

# *Play Nicely: Guia de Disciplina Saudável*

Seth Scholer, MD, MPH

Edited by Meg Benningfield, MD

*Suponha que vê uma criança bater noutra...*

Monroe Carell Jr.  
Children's Hospital  
at Vanderbilt



**Título original: Play Nicely: The Healthy Discipline Handbook**

Second Edition

Seth Scholer, MD, MPH

Edited by Meg Benningfield, MD

Monroe Carell Jr. Children's Hospital at Vanderbilt

**Play Nicely: Guia de Disciplina Saudável (versão portuguesa)**

Tradução e adaptação: Carlos Silva Peixoto | CNPDPCJ

Revisão: Ana Inverno, Nazaré Loureiro e Zelinda Santos | CNPDPCJ

1.<sup>a</sup> edição: Dezembro de 2025

Comissão Nacional de Promoção dos Direitos

e Proteção das Crianças e Jovens (CNPDPCJ)

Praça de Londres, n.º 2 – 2.º

1049-056 Lisboa

Tel. (+351) 300 509 717 | 300 509 738

E-mail: apoio.presidencia@cnpdpcj.pt

[www.cnpdpcj.gov.pt](http://www.cnpdpcj.gov.pt)

[www.facebook.com/CNPDPCJ](http://www.facebook.com/CNPDPCJ)

[www.instagram.com/cnpdpcj](http://www.instagram.com/cnpdpcj)

[www.youtube.com/c/CNPDPCJ](http://www.youtube.com/c/CNPDPCJ)

# ÍNDICE

Capítulo 1: Introdução	6
Capítulo 2: Cinco Recomendações	7
Recomendação 1: Ensine o seu filho a não se magoar com os outros	8
Recomendação 2: Aprenda formas de responder a comportamentos desafiantes	9
– Agressão (20 opções)	10
– Resumo: Utilize estratégias para outros problemas	31
– Ansiedade	32
– Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA)	35
– Autismo	37
– Hábitos	39
– Não escutar	40
– Mentir	41
– Birras	43
Recomendação 3: Diminua a exposição à violência e ao excesso de ecrãs e tecnologia	45
Recomendação 4: Demonstre amor	48
Recomendação 5: Seja consistente	49
Capítulo 3: Quando procurar ajuda profissional	50
Apêndice: Investigação relacionada com o Play Nicely	51

## Prefácio da versão portuguesa

Existem fortes evidências de que as crianças expostas a uma disciplina inapropriada apresentam maior risco de desenvolver futuramente problemas de saúde física ou mental.

Seria ideal se todas as crianças crescessem num ambiente onde os pais/mães/cuidadores usassem opções saudáveis de disciplina. O que funciona para uma criança hoje pode não funcionar no dia seguinte. E a forma de lidar com os comportamentos desafiadores pode variar conforme a idade de criança, o que já foi tentado anteriormente e a relação entre ela e o seu cuidador.

No entanto, quando os pais/mães/cuidadores aprendem boas estratégias, têm melhores oportunidades de perceber qual será a melhor para cada situação. Por isso, o *Play Nicely*, guia da disciplina saudável, apresenta 20 opções que podem ajudar a praticar uma disciplina mais apropriada. Procure aprender como estas opções podem ser usadas para responder aos outros comportamentos desafiadores, como por exemplo: não querer escutar, ter atitudes desrespeitosas, mentir ou apresentar maus hábitos.

Copyright © 2025 Editado por Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens. Todos os direitos reservados. 1.<sup>a</sup> Edição.  
<https://www.cnpdpcj.gov.pt/>

## Prefácio da versão original

O Play Nicely foi criado para desenvolver as suas competências parentais, fortalecer a sua relação com o/a seu/sua filho/a e melhorar a saúde infantil. O programa destina-se a qualquer pessoa que cuide de crianças pequenas, até aos 10 anos de idade.

A forma como os adultos disciplinam os filhos, pode afetar a sua saúde. As crianças expostas a alguns tipos de disciplina correm maior risco de problemas de saúde, incluindo doenças cardíacas, pulmonares, obesidade, alcoolismo, consumo de drogas, depressão e comportamentos violentos.

Este manual apresenta 20 opções diferentes para responder à agressividade na infância. Escolha uma opção e descubra se é:

- ✓ Uma ótima opção
- ✓ Aceitável, depois de outras já terem sido testadas
- ✗ Não recomendada
- ✗ Não permitida

Saiba como estas opções podem ser utilizadas para responder a outros comportamentos desafiantes, como ansiedade, hiperatividade, défice de atenção, autismo, maus hábitos, não escutar, mentir e fazer birras.

Copyright © 2015 de Seth Scholer e Vanderbilt University. Editado por Meg Benningfield. Todos os direitos reservados. Revisto em 2023. [www.playnicely.org](http://www.playnicely.org)

# CAPÍTULO 1

## Introdução

Imagine que vê uma criança pequena bater noutra. O que deve fazer? A sua melhor amiga sugere que “simplesmente, ignore”. Ela diz: “Isto é um comportamento normal”. Alguém lhe diz para usar um castigo. Um membro da família sugere uma palmada. Você diz a si mesmo: “Deve haver outras opções.” A boa notícia é que existem! Este guia oferece muitas dessas opções, coisas que pode fazer, coisas que pode dizer às crianças nestas situações.

A **agressividade** é um tipo de comportamento desafiante. Nas crianças pequenas, normalmente é física e inclui bater, empurrar, pontapear, picar, beliscar, morder, puxar o cabelo ou tirar coisas aos outros. À medida que as crianças crescem, a agressividade pode tornar-se verbal. Exemplos de agressão verbal são mentir e espalhar boatos falsos. Outros comportamentos desafiantes para os adultos são a ansiedade, DAH (Défice de Atenção e Hiperatividade), autismo, não escutar, mentir ou fazer birras.

Antes de aprender a lidar com estes comportamentos em crianças pequenas, devem ser considerados três aspectos importantes.

1. Ensinar as crianças a comportarem-se bem **não é** uma lição única nem uma solução rápida; é um processo de orientação que acontece ao longo de meses ou anos.
2. Pense nos problemas que podem afetar o comportamento do/a seu/sua filho/a. Por exemplo, as crianças com dificuldades de aprendizagem ou autismo podem não saber como se relacionar com os outros. A perda auditiva também pode fazer com que a criança se comporte de forma diferente.
3. Considere a saúde mental e comportamental de todos os prestadores de cuidados. Por exemplo, os adultos com depressão podem ter dificuldade em lidar com comportamentos desafiantes. Os pais com dependência de álcool ou drogas podem não conseguir supervisionar as crianças conforme necessário. As crianças precisam de cuidadores que **não** as magoem repetidamente, seja física ou verbalmente. Poderá perguntar-se: “Todos os cuidadores do/a meu/minha filho/a têm saúde mental e comportamental para cuidar dele/a?” Se não tiver a certeza, procure aconselhamento profissional e/ou especializado.

## CAPÍTULO 2

### Cinco Recomendações

O que pode fazer para lidar com a agressividade e outros problemas de comportamento nas crianças pequenas?

**Estas cinco recomendações são muito importantes:**

1. Ensine o/a seu/sua filho/a a não se deixar magoar pelos outros;
2. Aprenda formas de responder a comportamentos desafiantes;
3. Diminua a exposição à violência e ao excesso de ecrãs e tecnologia;
4. Demonstre amor;
5. Seja consistente.

## Recomendação 1

### **Ensine o seu filho a não ser magoado pelos outros**

As crianças pequenas são, geralmente, supervisionadas por adultos. No entanto, à medida que crescem, precisam de saber o que fazer quando são magoadas e pode não haver um adulto por perto. Diga ao/à seu/sua filho/a: “**Todos precisam de aprender o que fazer quando alguém nos bate ou somos magoados por outras pessoas. Avisa-me se alguém te bater ou magoar. Estou aqui para te ajudar a descobrir o que fazer.**” Quando uma criança relatar ter sido magoada, nunca a envergonhe ou culpe. Uma boa estratégia é perguntar-lhe o que aconteceu. De seguida, ajude o/a seu/sua filho/a a descobrir se houve agressão, seja física ou verbal. Por vezes, as crianças reagem exageradamente ao que a maioria das pessoas considera serem brincadeiras normais. Se houve comportamento ofensivo, considere a encenação/dramatização (*role-playing*) para ensinar ao/à seu/sua filho/a o que fazer da próxima vez.

A **encenação** ensina as crianças a usar as palavras e a linguagem corporal para resolver conflitos. Por exemplo, pergunte ao/à seu/sua filho/a: “**O que vais fazer se alguém te bater?**”. De seguida, peça-lhe para praticar o olhar nos seus olhos e dizer com firmeza algo como “**Não, isso dói**”, “**Pára de me bater**”, “**Não batas**” ou “**Não faças isso**”. Após uma resposta firme, a criança tem opções, dependendo da situação. Se a criança que a ofendeu parecer compreender e respeitar a mensagem de “não magoar” – por outras palavras, se se portar bem – a criança magoada pode querer ficar onde está. No entanto, se a criança que a ofendeu demonstrar mais agressividade, pode afastar-se lentamente com um rosto e uma postura confiantes, transmitindo à criança que a ofendeu a mensagem de que não tem medo, mas recusa-se a brincar com uma criança que magoa outras pessoas. Pode dizer ao/à seu/sua filho/a: “**Não tentes ser amigo de alguém que te continua a magoar. Vai-te embora com a cabeça erguida e uma cara corajosa.**” A retaliação geralmente piora a situação. Com brincadeiras frequentes, o/a seu/sua filho/a saberá o que fazer quando é intimidado/a ou magoado/a por outras pessoas.

Quando as crianças discutem e não é claro quem a ofendeu primeiro, não tente descobrir. Em vez disso, dedique algum tempo a conversar sobre o porquê de o comportamento desadequado ou hostil ser errado e peça-lhes para praticarem o que devem fazer da próxima vez que forem magoadas.

## Recomendação 2

### Aprenda formas de responder a comportamentos desafiantes

Todos os que cuidam de crianças devem saber como responder a comportamentos desafiantes. Infelizmente, não existe uma forma “certa” de responder. Mesmo para a mesma criança, uma resposta pode funcionar bem num dia, mas não no dia seguinte. Ainda assim, algumas formas são melhores do que outras. Tente responder da melhor forma possível, dependendo da idade do/a seu/sua filho/a, das circunstâncias e das opções que já tentou antes.

