




Eduque seus filhos com elogios

*Dicas para os pais de crianças com dois
a cinco anos de idade*





Nós todos queremos ensinar nossos filhos a se comportarem sem que se considerem maus. No entanto, as crianças de dois a cinco anos de idade veem tudo (inclusive a si mesmas) como “bom” ou “mau”. As crianças querem agradar. Querem se comportar, mas, ao mesmo tempo, precisam da sua ajuda.

Você pode disciplinar os seus filhos elogiando seus atos e palavras positivos. Com palavras positivas, você ajuda seus filhos a aprender como agir corretamente sem que se considerem maus.

Como as crianças entre dois e cinco anos de idade estão em estágios distintos de desenvolvimento, este cartão com dicas dá exemplos para crianças de dois a três anos de idade e para crianças em idade pré-escolar (de quatro a cinco anos de idade).

Não se esqueçam: as crianças são boas. O seu comportamento é que às vezes é mau. Nunca diga a uma criança que ela é má ou levada. Ao elogiar as crianças, você incentiva o comportamento bom e reduz o mau comportamento. E você não precisará usar tanto disciplinamento.

Elogie o bom comportamento dos seus filhos!

Todas as crianças buscam a atenção dos seus pais. No entanto, às vezes, quando os pais ou cuidadores estão sobrecarregados de trabalho, em alguma conversa ao celular ou enviando mensagens de texto, cumprindo suas obrigações ou atendendo outras demandas constantes do seu tempo, a criança aprende que o único — ou a melhor — maneira de chamar atenção é com mau comportamento! Então, procure constatar e preste atenção quando os seus filhos mostrarem bom comportamento.

A seguir, alguns exemplos de elogios à criança:

Bebês de 2 e 3 anos

- ▶ “Que colorido bonito”.
- ▶ “Que bom que você compartilhou”.
- ▶ Enquanto você fala ao telefone, diga: “Que bom que você espera!”

Crianças em idade pré-escolar

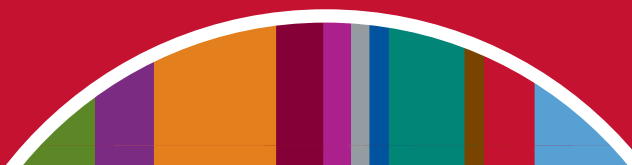
- ▶ “Adoro quando você brinca tão bem com a sua irmã”.
- ▶ “Que legal que você me esperou para ajudá-lo a atravessar a rua”.
- ▶ “Obrigado pelo desenho. Fiquei muito contente”.

Ensine seus filhos que o melhor modo de chamar a sua atenção é com bom comportamento. Uma criança pequena adora ajudar! Um bom modo dos seus filhos chamarem a sua atenção é fazer com que eles ajudem nos afazeres diários, tais como dobrar a roupa lavada, varrer as folhas no jardim, arrumar a mesa ou levar o cachorro para passear.

As crianças pequenas (de até cinco anos) pensam que são especiais — e devem se sentir assim — porque realmente são! O amor próprio é o primeiro passo para aprender a respeitar os demais. As crianças que sabem que são especiais conseguem aprender que os outros também são. Por isso, está certo dizer aos filhos que:

- ▶ “Você é o maior!”
- ▶ “Você deve se orgulhar muito de si mesmo!”
- ▶ “Muito bom!”

Use elogios, abraços e beijos!





Deixe tudo bem claro! Ensine todos os passos

O que parece simples para um adulto — como se vestir — é na realidade um processo com muitos passos para os seus filhos. Então, se seus filhos “não conseguem” ou “não fazem” algo, pode ser que a atividade seja difícil demais. Por exemplo, se seus filhos tiverem problemas ao se vestir de manhã, explique um passo de cada vez:

Bebês de 2 e 3 anos

- ▶ 1o passo: “Traga para mim as suas roupas... Obrigada”.
- ▶ 2o passo: “Tudo bem, agora, tire o seu pijama... Ótimo!”
- ▶ 3o passo: “Agora, coloque a sua camisa... Muito bom”.

Talvez seja necessário ajudá-los várias vezes até conseguirem fazer tudo sozinhos.

Crianças em idade pré-escolar

- ▶ 1o passo: “Está na hora de mudar a roupa. Tire o pijama”.
- ▶ 2o passo: “Pegue as suas roupas; elas estão na cama”.



- ▶ 3o passo: “Quando acabar de se vestir, vou ajudá-lo a calçar os sapatos”.
- ▶ 4o passo: “Você está muito bonito hoje. Você se vestiu muito bem”.

Dedique algum tempo para recordar cada passo com seus filhos em vez de começar a fazer diretamente ou se aborrecer. Isto leva mais tempo no começo, mas vale a pena! Elogiar cada passo fará com seu filho tenha mais autoconfiança.

