



JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

Os limites são mesmo importantes!

Sente dificuldades em impor limites lá em casa? Os seus filhos desafiam-no constantemente? Vamos ajudá-lo a comunicar eficazmente com eles.

As crianças têm a tendência de testar frequentemente os limites e a paciência dos pais. E quanto menos firmes estes forem, mais os filhos testam, tentando quebrar as regras estabelecidas ou colocando-as em causa.

Fazem-no, não com o propósito de “atacar” os pais, mas como forma de interiorizar que as regras existem e procurarem limites, encontrando uma forma saudável de expressar as suas necessidades de autonomia e independência, ao mesmo tempo que testam se os cuidadores são firmes na aplicação dessas regras. Por exemplo, se a mãe diz “não”, a criança vai tentar perceber se ela mantém esse “não” até ao fim. No caso de não conseguir, da próxima vez a criança vai tentar ir mais longe.

Sabia que...

Em cada 10 ordens dadas pelos pais, as crianças costumam desobedecer cerca de 3 vezes? Elas ficam **confusas** com a quantidade de ordens que lhes são dadas!

Dica:

Experimente diminuir o número de ordens que dá às crianças. Dê uma ordem de cada vez e espere para ver o resultado.

Dica:

Em vez de repetir as ordens várias vezes (partindo do princípio que o seu filho(a) não está a ouvi-lo) dê a ordem de uma vez só, lentamente, e espere para ver se ele(a) obedece.

Dica:

Nunca se esqueça de elogiar o comportamento do seu filho, uma vez que o elogio é a melhor forma de conseguir que um comportamento se volte a repetir.





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

Por vezes, os pais têm tendência a dar ordens pouco claras e confundem as crianças, por não explicitarem o comportamento desejado, e darem ordens vagas e indefinidas. Por exemplo:

- “Para com isso!”
- “Olha para o que estás a fazer...”
- “Tem cuidado!”
- “Espera um momento.”
- “Faz isso como deve ser!”

Assim:

- Se a criança lhe pede para brincar, em vez de dizer “*Já vou!*”, seja mais preciso(a) e diga “*Dá-me 5 minutos, depois brinco contigo*”.
- Quando a criança entorna o sumo enquanto está a beber, em vez de dizer “*Tem cuidado, és sempre a mesma coisa!*”, seja mais preciso(a) e diga “*Pega no copo com as duas mãos*”
- Quando é altura de arrumar os brinquedos, em vez de dizer “*Vamos lá arrumar os brinquedos.*”, seja mais preciso(a) e diga “*São horas de arrumares os brinquedos.*”

Por vezes, os pais fazem pedidos (em forma de pergunta) aos filhos, em vez de lhes darem ordens. Um pedido implica que a criança tenha opção de escolha, ou seja, fazer ou não o que lhe é pedido. Se quer que o seu filho lhe obedeça, mas dá-lhe uma ordem em forma de pergunta, está a transmitir-lhe uma mensagem confusa.

Por exemplo, “*Queres ir tomar banho agora?*” ou “*Queres comer agora?*” podem dar origem a respostas de “sim” ou “não”.





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

Para que as ordens sejam mais eficazes e diretas, deve tentar criar frases curtas e rápidas de dizer, uma vez que são mais fáceis para as crianças reterem (“**Arruma os brinquedos**”; “**Vai para a cama**”; “**Anda devagar**”; “**Fala mais baixo**”).

Por vezes, dar ordens de repente e de forma brusca, sem qualquer aviso, pode criar uma situação de desobediência e até de birra.

Dica:

É importante avisar com algum tempo de antecedência que vai chegar o momento de cumprir uma ordem (por exemplo, acabar de brincar ou de ver televisão)

Dica:

Uma vez que as crianças não são tão rápidas como os adultos a realizar as tarefas, dê-lhes tempo para as cumprirem. Pode contar até 10, em silêncio. Se esta contagem for muito rápida, faça uma contagem decrescente de 10 até 1.

As ordens não devem ser contraditórias. É importante que haja coordenação entre os membros adultos da família, uma vez que é fundamental que os adultos apoiem as ordens que foram dadas anteriormente por cada um deles, sob pena de contribuir para aumentar o nível de desobediência e o nível conflitual na família.

É igualmente importante:

- Assegurar-se que as crianças acabaram de cumprir uma ordem dada por outra pessoa, antes de lhes dizer para fazer outra coisa;
- O cumprir ou não cumprir as ordens deve ter consequências;
- Depois de uma ordem, deve haver uma consequência ou responsabilização pelo incumprimento da mesma;
- Os pais devem ser assertivos quanto ao cumprimento das consequências. Por exemplo, se decidir castigar o seu filho, esse castigo deve ser cumprido até ao fim.





JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

Dica:

Quando quer aplicar/ameaçar com um castigo, certifique-se de que pode mesmo aplicá-lo (por exemplo, no caso de o castigo ser “não ver televisão”, deve estar em casa para controlar se o mesmo é cumprido).

É fundamental elogiar os seus filhos quando eles cumprem as ordens, pois irão dar mais atenção ao que lhes pede e aumenta a probabilidade de serem obedientes.

O estabelecimento de regras e limites reforça a segurança ao longo do crescimento e melhora a relação no seio da família e com os outros.