**Suponha que vê uma criança pequena bater noutra.  
O que faria?**

1. Vá para a página seguinte para rever 20 opções diferentes.
2. Escolha uma opção e vá para a página com o separador dessa opção.
3. Saiba se a opção é:

- ✓ Uma ótima opção
- ✓ Aceitável, depois de outras já terem sido testadas
- ✗ Não recomendada
- ✗ Não permitida

Imagine que vê uma criança bater noutra...  
20 opções

## Imagine que vê uma criança bater noutra.

### Considere estas 20 opções:

- Redirecionar para um comportamento positivo (Redirecionar)
- Estabelecer a regra, dizendo firmemente “Não Bater” (Estabelecer regras)
- Refletir porque é que o comportamento ofensivo é errado (Reflexões)
- Dar um aviso (Dar avisos)
- Dar uma palmada ao/à seu/sua filho/a (Bater)
- Perguntar ao seu filho como se sente a outra criança (Sentimentos dos outros)
- Gritar ou falar com raiva com o /a seu/sua filho/a (Gritar)
- Tirar um privilégio (Tirar privilégios)
- Considerar o poder da brincadeira (Brincar)
- Considerar atividade física, desporto ou artes marciais (Atividade)
- Definir expectativas futuras para o comportamento (Expectativas)
- Ignorar o comportamento (Ignorar)
- Encenar a situação (role-playing) noutro momento (Encenar)
- Dizer “Não” ao/à seu/sua filho/a (Dizer “Não”)
- Colocar o/a seu/sua filho/a num Tempo de Pausa (Tempo de Pausa)
- Dizer ao/à seu/sua filho/a que é um/a “menino/a mau/má” (“Menino/a mau/má”)
- Elogiar o/a seu/sua filho/a por agir com respeito (Elogio)
- Perguntar ao/à seu/sua filho/a sobre os seus sentimentos (Sentimentos da criança)
- Alterar a sua rotina diária (Alterar a rotina)
- Sair do local (Sair do local)

Vire a página com separadores para saber se a sua escolha é:

- ✓ Uma ótima opção
- ✓ Aceitável, depois de outras já terem sido testadas
- ✗ Não recomendada
- ✗ Não permitida

## Redirecionar para um comportamento positivo



### Uma ótima opção

Redirecionar para um comportamento positivo é uma ótima opção. Redirecionar significa encorajar outro comportamento a ocupar o lugar do comportamento ofensivo do/a seu/sua filho/a. É uma opção importante porque ajuda as crianças a aprender que têm melhores formas de usar o corpo quando estão frustradas ou zangadas. Redirecionar funciona muito bem por dois motivos: dá atenção ao/à seu/sua filho/a e dá-lhe a conhecer o que pode fazer da próxima vez, e não apenas o que não pode fazer. O redirecccionamento deve ser utilizado com frequência para crianças de todas as idades.

Exemplos:

Para bater/empurrar/puxar o cabelo, diga “**Usa as mãos para atirar uma bola, ajuda-me a limpar a casa ou constrói legos**”.

Para pontapear, diga “**Podes usar os pés para saltar. Se estiveres zangado, podes bater com os pés. Não é permitido dar pontapés!**”

Para morder, diga “**Usa os dentes para comer**”.

Para linguagem ofensiva, diga: “**Vamos pensar em palavras melhores para usar da próxima vez que estivermos zangados**”.

À medida que o/a seu/sua filho/a cresce e consegue compreender melhor, faça-o pensar na escolha certa. As crianças a partir dos dois anos podem começar a compreender questões como “**Os teus pés servem para dar pontapés a pessoas ou bolas?**”. Utilize perguntas de redirecccionamento com frequência para fazer com que as crianças pensem sobre como usar o seu corpo adequadamente.

O redirecccionamento pode também ajudar a criança a aprender formas aceitáveis de responder aos muitos desafios que encontrará ao longo da vida. Pense em diferentes formas de redirecionar comportamentos ofensivos, ensinando o/a seu/sua filho/a a fazer melhores escolhas quando está frustrado.

## Estabeleça a regra dizendo firmemente “Não Bater”.



### Uma ótima opção

Ótima resposta! Estabelecer a regra é muito importante. As crianças querem e precisam que lhes ensine o que é permitido. Deixe as crianças saberem desde cedo que uma das suas regras rígidas é “**Não magoar os outros**”. Olhe o/a seu/sua filho/a nos olhos e use uma voz firme. Não dê sermões.

Para estabelecer a regra, as respostas curtas como “**Não bater**”, funcionam melhor.

Se se dá conta de que está a definir a regra mais do que uma ou duas vezes num curto período, é um sinal de que esta opção não está a funcionar. Não faz sentido repetir uma opção que não está a funcionar. Além disso, se estiver a ter de se repetir, isso sugere que o/a seu/sua filho/a **não está a escutar** o que está a dizer. São necessárias muitas opções diferentes para lidar com o comportamento desafiante. Se uma resposta não estiver a funcionar, escolha outra opção, como **redirecionar, ensinar porque é que o comportamento ofensivo/hostil é errado ou fazê-lo/a pensar sobre os sentimentos dos outros**.

## Refletir por que razão o comportamento ofensivo é errado



### Uma ótima opção

Esta é uma ótima opção para uma criança mais velha, mas não precisa de esperar — pode começar a falar sobre o “porquê” em termos simples, mesmo quando o/a seu/sua filho/a é mais pequeno/a. À medida que cresce, pode perguntar-lhe o que sabe sobre o que é certo ou errado. Quanto mais velho o/a seu/sua filho/a for, menos perto estará dele para observar o seu comportamento. No final do dia, quer que o/a seu/sua filho/a não magoe os outros porque **compreende** que o comportamento ofensivo/hostil é errado e não porque você ou alguma outra figura de autoridade lhe disse para não magoar os outros.

Pode dizer ao/à seu/sua filho/a: “**Não magoes os outros só porque eu disse para não magoar — na verdade, é do teu interesse não magoar os outros.**”

Assim, pode dar exemplos ao/à seu/sua filho/a, como:

“O mundo é um ótimo lugar para se viver porque a maioria das pessoas aprendeu a fazer as coisas sem magoar os outros.”

“Gostas de construir coisas... conseguirás terminar algum projeto grande ou fazer alguma coisa importante se não te deres bem com os outros?”

“Gostas de desporto... quantos campeonatos conseguirás ganhar se os colegas da tua equipa não se ouvirem uns aos outros?”

Continue a falar com as crianças sobre a necessidade de todos se esforçarem para aprender a lidar com os desafios da vida sem magoar os outros. Este tipo de conversas ajudará a diminuir a agressividade e abrirá canais de comunicação entre si e o/a seu/sua filho/a que podem perdurar muitos anos.

## Dê um aviso



### Aceitável, depois de outras já terem sido testadas

Dar um aviso é uma boa opção para crianças com idade suficiente para compreender. Algumas crianças continuarão a ter comportamentos ofensivos/hostis frequentes e vai querer alertá-las para consequências futuras. Para muitas crianças, por vezes, basta avisá-las de que está prestes a usar um tom de voz ainda mais firme. Por exemplo, olhe para a criança nos olhos e diga: **“Vou usar um tom de voz muito firme se decidires voltar a magoar alguém”.**

As crianças mais velhas que são frequentemente ofensivas/hostis podem não responder ao aviso de “voz mais firme”. Será necessário outro tipo de aviso disciplinar, **como o tempo de pausa ou retirar um privilégio**.

Por exemplo, **“Se voltares a ter um comportamento ofensivo, perderás o privilégio de teres o tablet/computador (ou brinquedo favorito) até que as coisas melhorem”**.

Não dê um aviso mais do que uma vez; caso contrário, a criança aprenderá rapidamente que não precisa de escutar.

Ao dar um aviso, tenha o cuidado de ser consistente, perguntando a si próprio se você e outros cuidadores estão dispostos e prontos a cumprir. Se não for sincero/a, não o diga.

Em geral, as crianças querem agradar e comportam-se quase sempre melhor se souberem das consequências do seu comportamento. Lembrar-se de pensar nas consequências pode ser difícil para algumas crianças. Se o/a seu/sua filho/a tiver algum desafio ou necessidade extra, experimente algumas das estratégias especiais para crianças com **PHDA**.

## Bater no/a seu/sua filho/a

X

### Não permitido

(Em Portugal, o Código Penal proíbe os castigos físicos.)

Bater pode parecer ajudar a curto prazo, mas pode piorar a situação a longo prazo. Bater está associado a muitos problemas de saúde. Pode chamar a atenção de uma criança, mas não explica porque é que o comportamento é errado. Você é o modelo para o/a seu/sua filho/a. Se lhe bater, ele/a aprenderá consigo que magoar fisicamente outra pessoa é uma forma aceitável de lidar com uma situação desafiante. Não faz sentido ensinar uma criança a não bater, batendo. É muito melhor usar outras formas, como **redirecionar**, para ensinar o/a seu/sua filho/a a não magoar as pessoas.

Algumas pessoas já ouviram: “Bater para educar nunca fez mal a ninguém” “De pequenino é que se torce o pepino”, “Poupar a vara, estraga a criança”, “A palmada pedagógica”.

Bater nas crianças não é forma de as guiar, orientar ou ensinar. Em vez disso, devem ser orientadas **estabelecendo regras, redirecionando, ensinando porque é que o comportamento ofensivo/hostil é errado e fazendo-as pensar sobre os sentimentos dos outros**. É provável que, se não der demais importância à orientação, o/a seu/sua filho/a desenvolva problemas de comportamento. A palmada ensina ao seu filho que bater é aceitável.

Como a palmada pode ser prejudicial e existem muitas opções melhores a considerar, não é por isso forma de disciplina.

Bater

## Perguntar ao/à seu/sua filho/a como se sente a outra criança



### Uma ótima opção

Ótima resposta! Pode ajudar o/a seu/sua filho/a a tornar-se um ser humano atencioso/a, ensinando-lhe desde cedo como os outros se sentem quando são magoados. Por vezes, uma pessoa magoa os outros porque se está a sentir magoada ou zangada. Pode falar com o/a seu/sua filho/a sobre como isto se pode tornar um ciclo vicioso — uma pessoa magoa-se e depois magoa outra. Depois, a dor continua a aumentar, piorando cada vez mais. Ajude-o/a a quebrar o ciclo! Assim que o/a seu/sua filho/a tiver idade suficiente para compreender, faça perguntas sobre os sentimentos da pessoa que foi magoada.

Exemplos:

**“Como se sente quando alguém lhe bate?”**

**“Achas que ele/a gosta de ser atingido/a?”**

**“Como te sentes quando bates nos outros?”**

**“Vamos perguntar-lhe como se sentiu quando lhe bateste.”**

Além disso, considere pedir à criança que foi ofensiva/hostil que ajude a cuidar da criança que foi magoada, se ela for capaz de ajudar com calma.

