

# **PLAY NICELY: ESTRATÉGIAS DE PARENTALIDADE SAUDÁVEL**

**Estratégias que devem ser  
usadas de forma regulada**



## RECOMENDAÇÃO 2

### APRENDA A REAGIR A COMPORTAMENTOS DESAFIANTES

Desta vez, convidamo-lo a refletir acerca de estratégias a serem usadas quando outras já foram experimentadas e que devem ser utilizadas de forma regulada.

## FAZER TIME-OUT OU PAUSA

O “time-out” deve ser usado raramente, apenas após outras estratégias falharem, e nunca com crianças com menos de três anos de idade. A criança deve ficar num local calmo por cerca de um minuto por cada ano de idade, para se acalmar. Diga-lhe, por exemplo: “Estás a fazer uma pausa para te acalmares.” Depois, converse com calma sobre o comportamento.

## DIZER “NÃO” À SUA CRIANÇA

Dizer “não” com frequência não é eficaz, pois a criança pode deixar de ouvir e não aprende novas formas de agir. Reserve o “não” para situações importantes como de perigo e use frases curtas, por exemplo: “Não batas!”. Sempre que possível, prefira redirecionar o comportamento, mostrando o que a criança pode fazer em vez do que não pode.

## RETIRAR PRIVILÉGIOS

Retirar um privilégio pode ser útil para crianças mais velhas e comportamentos graves, mas deve ser usado com moderação e apenas após outras estratégias falharem. Antes de aplicar, garanta que pode cumprir o que prometeu e que todos os cuidadores estão de acordo. Por exemplo, diga: “O teu pai e eu vamos conversar sobre o que aconteceu antes de decidir.”

## DAR UM AVISO

Dar um aviso funciona bem com crianças que já entendem instruções. Deve ser claro e dado apenas uma vez, mostrando que haverá consequência se o comportamento continuar. Por exemplo: “Se magoares alguém novamente, vais perder o brinquedo até melhorares.” É importante ser firme, consistente e cumprir o que foi dito, para que a criança aprenda a respeitar limites.

## PERGUNTAR À SUA CRIANÇA COMO SE SENTE

Perguntar à criança sobre o que sente ajuda a entender o motivo do comportamento e a ensiná-la a reagir melhor da próxima vez. No entanto, os sentimentos não justificam atitudes prejudiciais. Por exemplo: “Estavas chateada quando bateste no teu colega, mas isso não está certo. Da próxima vez, usa palavras para dizer o que sentes.”

## SAIR DO LOCAL

Se a criança se comportar mal em público, e sempre que possível, saia do local com ela. Se isso não for viável, leve a criança para uma caminhada breve e privada fora da área, mantendo o foco na retirada do ambiente como consequência do comportamento. Ao sair, explique de maneira clara e objetiva o motivo. Esta abordagem funciona especialmente bem em lugares que a criança gosta, como parques ou festas de aniversário.

## **FAZER ROLE PLAY NUM OUTRO MOMENTO**

Se o comportamento da criança não melhorar, simular situações (role play) é uma boa forma de ensiná-la a reagir quando estiver frustrada ou irritada. Identifique os gatilhos do comportamento, pratique e use exemplos para treinar respostas calmas e firmes. Ensine também a informar o/a professor/a, quando necessário. A simulação deve ser feita com a criança calma e não substitui regras claras, ajudando-a a aprender a resolver problemas sozinha em momentos de stress.

## **MUDAR ROTINAS DIÁRIAS**

Ajustar a rotina diária para passar mais tempo com a criança é especialmente eficaz para quem apresenta problemas de comportamento contínuos. Ouça suas necessidades, dedique atenção, mantenha contato visual e brinque com ela, ensinando maneiras saudáveis de lidar com frustrações. Essas mudanças ajudam a reduzir o stresse, redirecionar comportamentos inadequados e prevenir que os problemas se agravem.

**Opte, sempre que possível, por estratégias estruturantes, envolventes, positivas e que não impliquem violência.**