crianças aprendem rapidamente a não ouvir. Comece por decidir quais são as suas preferências e quais são as suas regras.

Uma preferência é algo que gostaria que acontecesse, mas cuja falta não tem grande gravidade. Por exemplo, se a sua criança roer as unhas, pode simplesmente ignorar ou dizer-lhe que espera que, com o tempo, deixe esse hábito.

Já uma regra é uma norma que deve ser sempre respeitada, como não magoar os outros. Quando a sua criança desobedece a uma regra, deve responder sempre.

Diga apenas aquilo que tem a certeza de que poderá cumprir e certifique-se de que todas as pessoas que cuidam da criança falam a mesma linguagem e aplicam as mesmas regras.

Educar com amor e consistência é oferecer à sua criança segurança, confiança e a liberdade para crescer da melhor forma possível.