Algumas crianças com comportamentos obviamente ofensivos/hostis podem argumentar, dizendo que não tiveram a intenção de magoar ninguém, ou podem inventar desculpas para o seu comportamento. Mantenha o foco no comportamento ofensivo/hostil e nas consequências. Enfatize ao seu filho: **“Não importa se não tiveste a intenção... o teu comportamento fez com que alguém se sentisse magoado.”**

Cuidar de si e dos outros é um ato de equilíbrio. A empatia implica que as pessoas demonstram compreensão pelos sentimentos dos outros. Simpatia ou compaixão, significa que as pessoas demonstram preocupação por outras pessoas que estejam em dificuldades. Tanto a empatia como a simpatia são características humanas incrivelmente importantes. No entanto, as crianças também precisam de aprender a cuidar do seu próprio bem-estar. Certifique-se de que ajuda o/a seu/sua filho/a a desenvolver um equilíbrio saudável entre pensar nas suas próprias necessidades e nas necessidades dos outros.

## Gritar ou falar com raiva com o/a seu/sua filho/a



### Não permitido

É humano levantar a voz em situações de tensão. Gritar ou falar com raiva pode chamar a atenção do/a seu/sua filho/a, mas não é eficaz a longo prazo. Se for feito em excesso, pode ser prejudicial. É melhor não falar com raiva ao disciplinar, para que as crianças pequenas aprendam consigo que a resolução de conflitos pode ser feita com calma. Em vez disso, bixe-se à altura dos olhos do/a seu/sua filho/a e use uma voz firme.

Gritar, praguejar ou humilhar nunca é permitido. Você é o modelo para o/a seu/sua filho/a. As crianças estão constantemente a observar o que faz. Se gritar, praguejar ou humilhar, elas aprenderão que isso é uma forma aceitável de resolver problemas. É muito melhor utilizar outras formas de ensinar as crianças a responder aos desafios da vida. Por vezes, os/as pais/mães/cuidadores podem precisar de um “tempo” para se acalmarem antes de aplicar a disciplina. Não há problema em dizer: **“Estou muito chateado/a, agora e preciso de fazer uma pausa”**. Quando se sentir mais calmo/a, pode tentar uma opção como **redirecionar ou falar com o/a seu/sua filho/a afirmando que o comportamento ofensivo/hostil ser errado**.

O objetivo deve ser nunca ter de levantar a voz para melhorar o comportamento do/a seu/sua filho/a.

## Tirar um privilégio



### Aceitável, depois de outras já terem sido testadas

Tirar um privilégio pode ser utilizado em crianças mais velhas, em idade escolar, para comportamentos mais graves e apenas depois de já terem sido tentadas outras opções. No entanto, não utilize esta opção com muita frequência. Não é uma opção apropriada para uma criança muito pequena ou para problemas de comportamento menores. Existem opções muito melhores, como **estabelecer uma regra, redirecionar e falar com o/a seu/sua filho/a.**

Antes de dizer que vai tirar um privilégio ou dar uma recompensa, pense para si: “**Serei capaz e estou disposto/a a cumprir o que estou prestes a dizer?**” Quando os pais/mães/cuidadores fazem uma ameaça ou dizem a uma criança que haverá uma consequência, mas não a cumprem, a criança pode descobrir que não está a falar a sério sobre o que diz. Se não for sincero, não o diga.

Além disso, considere o papel dos outros cuidadores na casa. Por exemplo, e se tirar um brinquedo e o/a seu/sua marido/esposa o devolver imediatamente? Antes de retirar um privilégio, pode perguntar-se: “**O/A meu/minha marido/esposa conseguirá apoiar o plano disciplinar?**”. Para evitar ser demasiado/a reativo/a e garantir que todos os cuidadores concordam, pode dizer algo como: “**O teu pai/mãe e eu vamos discutir o plano disciplinar quando ele/a chegar a casa**”.

## O poder da brincadeira



### Uma ótima opção

Todas as crianças precisam de tempo para brincar e as que têm problemas de comportamento podem beneficiar bastante. As crianças costumam reagir de forma agressiva quando expostas a níveis elevados de stress. Brincar diminui esses níveis, ajuda as crianças a controlar melhor as suas emoções e pode até diminuir as discussões. Afinal, as crianças geralmente não se portam mal quando estão a fazer algo de que gostam. Além disso, brincar pode ser educativo e ajudar a criar ligações saudáveis entre as pessoas. Brinquedos caros ou eletrónicos não são necessários. Em vez disso, é melhor desligar os dispositivos, para que as crianças possam interagir com outras crianças e adultos.

A forma como as crianças brincam depende da idade, dos interesses e do que está disponível. Nos primeiros anos, é excelente para o cérebro do/a seu/sua filho/a se o imitar e desenvolver o que ele está a fazer. Por exemplo, o/a seu/sua filho/a pode sorrir, dizer algo ou mostrar um brinquedo. Pode retribuir a sorrir, a conversar ou a fazer algo interessante com o brinquedo. Para os bebés e crianças pequenas, os pais podem partilhar sorrisos, fazer barulhos engraçados e brincar às escondidas. Os membros da família podem participar na diversão enquanto uma criança pequena brinca com colheres de pau, blocos, bolas, caixas, puzzles ou lápis de cera. As crianças mais velhas podem gostar de brincadeiras imaginárias, como contar histórias, cantar, desenhar/colorir, legos, cartas e jogos de tabuleiro. Para uma boa saúde, as crianças precisam de acelerar o ritmo cardíaco, por isso, a brincadeira também deve ser combinada com atividades físicas, como saltar à corda, correr, brincar à apanhada, dançar ou praticar desporto.

## Atividade física, desporto ou artes marciais



### Uma ótima opção

Imediatamente após o comportamento ofensivo/hostil, considere uma opção como **redirecionar**. No entanto, posteriormente, incentive a prática de atividade física, como desporto, artes marciais e brincadeiras mais ativas. Estas atividades podem ajudar as crianças a controlar melhor o seu comportamento. Os problemas de comportamento são frequentemente causados pelo stress, e a atividade física diminui o stress. O desporto pode dar às crianças a hipótese de desenvolver competências sociais e linguísticas. O desporto também ajuda as crianças a aprender como ganhar e como perder. Para problemas de comportamento persistentes, considere inscrever o seu filho num programa de artes marciais. Estes programas ensinam disciplina, como controlar as emoções e que a força física só deve ser utilizada para autodefesa.

As brincadeiras mais ativas (agarrar, puxar, saltar, fazer de conta que é uma luta) podem ser divertidas para as crianças. Podem também ajudar no desenvolvimento social, uma vez que, para manter amizades, as crianças precisam de aprender a diferença entre essas brincadeiras mais ativas e comportamentos agressivos. Há diferenças claras entre brincadeiras mais ativas e lutas a sério. Durante as brincadeiras mais ativas, as crianças geralmente mantêm-se próximas umas das outras enquanto “lutam”, saltam, agarram, puxam e correm; estão a rir e têm uma expressão de brincadeira. Durante uma luta a sério, as crianças aproximam-se para o ato ofensivo e depois afastam-se; não estão a rir e não têm uma expressão de brincadeira. Curiosamente, as mães/pais/cuidadores começam frequentemente com uma forma de brincadeira mais ativa, correndo, puxando ou fazendo cócegas aos seus bebés pequenos. À medida que as crianças crescem, podem gostar de “lutar” com o/a pai/mãe/cuidador. Brincadeiras mais ativas não significam magoar os outros. Ensine às crianças que, assim que o riso parar e as expressões de brincadeira desaparecerem, a brincadeira mais ativa acabou. As crianças devem saber quando dizer “Pára” ou “Dói”; ver **Recomendação 1**.

A atividade física pode ser agradável para as crianças pequenas e pode ajudá-las a aprender a controlar as suas emoções.

## Defina expectativas futuras para o comportamento



### Uma ótima opção

Definir expectativas futuras é uma ótima opção, pois a maioria das crianças quer agradar aos pais e aos professores. Com esta resposta, está a deixar claro ao/à seu/sua filho/a que espera que ele/a faça a escolha certa da próxima vez. Ocasionalmente, todos escolhem formas inadequadas de responder aos desafios da vida. Pode orientar o/a seu/sua filho/a ensinando-lhe como poderia ter reagido sem magoar ninguém, utilizando palavras, contacto visual e outras formas de linguagem corporal.

Atribua a responsabilidade ao/à seu/sua filho/a. Por exemplo: “**Ontem, estavas chateado/a e batestes no teu irmão... da próxima vez, espero que uses as tuas palavras, os teus olhos ou a tua cara para comunicar.**”

Outro exemplo: “**Hoje, estavas zangado/a e deste pontapés ao cão... da próxima vez, espero que respires fundo ou venhas procurar-me.**” Em seguida, pode acrescentar: “**Não quero que magoas pessoas ou animais quando te chateias**”.

No entanto, não crie expectativas futuras quando o/a seu/sua filho está no meio de uma explosão emocional ou de uma birra. Não se pode racionalizar com um adulto irritado, por isso não faz sentido tentar racionalizar com uma criança irritada. Em vez disso, espere até que o/a seu/sua filho/a esteja mais calmo/a e relaxado/a, mais tarde ou no dia seguinte, para definir as expectativas futuras.

Considere utilizar uma opção relacionada, a encenação (role-playing), para praticar situações desafiadoras. Considere também a **Recomendação 1: Ensine o/a seu/sua filho/a a não se deixar magoar pelos outros.**

## Ignore o comportamento



### Não recomendado

Ignorar comportamentos ofensivos/hostis não é recomendado. Quando os ignoramos, ensinamos à criança que magoar os outros é aceitável. Quase todas as crianças pequenas demonstram agressividade nos primeiros anos de vida. É muito mais fácil ensinar uma criança de dois anos a não fazer mal do que uma de oito. Este é um ótimo motivo para começar a ensinar o/a seu/sua filho/a a não magoar quando a agressividade surge pela primeira vez.

Ao ver a agressão,

- responda sempre de alguma forma, para estabelecer a regra e dar a conhecimento ao/à seu/sua filho/a que magoar os outros é absolutamente proibido.
- continue a tentar boas opções, como redirecionar e, quando o/a seu/sua filho/a estiver calmo/a, converse/explique porque é que o comportamento ofensivo é errado.
- nunca desista; se o comportamento persistir, procure ajuda profissional.

A opção de ignorar a criança que agrediu e apenas prestar atenção à criança que foi magoada (que deve ser protegida), também não é a ideal. Neste caso, pode estar a ignorar a criança, mas não está a ignorar o comportamento. Está a deixá-la pensar que o comportamento ofensivo é aceitável.

