

PLAY NICELY: ESTRATÉGIAS DE PARENTALIDADE SAUDÁVEL

**Estratégias que podem
ser aumentadas**



RECOMENDAÇÃO 2

**APRENDA A REAGIR A COMPORTAMENTOS
DESAFIANTES**

ESTABELEECER UMA REGRA

As crianças precisam de aprender o que é permitido. Regras simples e firmes ajudam nesse processo. Diga com calma e clareza e olhando nos olhos da criança frases curtas como, por exemplo: “Não bates.”

REDIRECIONAR PARA UM COMPORTAMENTO POSITIVO

Redirecionar é incentivar a criança a substituir um comportamento inadequado por outro positivo, ajudando-a a expressar emoções de forma mais adequada. Por exemplo, em vez de bater, pode dizer-se: “Usa as mãos para brincar com a bola ou ajudar a arrumar.”

ESTABELECEM EXPECTATIVAS FUTURAS QUANTO AO COMPORTAMENTO

Definir expectativas futuras ajuda a criança a entender como agir melhor da próxima vez, mostrando que confia que ela pode fazer boas escolhas. Essa estratégia deve ser usada quando a criança estiver calma. Por exemplo: “Ontem bateste no teu irmão. Da próxima vez, espero que uses palavras para dizer o que sentes.”

PENSAR NOS OUTROS

Às vezes, as crianças magoam os outros porque também estão magoadas. É importante ensiná-las a reconhecer esse ciclo e a desenvolver empatia. Converse sobre como os outros se sentem, por exemplo: “Como te sentirias se alguém te batesse?” Isso ajuda a criança a compreender as consequências das suas ações e a aprender a cuidar de si e dos outros de forma equilibrada.

ELOGIAR/REFORÇAR

Depois de lidar com um comportamento inadequado, é importante elogiar os comportamentos positivos da criança ao longo do dia. Por exemplo: “Adorei ver-te a partilhar os brinquedos com o teu amigo.” Elogios claros e específicos reforçam boas atitudes e aumentam a probabilidade de a criança seguir regras no futuro.

CONVERSAR SOBRE O PORQUÊ DE MAGOAR OS OUTROS SER ERRADO

Ensinar às crianças por que magoar os outros é errado ajuda-as a internalizar boas atitudes, em vez de obedecer apenas por regras. Por exemplo, pode dizer-se: “Não magoes os outros porque, se não te entenderes com os colegas, será difícil ganhar campeonatos ou terminar projetos em grupo.” Essas conversas, iniciadas cedo e adaptadas à idade, fortalecem a empatia e a comunicação.

BRINCAR, FAZER ATIVIDADE FÍSICA, DESPORTO OU ARTES MARCIAIS

Brincar ajuda crianças a reduzir o stress, controlar emoções e relacionarem-se melhor. Por exemplo, com um bebé, pode responder a um sorriso ou com risadas e interação, enquanto que crianças mais velhas podem brincar a construir histórias ou a jogar jogos de tabuleiro.

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