Embora a agressividade não deva ser ignorada, pode ignorar alguns comportamentos, como hábitos e birras. Muitos hábitos desaparecem com o tempo. Ignorar uma birra também pode funcionar bem. Seja breve. Por exemplo, “**Falarei contigo quando acabares de gritar**”. De seguida, ignore a criança até que a birra pare. Depois de a birra passar, fale com o/a seu/sua filho/a sobre o que ele/a pode fazer da próxima vez que estiver zangado/a. Lembre-se que não adianta argumentar com alguém que está zangado/a.

## Encenar a situação (role-playing) noutro momento



### Aceitável, depois de outras já terem sido testadas

Todos/as precisam de praticar de vez em quando. Se o comportamento do/a seu/sua filho/a não melhorar, a encenação é uma boa opção para o/a ensinar a reagir quando está frustrado/a ou irritado/a. A encenação pode ser uma ótima opção (✓) se os comportamentos desafiantes parecem acontecer sempre na escola e não em casa. Pense na encenação como um treino e prática para um evento stressante. Primeiro, se possível, descubra o que está a desencadear as explosões de agressividade. Depois, até que haja melhoria, dedique alguns minutos todos os dias à encenação.

Como exemplo de encenação, pode dizer ao/à seu/sua filho/a:

**“Quero ajudar-te a resolver problemas sem magoar os outros. Vamos praticar até acertar. Faz de conta que sou um dos teus colegas e pego no teu lápis, deixando-te chateado/a. O que vais fazer? Vais empurrar-me e dar-me pontapés? Ou vais dizer com voz firme e bom contacto visual: ‘Este lápis é meu, precisas de encontrar o teu’, ou ‘Este lápis é meu, empresto-to depois de terminar’. Vamos praticar. Mostra-me o que vais fazer.”**

Também pode ensinar o/a seu/sua filho/a a avisar o/a professor/a quando alguém o/a deixa chateado/a. No entanto, com a encenação frequente, os professores/as podem nem precisar de se envolver.

A encenação não deve substituir o estabelecimento de regras e expectativas claras para o/a seu/sua filho/a. Além disso, a encenação só deve ser feita quando o/a seu/sua filho/a está calmo/a e consegue pensar de forma racional.

A encenação pode ensinar ao/à seu/sua filho/a a importante lição de vida de como resolver os problemas sozinho, quando os níveis de stress são elevados.

## Diga “Não” ao/à seu/sua filho/a



### Aceitável, depois de outras já terem sido testadas

Embora dizer “Não” seja fácil, muitas vezes chama a atenção da criança e interrompe brevemente um comportamento, mas não é uma ótima opção, pois não ajuda o/a seu/sua filho/a a aprender novas formas de se comportar. Uma criança pode não compreender completamente o que quer dizer com a palavra “Não”.

Considere guardar a palavra “Não” para quando realmente precisar dela, como quando uma criança está em perigo. Quando “Não” é utilizado para corrigir um comportamento, deve ser utilizado de forma clara e com uma frase muito curta, como quando se define a regra; por exemplo, “**Não bater**”.

Se disser “Não” com frequência, as crianças deixarão de o/a ouvir. Ninguém quer ouvir “**Não!**” repetidamente. Em vez disso, as pessoas querem saber o que é permitido. Em vez de dizer “**Não, não, não**”, considere outra opção, como **redirecionar com um comportamento positivo**. Com o redirecionamento, as crianças aprendem o que podem fazer e não o que não podem.

## Colocar o/a seu/sua filho/a num Tempo de Pausa



### Aceitável, depois de outras já terem sido testadas

Em geral, o tempo de pausa não deve ser utilizado em primeiro lugar ou para crianças com menos de três anos, pois existem melhores opções nesta faixa etária. Mesmo para crianças mais velhas, o tempo de pausa deve ser utilizado com pouca frequência e apenas depois de já terem sido tentadas opções melhores e falhado.

Quando o tempo de pausa for utilizado, peça ao/à seu/sua filho/a para se sentar num lugar tranquilo e seguro para se acalmar e pensar em comportamentos úteis. Nunca segure/contenha uma criança durante o castigo. Alguns especialistas recomendam 1 minuto por cada ano de idade. Por exemplo, 4 minutos para uma criança de 4 anos.

Não perca tempo a discutir com o/a seu/sua filho/a. Não gaste mais de 10 segundos para o avisar que está em tempo de pausa. Diga ao/à seu/sua filho/a que podem falar sobre o que aconteceu depois de o tempo de pausa terminar.

Por exemplo, para um rapaz que bate, diga-lhe: **“Estás em tempo de pausa para pensares em não magoar e em como fazer algo bom/útil com as mãos.”**

Depois de ele/a regressar do tempo de pausa, pode falar com ele/a com calma e firmeza sobre o seu comportamento. Após o tempo de pausa, pode tentar novamente com estratégias como **explicar porque é que o comportamento ofensivo é errado ou fazê-lo/a refletir sobre os sentimentos dos outros.**

## Dizer ao/à seu/sua filho/a que é um/a “menino/a mau/má”



### Não recomendado

Pense no comportamento como algo mau ou ofensivo, mas não na criança. Chamar o/a seu/sua filho/a “mau” ou “odioso” não é saudável para ele/a nem para a sua relação com ele/a. Um rótulo de “mau rapaz / má menina” pode, na verdade, causar mais mau comportamento no futuro, uma vez que os rótulos podem alterar as expectativas de todos os envolvidos.

Afinal, todos se portam mal de vez em quando. O/A seu/sua filho/a pode ter um mau comportamento que precisa de ser **redirecionado**, mas, no geral, pense nele como uma boa pessoa. **Elogiar** o bom comportamento pode ajudá-lo/a a si e ao/à seu/sua filho/a a perceber quando as coisas estão a correr bem. Com frequência, transmita ao/à seu/sua filho/a a forte mensagem de que pode crescer e fazer coisas muito positivas/boas na vida.

## Elogie o/a seu /sua filho/a por agir com respeito



### Uma ótima opção

Ótima resposta! Todas as crianças precisam de elogios e incentivos frequentes. Depois de responder ao comportamento ofensivo de uma criança, há mais um passo muito importante. Mais tarde, «apanhe o/a seu/ sua filho/a a portar-se bem” e diga-lhe, por exemplo: “**Estás a sair-te bem usando as mãos para brincar com o teu irmão**” ou “**Estás a sair-te bem usando os pés para chutar a bola**”. Seja claro/a sobre o que o/a seu/sua filho/a está a fazer bem. Em vez de dizer apenas “**Ótimo trabalho!**”, acrescentante uma frase como “**Ainda bem que estás a brincar bem/com respeito com a tua irmã**” ou “**É ótimo ver-te partilhar os teus brinquedos com o teu amigo**”.

Também pode elogiar o/a seu/sua filho/a por usar palavras para expressar como se está a sentir.

É extremamente importante elogiar as crianças com frequência pelo seu bom comportamento! Se elogiar o/a seu/sua filho/a com frequência por brincar bem/com respeito, ele/a terá muito mais probabilidade de o/a escutar quando se está a portar mal.

## Pergunte ao/à seu/sua filho/a sobre os seus sentimentos



### Aceitável, depois de outras já terem sido testadas

Perguntar ao/à seu/sua filho/a sobre os seus pensamentos e sentimentos é uma boa opção, quando combinada com outras estratégias, como o estabelecimento de uma regra. É certo que, muitas vezes, as crianças apresentam comportamentos ofensivos porque estão frustradas, cansadas ou querem atenção. Perguntar sobre os sentimentos pode dar-lhe uma ideia do comportamento do/a seu/sua filho/a. Além disso, pode permitir que o/a oriente sobre melhores formas de reagir da próxima vez que se sentir frustrado/a. No entanto, não aceite os comentários do/a seu/sua filho/a como desculpa para o comportamento ofensivo. Afinal, quaisquer que fossem os sentimentos do/a seu/sua filho/a, alguém continuava magoado/a.

Por exemplo, “**Só porque ficaste chateado/a, quando bateste no teu colega de turma, não foi o mais correto. Vamos falar sobre como podes usar as tuas palavras da próxima vez.**”

Deve considerar convidar o/a seu/sua filho/a a tentar expressar o que sente (por exemplo porque está chateado/a), mas com equilíbrio. Muitas crianças podem não conseguir expressar. Aliás, por vezes, nem os adultos conseguem expressar bem o que sentem.

Lembre-se que as crianças pequenas têm muitas vezes dificuldade em expressar o que realmente as incomoda, um problema até para muitos adultos. É melhor dedicar tempo a ensinar o/a seu/sua filho/a a responder adequadamente às frustrações e aos desafios da vida.

## Alterar a sua rotina diária



### Aceitável, depois de outras já terem sido testadas

Alterar a sua rotina diária para passar mais tempo com o/a seu/sua filho/a é uma ótima opção (✓) para crianças com problemas de comportamento recorrentes. Todos precisam de apoio extra de vez em quando. Isto é especialmente verdade para as crianças pequenas. Pode precisar de mudar a sua rotina para poder estar presente para ajudar o/a seu/sua filho/a num período difícil.

Ouça as necessidades, os medos e as preocupações do/a seu/sua filho/a. Reserve tempo para garantir que ele/a se sente amado/a e apoiado/a. Modifique as suas atividades para passar mais tempo com ele/a e **redirecionar comportamentos inadequados para comportamentos positivos**. Fale mais sobre formas saudáveis do/a seu/sua filho/a responder às frustrações que está a vivenciar. Guarde o telemóvel e mantenha o contacto visual para que ele/a saiba que não está distraído/a. Encontrar tempo para **brincar** com o/a seu/sua filho/a pode diminuir o stress e melhorar o comportamento. Ao fazer mudanças desde cedo, pode evitar que os comportamentos problemáticos se des controlem.

## Sair do local



### Aceitável, depois de outras já terem sido testadas

Sair do local pode ser uma boa estratégia quando outras opções não resultam. Por exemplo, se o/a seu/sua filho/a é frequentemente agressivo/a ou não se comporta devidamente em público, considere os seguintes passos:

- Tenha expectativas realistas sobre quais os locais e horários adequados para ele/a.
- Avise o/a seu/sua filho/a antes do próximo passeio, que leva a sério o bom comportamento em público.
- Estabeleça um objetivo para o bom comportamento.
- Elogie o/a seu/sua filho/a quando ele/a corresponde às suas expectativas.
- Pode prometer uma recompensa se o/a seu/sua filho/a se portar bem.
- Dependendo da duração do passeio, leve livros, brinquedos ou *snacks*, conforme necessário.
- Se o/a seu/sua filho/a não se portar bem, saia imediatamente.
- Se não for possível sair, considere levar o/a seu/sua filho/a a um passeio breve e privado.
- Ao sair, explique o motivo. Por exemplo, “**Vamos embora porque usaste as mãos para bater**” ou “**Quando magoas outras pessoas, nós os dois perdemos o que queríamos fazer**”.

Isto funciona especialmente bem se o fizer num local que o/a seu/sua filho/a goste, como um parque ou uma festa de aniversário. Ao sair do local, a criança aprenderá rapidamente que está a falar a sério quando diz: “**Espero que sejas bom/gentil com os outros**”.

## Resumo de 20 opções

Ótimas opções para responder a comportamentos ofensivos significa estabelecer regras, redirecionar e definir expectativas futuras. Incentive as crianças a pensar nos outros. Elogie quando observar um bom comportamento. Para as crianças mais velhas, converse/reflita por que razão tem comportamento errado. Lembre-se do poder da brincadeira. Se estas opções não funcionarem, considere encontrar formas de passar mais tempo com o/a seu/sua filho/a. A encenação (*role-play*) pode funcionar bem para ensinar as crianças sobre o que fazer da próxima vez. Gritar não é recomendado e castigar fisicamente não é permitido. Estas estratégias podem ser modificadas para outros comportamentos desafiantes que a criança possa ter.



### Ótimas opções

- Estabeleça a regra
- Redirecione
- Defina expectativas futuras
- Incentive o/a seu/sua filho/a a pensar nos outros
- Elogie quando observar um bom comportamento
- Se for mais velho, converse/reflita por que razão o comportamento ofensivo é errado
- Brincadeira, atividade física, desporto ou artes marciais



### Aceitável, depois de outras já terem sido testadas

- Mude a sua rotina diária
- Faça encenação (*role-play*) noutro momento
- Dê uma advertência/aviso única/o
- Se for mais velho, use tempo de pausa ou retire o privilégio



### Não recomendada

- Gritar ou falar com raiva



### Não permitida

- Bater ou castigar fisicamente

---

Vire a página para saber como estas opções podem ser modificadas para utilização noutros problemas de comportamento.

Hábitos	Ansiedades	PHDA	Autismo

Hábitos	Ansiedades	PHDA	Autismo

Hábitos	Ansiedades	PHDA	Autismo

## Ansiedade

A ansiedade e os medos são uma parte normal da vida e ajudam-nos a detetar ameaças e a mantermo-nos seguros. Por vezes, a ansiedade descontrola-se e pode fazer com que as crianças fiquem irritadas, façam birras ou evitem a escola. A ansiedade problemática pode levar a outros problemas, como depressão, consumo de drogas e pensamentos suicidas. Os/As pais/mães podem ajudar a evitar que a ansiedade se torne um problema. O objetivo é ajudar o/a seu/sua filho/a a saber quando está em segurança, a enfrentar os seus medos e a sentir-se mais confortável com as coisas que o/a deixam nervoso/a.

### ESTRATÉGIAS EDUCATIVAS

#### Ótimas opções

#### Ansiedade

Estabelecer regras ou metas	<b>"Tens de ir para a escola à hora certa todos os dias, mesmo que estejas nervoso/a."</b>
Redirecionar ou reestruturar	Pode redirecionar usando respiração profunda, ou focar no “aqui e agora”. A <b>respiração profunda</b> pode interromper os pensamentos ansiosos e envolver partes do nosso sistema nervoso que diminuem o stress. Pode praticar com o seu filho dizendo: <b>“Vamos inspirar profundamente pelo nariz, sustar a respiração e soltar o ar pela boca”</b> . Faça-o várias vezes até que você e o seu filho se sintam mais calmos e prontos para enfrentar o desafio juntos. O <b>“aqui e agora”</b> é uma forma de estarmos atentos ao momento presente, trazendo a atenção para os nossos sentidos. Tente reparar nas coisas que pode ver, ouvir, tocar e cheirar. Usar os nossos sentidos pode ajudar a focar no aqui e agora, em vez de pensar em “e se”.

## ESTRATÉGIAS EDUCATIVAS

<p><b>Redirecionar ou reestruturar</b></p>	<p>Pode também ajudar o/a seu/sua filho/a a <b>redirecionar, ou reestruturar os seus pensamentos</b>. Por exemplo, para os monstros no armário, pode dizer: “Diz ao teu cérebro: Obrigado por me fazeres pensar em algo que pode ser perigoso. Existem perigos neste mundo, mas este não é um deles. Estou seguro e não tenho de me preocupar com monstros.”</p> <p>Se o seu filho parecer nervoso de cada vez que faz um teste na escola, pode dizer-lhe: “Diz ao teu cérebro: “Estudei para este teste e vou fazer o melhor que puder. Mesmo que falhe, sei que dei o meu melhor.”</p>
<p><b>Explicar o porquê</b></p>	<p>Considere dizer: “Quando evitas coisas que te deixam nervoso/a, não aprendes o que podes fazer” ou “É mau para o teu cérebro estar constantemente stressado” ou “Quando deitas a ansiedade vencer, ela passa a mandar. Devias ser o/a teu/tua próprio/a chefe!”</p>
<p><b>Brincar, exercitar, atividades</b></p>	<p>O exercício físico é uma excelente forma de reduzir o stress e a ansiedade. Reservar tempo para brincar pode ajudar as crianças a dominar os medos.</p>
<p><b>Encenação (role-playing)</b></p>	<p>Praticar como responder a situações temidas pode ajudar o/a seu/sua filho/a a desenvolver confiança. Para uma criança com ansiedade social, pode dizer: “Vamos praticar. Faz de conta que me vais encontrar, eu sou um amigo da família e eu pergunto: ‘Quantos anos tens?’. O que vais dizer?”.</p>
<p><b>Elogiar</b></p>	<p>“Ótimo trabalho a falar com o nosso novo vizinho!”</p>
<p><b>Limitar os ecrãs e tecnologia</b></p>	<p>Limite o tempo gasto com os ecrãs e tecnologia, incluindo as redes sociais pois nelas as outras crianças/pessoas podem parecer estar a ter melhores resultados e isso pode deixar a criança mais ansiosa.</p>
<p><b>Mudar a sua agenda/rotina</b></p>	<p>Considere passar mais tempo com o/a seu/sua filho/a. Deixe o telemóvel e o computador de lado para poder interagir plenamente com ele/a.</p>

Ansiedade

## ESTRATÉGIAS EDUCATIVAS

### Não recomendado

Resgatar	<b>Não</b> resgate o/a seu/sua filho/a nem o/a deixe evitar situações que o deixem nervoso/a. Evitar tornará as coisas mais difíceis a longo prazo. Incentive o/a seu/sua filho/a a dar pequenos passos para superar os seus medos.
Punição, gritos	Quando a ansiedade aumenta, pode ser muito frustrante. Tente não gritar nem castigar o/a seu/sua filho/a.

Se estas estratégias não funcionarem, considere fazer uma avaliação com um profissional de saúde mental.

## Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA)

Quase 10% das crianças em idade escolar têm PHDA, uma condição que se pode estender até à idade adulta. A medicação, por vezes útil para a PHDA grave, pode não ser necessária se os/as pais/mães adotarem estratégias saudáveis. As crianças com PHDA precisam de regras, estrutura e consistência. As crianças com PHDA estão atrasadas em relação aos seus pares no controlo dos impulsos e na capacidade de concentração. Pode levar anos para que as crianças com PHDA adquiram um melhor controlo sobre o seu comportamento. É importante estabelecer objetivos realistas e ser paciente com as suas expectativas.

### ESTRATÉGIAS EDUCATIVAS

#### Ótimas opções

Estabelecer regras ou metas	<b>"Primeiro os trabalhos de casa, depois a hora de brincar."</b> <b>"Pensa antes de agir!"</b>
Redirecionar	<b>"Vamos fazer 10 minutos de trabalhos de casa e depois 10 saltos".</b> <b>"Vamos arrumar a tua mochila antes de ires dormir." "Vamos relaxar indo lá para fora ou correndo pelo corredor."</b>
Brincar, desporto, artes marciais	As crianças com PHDA precisam de bastante tempo para brincar. Tente incluir brincadeiras físicas todos os dias. Reservar tempo para brincadeiras ativas antes dos trabalhos de casa pode ajudar. As artes marciais podem ajudar a ensinar as crianças a concentrarem-se.
Elogiar	<b>"Construíste aquele conjunto de legos! Consegues fazer coisas incríveis quando te dedicas."</b> <b>"Mantiveste-te focado na matemática até o cronómetro disparar. Parabéns!"</b>
Encenação (role-playing)	Vamos praticar. Faz de conta que sou o teu/tua professor/a e faço uma pergunta. Podes levantar a mão e esperar que eu diga o teu nome?

#### Não recomendado

Punição, gritos	Cuidar de uma criança com PHDA pode ser cansativo. Evite castigos ou gritos. Obterá melhores resultados a longo prazo usando outras estratégias.
-----------------	--

Algumas crianças com hiperatividade e défice de atenção apresentam outros problemas, como ansiedade, dificuldades de aprendizagem ou autismo. Se não houver melhorias, peça ao seu profissional de saúde para avaliar a sua situação individual.

## Autismo

As crianças com autismo enfrentam desafios com as interações sociais. Estes desafios podem incluir o contacto visual inadequado e as dificuldades com a fala e a compreensão dos sentimentos das pessoas. Podem apresentar comportamentos repetitivos, como agitar as mãos ou repetir as mesmas palavras. Outros desafios podem incluir a regulação das emoções e dos comportamentos.

As crianças com autismo precisam de mais tempo e apoio para aprender as regras sociais. Seja paciente, muito paciente. Tente não sobrecarregar o/a seu/sua filho/a com demasiada informação de uma só vez. O seu profissional de saúde pode ajudá-lo/a a encontrar opções de terapia. A parentalidade e a terapia não devem focar-se em tornar as crianças “normais”. Em vez disso, os objetivos devem ser ajudar as crianças a fazer o máximo possível e a obter alegria na vida. Aqui estão algumas recomendações gerais.

---

### ESTRATÉGIAS EDUCATIVAS

---

#### Ótimas opções

Estabelecer regras ou metas	Para comportamentos inaceitáveis, planeie dar muitos lembretes/avisos. Considere utilizar cartões com figuras e outros recursos visuais para tornar as regras claras.
Redirecionar	Redirecione os comportamentos inadequados para os comportamentos aceitáveis. Diga as instruções de forma positiva. Por exemplo, “Mãos seguras” em vez de “Para de bater”.
Encenação (role-playing)	Utilize a encenação quando o/a seu/sua filho/a estiver calmo/a. Tente que a brincadeira seja agradável, na medida do possível. <b>“Vamos praticar. Faz de conta que estamos a jogar e, de repente, as regras mudam. O que vais fazer?”</b>
Defina expectativas futuras	Prepare-se para a próxima atividade utilizando uma agenda de imagens, contando uma história ou praticando a regra.
Elogiar	Elogie com frequência e seja muito específico! Por exemplo: <b>“Bom trabalho a respirar fundo!”</b>

**Autismo**

<b>Não recomendado</b>	
Não ceder a birras ou explosões	Tente não deixar que as birras “funcionem” com o/a seu/sua filho/a. Se ceder, ele/a aprenderá que as birras funcionam para conseguir o que quer. Utilize uma linguagem calma e simples durante as birras. Peça ajuda a outras pessoas, se necessário.
<b>Não permitido</b>	
Bater, gritar, castigar	Evite estratégias prejudiciais. Palmadas, gritos ou castigos excessivos não são permitidos. É injusto castigar as crianças que podem não compreender as regras.

## Hábitos

Hábitos comuns são chuchar no dedo, roer as unhas e mexer no nariz. A maioria dos hábitos desaparece com o tempo e deve ser ignorada. Considere o quanto o hábito o incomoda a si e à idade do/a seu/sua filho/a. Por exemplo, é normal que uma criança de 2 anos chuche no dedo para se confortar. Por outro lado, uma criança de 5 anos deve encontrar outras formas de se acalmar.

### ESTRATÉGIAS EDUCATIVAS

#### Ótimas opções

Redirecionar	"Já és um/a menino/a grande. Os teus polegares servem para apanhar coisas, não para chuchar." ou "Em vez de chuchar no dedo, podes apertar a tua manta ou um peluche."
Explicar o porquê	Pode dizer: "Chuchar o dedo pode fazer com que os dentes cresçam tortos". Para roer as unhas, pode dizer: "Roer as unhas pode irritar os teus amigos/as".
Defina expectativas futuras	"Vamos pensar noutras coisas que poderás fazer no futuro quando sentires vontade de chuchar no dedo."
Elogiar	"Ótimo trabalho ontem. Não te vi chuchar no dedo."

#### Opção aceitável

Mudar a sua rotina	Muitos hábitos são praticados para se acalmar ou aliviar o stress. Se acha que o stress pode estar a causar o hábito, considere encontrar formas de passar mais tempo com o/a seu/sua filho/a. Fale com ele/a e façam coisas juntos. Guarde o telemóvel. Isto dar-lhe-á mais oportunidades de lidar com os hábitos de forma saudável.
--------------------	---

#### Não recomendado

Punição	Não é recomendado castigar o/a seu/sua filho/a ou usar palavras duras. A punição pode causar stress e fazer mais mal do que bem.
---------	--

**Não escutar**

## Não escutar

Não escutar é comum. Ninguém ouve o tempo todo. No entanto, se der por si a repetir muito, comece por garantir que o/a seu/sua filho/a está a prestar atenção antes de lhe pedir que faça algo. Coloque-se à altura dele/a e faça contacto visual. Se o seu filho/a ainda tiver dificuldade em não escutar, considere estas opções.

<b>ESTRATÉGIAS EDUCATIVAS</b>	
<b>Ótimas opções</b>	
Estabelecer regras ou metas	<b>“Na nossa família, ouvimo-nos uns aos outros”</b>
Pensar nos outros	<b>“Como te sentes quando as pessoas não te ouvem?” ou “É frustrante quando tenho de te pedir para fazer algo repetidamente”</b>
Explicar o porquê	<b>“Poderemos ter mais bons momentos juntos se nos ouvirmos uns aos outros” ou “Aprenderás mais na escola se ouvires o teu professor.”</b>
Defina expectativas futuras	<b>“Da próxima vez, espero que ouças quando o teu professor te pedir para fazer alguma coisa.”</b>
Elogiar	<b>Seja específico/a. “Fiquei muito/a orgulhoso/a pela forma como ouviste a avó.”</b>
<b>Opção aceitável</b>	
Mudar a sua rotina	Se não houver melhorias, tente passar mais tempo com o/a seu/sua filho/a. Guarde o telemóvel. Brinque, converse e leia com ele/a. Isso dar-lhe-á mais oportunidades de o/a orientar e ser um modelo a seguir.
Utilizar o tempo de pausa ou retirar um privilégio	<b>“Não terás o teu brinquedo favorito até descobrires como ouvir melhor a tua mãe.”</b> Utilize esta opção apenas se puder executá-la. Não a utilize em excesso. Se não estiver a funcionar, use as outras opções. Se ainda não houver melhorias, procure ajuda profissional.
<b>Não recomendado</b>	
Punição, gritos	Castigar ou gritar pode fazer com que o/a seu/sua filho/a ouça a curto prazo, mas não o ajudará a ouvir a longo prazo. Lembre-se: quer que o/a seu/sua filho/a o/a ouça mesmo quando não está por perto.

## Mentir

Faça com que o/a seu/sua filho/a saiba que espera que ele/a diga a verdade. Mentir pode ser uma forma de agressão. As mentiras prejudiciais ocorrem quando as pessoas mentem para magoar alguém, escapar a algo ou obter alguma coisa que não merecem. Lembre-se que, por vezes, as pessoas mentem para não magoar os sentimentos de alguém.

### ESTRATÉGIAS EDUCATIVAS

#### Ótimas opções

Estabelecer regras ou metas	<b>"Na nossa família, dizemos a verdade."</b> Siga você mesmo a regra, porque as crianças prestam mais atenção ao que faz do que ao que diz.
Pensar nos outros	<b>"Como te sentirias se alguém contasse uma mentira sobre ti?"</b>
Explicar o porquê	<b>"A maioria das pessoas são boas/de confiança. Mentir pode ajudar a conseguires o que queres hoje, mas mentir é mau para ter ou fazer amigos/as. Afinal, quem quer estar perto de pessoas em quem não se pode confiar?"</b> ou <b>"Mentir pode impedir as pessoas de resolver problemas – como se pode resolver um problema se não se for sincero/a sobre o que aconteceu?"</b>
Defina expectativas futuras	<b>"No futuro, ficarei desapontado/a / triste se mentires sobre o que aconteceu."</b> ou <b>"Mentir vai causar-te mais problemas do que se disseres a verdade."</b>
Elogiar	<b>"Agradeço muito a tua sinceridade/verdade sobre teres partido o candeeiro. Como é que isso pode ser evitado da próxima vez?"</b>

#### Opção aceitável

Mudar a sua rotina	Passe mais tempo com o/a seu/sua filho/a para construir uma relação forte e ensiná-lo/a porque é que mentir é errado.
Utilizar o tempo de pausa ou retirar um privilégio	Para mentiras repetidas, considere consequências, mas só use esta estratégia se souber o que aconteceu. Caso contrário, pode estar a treinar o/a seu /sua filho/a a contar mentiras mais convincentes para evitar ser punido/a.

**Mentir**

<b>Não recomendado</b>	
Tentar apanhar o/a seu/sua filho/a a mentir	Não tente apanhar o/a seu/sua filho/a a mentir, pois isso sugere que não confia nele/a. Além disso, pode fazer com que ele/a conte mentiras mais convincentes.

Se não houver melhorias, procure ajuda profissional para que você e o/a seu/sua filho/a desenvolvam uma relação saudável e de confiança que dure toda a vida.

## Birras

É comum as crianças pequenas terem birras. Ensine ao/à seu/sua filho/a que existem melhores formas de conseguir o que quer ou precisa. Quando o/a seu/sua filho/a estiver a ter uma birra, espere até que ele/a se acalme para falar sobre o que aconteceu. Lembre-se que é difícil para todos, mesmo para os adultos, ser racional quando estão zangados/as. Aqui estão algumas outras ideias para lidar com as birras.

### ESTRATÉGIAS EDUCATIVAS

#### Ótimas opções

<b>Redirecionar</b>	Durante uma birra, redirecione a conversa. Seja breve! “Vamos respirar fundo” ou “Vamos falar depois de te acalmares”. Depois, ignore a birra até que o/a seu/sua filho/a se acalme, mesmo que demore um pouco.
<b>Defina expectativas futuras</b>	Quando o/a seu/sua filho/a estiver calmo/a, diga “Da próxima vez que te chateares, tenta respirar fundo ou usar as palavras” ou “Da próxima vez, vamos falar”.
<b>Elogiar</b>	“Fiquei orgulhoso/a de como mantiveste a calma depois de perderes o jogo.”
<b>Mudar a sua rotina</b>	As birras podem ser um sinal de que o/a seu/sua filho/a precisa de mais apoio ou quer passar mais tempo con-sigo.
<b>Pensar nos outros</b>	Pense e valide os pensamentos e sentimentos do/a seu/sua filho/a. “Eu comprehendo! Eu sei que é difícil quando não se consegue o que se quer.”
<b>Explicar o porquê</b>	“Ninguém quer estar perto de pessoas que fazem birras sempre que não conseguem o que querem” ou “Há melhores formas de conseguir o que se quer”.
<b>Ser exemplo/modelo</b>	Quando estiver stressado/a, tente manter a calma. Mostre ao/à seu/sua filho/a como pode usar uma estratégia como respirar fundo ou fazer uma pausa para se acalmar. Se ficou muito chateado/a, esteja disposto a pedir desculpa e diga ao/à seu/sua filho/a que também está a desenvolver estas competências.

**Birras**

<b>Não recomendado</b>	
Ceder durante uma birra	Se der ao/à seu/sua filho/a o que ele/a quer durante uma birra, ele/a rapidamente aprenderá que se gritar durante o tempo suficiente, as birras serão recompensadas.
Punir	Castigar não ajudará a médio e longo prazo. Utilize as melhores opções listadas acima.
<b>Não permitido</b>	
Humilhar	A humilhação é uma prática de maus-tratos que não é permitida. Utilize as melhores opções listadas acima.

## **Recomendação 3**

### **Diminua a exposição à violência e ao excesso de redes sociais e tecnologia**

Reduza a exposição à violência e ao excesso de redes sociais e tecnologia. As redes sociais e a tecnologia podem ser divertidas e educativas... mas lembre-se que é responsável por garantir que o/a seu/sua filho/a é exposto/a ao tipo certo e à quantidade certa. Não exponha o/a seu/sua filho/a a redes que contenham violência ou outros temas para adultos. Em vez disso, estes devem ser apropriados para a idade dele/a.

Há muitas razões para limitar a exposição à violência nas redes.

- Em primeiro lugar, as crianças que assistem a muita violência têm maior probabilidade de ter comportamentos agressivos.
- Em segundo lugar, a exposição a muita violência nas redes e tecnologia faz com que as crianças se importem menos quando veem alguém magoar-se.
- Finalmente, muitos atos violentos nos meios de comunicação social não são acompanhados de informações realistas sobre as pessoas envolvidas. Por exemplo, os programas de comunicação social falham frequentemente em mostrar o sofrimento a longo prazo da vítima. Também é preocupante quando os programas glorificam a personagem que cometeu o ato violento ou o retratam como um herói. As crianças pequenas não sabem a diferença entre real e fictício. Quando virem violência na TV/redes, diga-lhes frequentemente: "na vida real, as pessoas magoam-se".

Se tivessem a opção, muitas crianças veriam as redes durante horas a fio. Se tivessem a opção, algumas crianças passariam horas a jogar videojogos violentos.

Uma das suas responsabilidades enquanto pai ou mãe é ensinar o/a seu/sua filho/a a ter uma vida equilibrada. Pode dizer-lhe: "**Uma das minhas funções é garantir que tens uma vida equilibrada/melhor, aprendendo e fazendo muitas atividades diferentes. Se estás sempre a assistir televisão ou no computador ou no telemóvel, não estou a ser um pai/mãe responsável. Lê um livro durante algum tempo, sai para brincar ou vamos dar uma volta.**"

Acompanhe o tempo de ecrã que o/a seu/sua filho/a passa por dia. Equilibre o tempo com as muitas outras atividades importantes que as crianças devem fazer todos os dias. Algumas destas atividades de equilíbrio incluem:

- Ter experiências no “mundo real”, como ir ao parque;
- Conversar com a família e amigos/as;
- Brincar;
- Ser criativo/a;
- Ler por prazer, tanto sozinho/a como com o/a seu/sua filho/a;
- Ajudar nas tarefas domésticas;
- Praticar exercício: considere reservar pelo menos uma hora por dia.

Não existe uma “quantidade certa de tempo de ecrã” porque cada criança e cada família são diferentes. Além disso, o tempo de ecrã passou a fazer parte da educação das crianças em idade escolar. No entanto, para as crianças pequenas, especialmente as que têm menos de dois anos, as experiências do mundo real são muito mais valiosas do que ver as redes sociais. Quando as crianças pequenas vêm isto, veja com elas e converse sobre o conteúdo.

Não permita o acesso ilimitado a estes dispositivos, especialmente no quarto delas. Em geral, as crianças não devem ter TV no quarto. Se uma criança pequena tiver um dispositivo destes no quarto, este deve ser por um tempo limitado e a visualização deve ser monitorizada de perto. Há várias razões para manter estes dispositivos fora do quarto das crianças pequenas.

- Em vez de passarem tempo sozinhas a ver redes, as crianças devem passar tempo com outros membros da família e fazer atividades do dia a dia.
- É mais difícil saber o que o/a seu/sua filho/a está a ver no quarto.
- Geralmente, as notas escolares são mais elevadas para as crianças que não têm TV no quarto.
- Ter acesso aos ecrãs à noite pode manter o/a seu/sua filho/a acordado/a, impedindo-o/a de dormir o suficiente.
- Uma TV no quarto está associada a um risco aumentado de obesidade.

Para crianças com problemas de comportamento, o tempo de ecrã deve ser bastante limitado. Diga ao/à seu/sua filho/a: **“Está na hora de desligar o tablet (ou o telemóvel). Vamos jogar um jogo juntos.”** Mantenha a TV em segundo plano desligada. As crianças com problemas de comportamento precisam de orientação extra, e a TV distrai-o/a a si e ao/à seu/sua filho/a.

Verá que terá mais hipóteses de orientar e redirecionar o/a seu/sua filho/a se não houver distrações como a TV. Elogie o/a seu/sua filho/a por fazer atividades do mundo real.

Infelizmente, mesmo com a TV e o computador desligados, algumas crianças testemunham violência nas suas próprias casas entre amigos e familiares. Não permita comportamentos agressivos em sua casa, seja entre crianças ou adultos. Se estiver em perigo, ligue para um número de emergência ou para um amigo de confiança. Se não estiver em perigo, mas os adultos da sua família continuarem a ser abusivos ou violentos, deve consultar um profissional sobre qual deve ser o próximo passo para a sua situação pessoal. Faça tudo o que puder para que o/a seu/sua filho/a cresça num lar onde não veja pessoas a magoarem-se.

## **Recomendação 4**

### **Demonstrar amor**

Demonstre muito amor e apoio ao/à seu/sua filho/a. Uma das coisas mais importantes a fazer é passar tempo especial com ele/a todos os dias.

- Leia para o/a seu/sua filho/a.
- converse.
- Conte-lhe histórias.
- Brinque com ele/a.

As crianças geralmente notam quando está distraído/a. Guarde o telemóvel e mantenha o contacto visual. Incentive relações saudáveis com a família e os amigos. As crianças adoram rir, por isso tente incluir bastante humor sempre que possível. Certifique-se de que têm tempo para brincar, dentro e fora de casa. Como o/a seu/sua filho/a também deve fazer exercício físico regularmente para se manter saudável, considere fazer caminhadas em família várias vezes por semana, se possível. Caminhar e conversar é uma ótima forma de atender às necessidades emocionais e físicas dos seus filhos/as ao mesmo tempo!

O amor não significa proteger o/a seu/sua filho/a constantemente ou “salvá-lo/a” sempre. Como a vida está cheia de desafios, outra parte do amor é desenvolver a resiliência. A resiliência é aquela força interior que permite às pessoas recuperar e ultrapassar situações desafiadoras. Existem muitas formas de desenvolver resiliência. Por exemplo, dê ao/à seu/sua filho/a a possibilidade de superar desafios sozinho/a. converse sobre como superou desafios na sua própria vida. Use a sua vida como um exemplo de resiliência.

Para lidar com alguns desafios, será necessária ajuda. Lembre ao/à seu/sua filho/a: **“Quando o que acontece parecer demasiado grande para ser resolvido, pede ajuda”** ou **“Quando as coisas más acontecem, tens pessoas com quem falar para obteres ajuda”**.

Não importa como o faz, mas transmita às crianças a forte mensagem de que são amadas, todos os dias.

## **Recomendação 5**

### **Seja consistente**

Seja muito consistente com as regras; caso contrário, as crianças aprendem muito rapidamente a não ouvir. Em primeiro lugar, decida quais são as suas preferências e quais são as suas regras. Uma preferência é quando gostaria que algo acontecesse, mas, se não acontecer, não vai ficar muito perturbado/a. Por exemplo, se uma criança desobedece a uma preferência, como não roer as unhas, pode ignorar o comportamento ou dizer-lhe que espera que ela eventualmente pare com esse hábito. No entanto, nunca ignore quando o seu filho desobedece a uma regra como não magoar os outros. Responda sempre.

Quando as crianças são ofensivas, lembre-se de utilizar opções como **estabelecer a regra, redirecionar ou fazer com que o/a seu/sua filho/a pense sobre os sentimentos dos outros**. No entanto, estas opções nem sempre funcionam, especialmente para crianças mais velhas. Muitas crianças, num momento ou outro, optarão por continuar a ser ofensivas. Quando isto acontece, pode **avisar o/a seu/sua filho/a** que o seu comportamento mais ofensivo resultará num **tempo de pausa** ou na **retirada de um privilégio**. No entanto, antes de dizer qual a disciplina que vai utilizar, pense para si: **“Sou capaz e estou disposto/a a cumprir o que estou prestes a dizer?”** Se a resposta for não, não diga. Diga algo que possa cumprir ou não diga nada. Se não for sincero/a, não o diga.

Para uma parentalidade consistente, fale com outras pessoas que cuidam do/a seu/sua filho/a. O/A seu/sua filho/a não aprenderá a interromper um comportamento se um dos cuidadores não aplicar a regra. Partilhe recursos educativos. Fale sobre as regras em privado, para que as crianças recebam a mesma mensagem de todos os cuidadores. Não repreenda o/a seu/sua parceiro/a pela forma como educa os filhos, especialmente à frente destes. A parentalidade não é fácil e nenhum pai/mãe/cuidador o faz corretamente 100% das vezes. Procure oportunidades para apoiar outros cuidadores. Por exemplo, se vir o/a seu/sua filho/a a comportar-se de forma ofensiva ou desrespeitosa com outro cuidador, fale com ele/a e diga-lhe que o seu comportamento em relação ao outro cuidador não foi aceitável. O comportamento do/a seu/sua filho/a melhorará mais rapidamente se ele/a souber que ninguém permite maus comportamentos.

## CAPÍTULO 3

### Quando procurar ajuda profissional

O *Play Nicely* contém recomendações gerais para lidar com problemas de comportamento em crianças pequenas (até aos 10 anos de idade). O comportamento de algumas crianças pode justificar abordagens diferentes das descritas neste programa. Este programa não deve ser utilizado como substituto de uma consulta com um profissional. Os pais/mães devem ser encorajados/as a procurar ajuda profissional caso tenham alguma dúvida sobre o comportamento dos seus filhos ou sobre como cuidar deles.

Para as crianças, os sinais de alerta incluem:

- Magoa frequentemente outras pessoas, a si próprio/a ou animais de estimulação.
- Frequentemente não ouve nem segue instruções.
- Não parece apegado/a ou capaz de se ligar a outras pessoas.
- Raramente lhe toca ou olha para si.
- Assiste frequentemente a violência na TV/redes sociais ou joga videojogos violentos.

Para adultos, considere o seguinte:

- Os pais/mães viciados/as em drogas ou álcool podem não conseguir monitorizar os filhos.
- Os pais/mães com depressão ou outros problemas de saúde mental podem ter dificuldade em orientar os filhos.
- As crianças não devem ser expostas a familiares agressores, física ou verbalmente. A agressão verbal inclui gritar, usar linguagem humilhante ou mentir.
- Alguns pais/mães podem recusar-se a usar disciplina saudável.

Se houver alguma preocupação, considere consultar um profissional sobre qual seria o melhor passo a seguir para a sua situação. Faça tudo o que puder para garantir que o/a seu/ua filho/a cresce num lugar onde os cuidadores estão a utilizar as melhores opções para lidar com comportamentos desafiantes.

## Apêndice: Investigação relacionada com o Play Nicely

Mais de uma dezena de estudos demonstram que o Play Nicely é eficaz. Eis os destaques da investigação:

Após assistirem a 5 a 20 minutos ao programa multimédia, os pais:

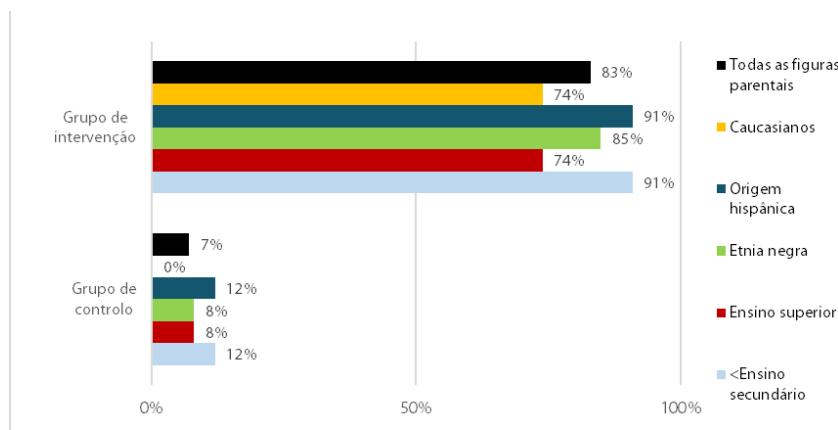
- alteram a forma como planeiam disciplinar.
- alteram as suas atitudes em relação ao castigo físico.

Após assistirem ao programa, os profissionais:

- aumentaram a confiança para aconselhar os pais.
- estão mais propensos a recomendar opções saudáveis de disciplina.

Abordagem de saúde pública: O programa funciona para pais de diferentes origens culturais e educacionais. Num ensaio clínico aleatório, o programa multimédia Play Nicely foi assistido por pais numa clínica pediátrica. Independentemente da sua origem, os pais do grupo de intervenção que assistiram a pelo menos quatro opções de disciplina tiveram maior probabilidade de alterar a forma como planeiam disciplinar os seus filhos, em comparação com os pais do grupo de controlo (todos: 83% vs. 7%).

**Figura | Proporção de figuras parentais que mudaram a sua perspetiva quanto à disciplina**



Em seguida, uma lista de estudos mais relevantes sobre o Play Nicely:

- Wee S.E., Dietrich M.S., Adkins A. et al. Missed Opportunities to Support Parents' Use of Healthy Discipline. *Child Abuse and Neglect*. (2025).
- Begui JR, Souza AL, Polita NB, Merino MF, Zani AV, Pimenta RA. Play Nicely Program in the prevention of violence against children: Strengthening sustainable development. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2025 Jan.
- Nuñez-Talero, D.V.; González, M.R.; Trujillo, A. Play Nicely: Evaluation of a Brief Intervention to Reduce Physical Punishment and the Beliefs That Justify It. *Children* 2024, 11, 608.
- Scholer SJ, Martin HK, Adams L, Dietrich MS. A Brief Intervention in Primary Care to Improve Parents' Discipline Practices and Reach Other Caregivers. *Clinical Pediatrics*. 2024
- Cooke A., Attar T., Carr V. et al. Integrating a Parenting Assessment into Practice: Pediatric Providers' Time and Perspectives. *Matern Child Health J* (2024).
- Begui JR, Scholer S, Polita NB, Baggio MA, Merino MFGL, Zani AV, Pimenta RA. Translation, cross-cultural adaptation and validity study of the "Play Nicely Program: The Healthy Discipline Handbook" for use in Brazil. *Rev Bras Enferm*. 2023
- Sausen K.A., Randolph J.W., Casciato A.N., Dietrich M.S., Scholer S.J. The Development, Preliminary Validation, and Clinical Application of the Quick Parenting Assessment. *Prev Sci*. (2021).
- Burkhardt K, Knox M, Hunter K, Pennewitt D, Schrouder K. Decreasing Caregivers' Positive Attitudes Toward Spanking. *J Pediatr Health Care*. 2018 Jul - Aug;32(4):333-339.
- Hudnut-Beumler J, Smith AE, Scholer SJ. How to convince parents to stop spanking their children. *Clinical Pediatrics*. 2017.
- Burkhardt K, Knox M, Hunter K. Changing health care professionals' attitudes toward spanking. *Clin Pediatr*. 2016
- Smith AE, Hudnut-Beumler J, Scholer SJ. Can discipline education be culturally sensitive? *Maternal and Child Health Journal*. 2016.
- Scholer SJ, Hudnut-Beumler J, Mukherjee A, Dietrich M.S. A brief intervention facilitates discussions about discipline in pediatric primary care. *Clin Pediatr*. 2015.
- Cowley-Malcolm, E. Perceptions of Samoan parents from a small town in New Zealand on parenting, childhood aggression, and the CD-ROM Play Nicely. Victoria University of Wellington. 2012.
- Aragon Neely et al. The effect of primary care interventions on children's media viewing habits and exposure to violence. *Academic Pediatrics*. 2013.
- Chavis et al. A brief intervention affects parents' attitudes toward using less physical punishment. *Child Abuse and Neglect*. 2013.

- Scholer SJ, Hudnut-Beumler, J, Dietrich MS. Why parents value a brief required primary care intervention that teaches discipline. *Clin Pediatr*. 2012.
- Scholer SJ, Reich SM, Boshers RB, Bickman L. A brief program improves counseling of mothers with children who have persistent aggression. *Journal of Interpersonal Violence*. December 2011.
- Scholer SJ, Hudnut-Beumler, J, Dietrich MS. The effect of physician-parent discussions and a brief intervention on caregiver's plan to discipline: is it time for a new approach? *Clin Pediatr*. 2011.
- Scholer SJ, Hamilton EC, Johnson MC, Scott TA. A brief violence prevention intervention may affect parents' attitudes towards using less physical punishment. *Family and Community Health*; 2010; 33 (2):106-116.
- Scholer SJ, Hudnut-Beumler, J, Dietrich MS. A brief primary care intervention affects parents' plans to discipline. *Pediatrics*. 2010;125:e242-e249.
- Scholer SJ, Brokish PA, Mukherjee AB, Gigante J. A violence prevention program helps teach medical students and pediatric residents about childhood aggression. *Clin Pediatr*. 2008.
- Scholer SJ, Walkowski CA, Bickman L. Voluntary or required viewing of a violence prevention program in pediatric primary care. *Clin Pediatr*. 2008.
- Scholer SJ, Mukherjee AB, Gibbs KI, Memon S, Jongeward KL. Parents view a brief violence prevention program in clinic. *Clin Pediatr*. 2007.
- Scholer SJ, Cherry R, Garrard HG, Gupta AO, Mace R, Greeley N. A multimedia program helps parents manage childhood aggression. *Clin Pediatr*. 2006; 45:835-840.
- Scholer SJ, Nix RL, Patterson B. Gaps in pediatricians' advice to parents regarding early childhood aggression. *Clin Pediatr*. 2006 Jan-Feb;45(1):23-28.
- Scholer SJ, Reich SM, Boshers RB, Bickman L. A multimedia violence prevention program increases pediatric residents' and childcare providers' knowledge about responding to childhood aggression. *Clin Pediatr*. 2005 Jun;44(5):413-7.
- Scholer SJ, Goad S. Feedback on a multimedia violence prevention program. *Clin Pediatr*. 2003 Nov-Dec;42(9):789-96.

Para rever a investigação publicada, consulte [www.playnicely.org](http://www.playnicely.org).

Nota: Ainda não há investigação em contexto português.

## **Agradecimentos**

Agradecemos ao Dr. Richard E. Tremblay, cuja investigação epidemiológica na área da agressividade infantil serviu de inspiração para o desenvolvimento do programa Play Nicely. Agradecemos também o apoio da Universidade de Vanderbilt, ao longo dos anos, para o desenvolvimento da primeira (2000) e das versões subsequentes do programa.

O conteúdo do programa multimédia e do manual Play Nicely é uma compilação de informação proveniente de diversas fontes. Estamos gratos a todos os que contribuíram para o processo de desenvolvimento. Grande parte do conteúdo do programa Play Nicely foi adaptado de materiais e recomendações publicadas pela American Academy of Pediatrics, pela National Association for the Education of Young Children e pela American Psychological Association. O conteúdo tem vindo a ser melhorado ao longo dos anos com base no feedback de pediatras, professores de pré-escolar, profissionais de saúde mental e pais.

## **Sobre o Autor**

O Dr. Seth Scholer é professor de pediatria no Centro Médico da Universidade Vanderbilt, em Nashville, Tennessee. Concluiu a faculdade de medicina na Universidade de Indiana, a residência em pediatria na Universidade de Duke e o mestrado em Saúde Pública na Universidade de Indiana. É membro da Academia Americana de Pediatria e da Associação Académica de Pediatria. Desde que ingressou na Universidade de Vanderbilt, em 1995, tem desempenhado as funções de clínico, educador e investigador. A sua investigação centra-se em como melhorar a saúde através de intervenções educacionais breves.

## **Sobre a Editora**

A Dr.<sup>a</sup> Meg Benningfield é psiquiatra de crianças e adolescente e professora associada de psiquiatria e ciências comportamentais e pediatria no Centro Médico da Universidade Vanderbilt. Concluiu a faculdade de medicina em Vanderbilt e especialização em Harvard. Ingressou no corpo docente de Vanderbilt em 2008. Trabalha como consultora para pediatras e colabora em investigação para descobrir as raízes neurobiológicas do risco e da resiliência.

## **Imagine que vê uma criança pequena bater noutra. O que vai fazer?**

“Play Nicely: The Healthy Discipline Handbook” oferece 20 opções para considerar. Mesmo que tenha apenas alguns minutos, aceda ao separador “20 opções” e reveja as estratégias de disciplina que mais lhe interessa aprender! Aprenderá rapidamente formas de melhorar as suas competências parentais para muitos comportamentos desafiantes, incluindo:

- Agressividade
- Ansiedade
- HDA
- Autismo
- Hábitos
- Não escutar
- Mentir
- Birras

“Play Nicely: The Healthy Discipline Handbook” é baseado no programa multimédia Play Nicely. Desenvolvido na Universidade Vanderbilt, ensina estratégias de disciplina que podem ser utilizadas para crianças pequenas, desde a infância até aos 10 anos. O programa desenvolve competências para pais, professores e profissionais de saúde. Alguns pais precisam de mais desenvolvimento de competências do que outros. A Avaliação Rápida da Parentalidade (QPA) foi desenvolvida para ajudar os profissionais de saúde e outros profissionais a oferecer o nível de apoio adequado. Para saber mais sobre o Play Nicely e como funciona com a Avaliação Rápida da Parentalidade (QPA), visite:

[www.playnicely.org](http://www.playnicely.org) | [www.quickparentingassessment.org](http://www.quickparentingassessment.org)