Defina regras claras

Ajude seus filhos a aprender as regras repetindo-as com frequência e cumprindo as mesmas — mesmo quando parece que vão dar muito trabalho!

Bebês de 2 e 3 anos

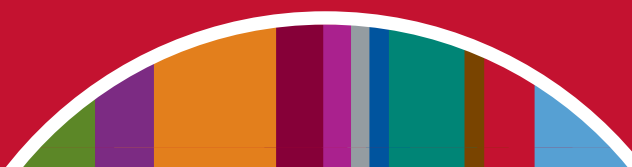
- ▶ “Agora está na hora de dormir”.
- ▶ “Vai logo para a cama e vamos então contar uma história para você”.

Crianças em idade pré-escolar

- ▶ “O horário de dormir é às oito horas. Se você for rápido para a cama, vai dar tempo de contar uma história”.
- ▶ “Que bom que você já está pronto para deitar. Adoro ler para você à noite”!

Dedique algum tempo aos seus filhos!

Planeje pelo menos 15 a 20 minutos todos os dias para brincar ou conversar com seus filhos. Tente fazer isso o mais breve possível, tantas vezes quanto puder — pela manhã, à tarde e à noite.





Brinque

Ao brincar com seus filhos, desligue a TV e pare seus afazeres — está na hora de brincar! Isto deve ser divertido. Não precisa ensinar nada aos seus filhos. Deixe a criança escolher a atividade e inventar as regras. Ao brincar, converse sobre o que seus filhos estão fazendo:

- ▶ “Que beleza de torre!”
- ▶ “O que é que a boneca vai comer?”

Preste atenção

Talvez na hora de jantar ou de dormir você possa dizer:

- ▶ “Conta para mim o que você fez hoje”.
- ▶ “O que é que você gostou mais de fazer?”

Se foi um dia difícil para seu filho na pré-escola ou creche, escute em silêncio a história toda. Se julgar ou disser à criança como ela deveria ter agido antes de acabar de contar a história, ela acha que você não prestou atenção. Encontre aspectos positivos da história para elogiar. Quando seus filhos fizerem algo errado, ensine que existem outros modos de se comportar. Fale sempre com tranquilidade e carinho.

As crianças precisam de disciplina!

Naturalmente ninguém é perfeito, e por isso é necessária uma boa dose de paciência. Quando seu filho precisar de disciplinamento, identifique o mau comportamento — evite dizer que “você é mau”! Diga a seu filho que deve parar este comportamento:

- ▶ “Não bata! Isso não está certo”.

Converse com o responsável pelos cuidados com a saúde ou o cuidador da criança sobre como colocá-la no time-out. Este é um tempo de inatividade que pode ser usado quando seu filho fizer algo perigoso ou errado de propósito.

Quando seu filho fizer algo de bom, diga isso para ele, como por exemplo: "Gosto muito quando você..."

Aprenda! Aprenda! Aprenda!

Parte do que significa ser criança nesta idade é dizer: "NÃO!" Seu filho "pode testar a sua paciência", "explorar seus pontos fracos" e "fazer você subir pelas paredes". Por mais difícil que ele possa ser, você é a pessoa mais importante no seu mundo de criança. Você pode mudar o comportamento do seu filho.

- ▶ Ensine seu filho a ser bom, contrabalançado disciplina e elogios.
- ▶ Diga claramente o que espera e elogie os sucessos.
- ▶ Crie seu filho com elogios e vocês dois serão mais felizes!

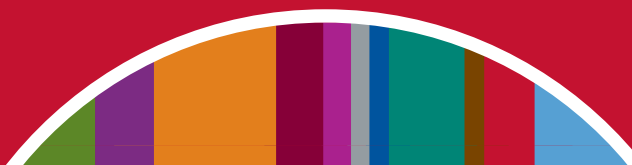
O comportamento da criança pode facilmente perturbar os pais. Aprender a lidar com estes sentimentos faz parte do papel dos pais. Se quiser ou precisar de mais ajuda, fale com o responsável pelos cuidados de saúde.

APRENDA que precisa coragem...

APRENDA que precisa paciência... ..

APRENDA que leva tempo!

Mas, se ainda tiver algum problema, fale com o seu médico ou enfermeira.



Para cópias adicionais:

Massachusetts Medical Society
Public Health and Education
860 Winter Street
Waltham, MA 02451-1411

www.massmed.org/violence

(800) 322-2303, ramal 7373

dph@mms.org



CAMPAIGN AGAINST
VIOLENCE

MASSACHUSETTS MEDICAL SOCIETY
MASSACHUSETTS MEDICAL SOCIETY ALLIANCE

Este cartão com dicas faz parte de uma série idealizada por Robert Sege, MD, PhD, Boston, MA, e desenvolvida com o Comitê sobre Prevenção e Intervenção na Violência da Massachusetts Medical Society. O financiamento original foi concedido pela Robert Wood Johnson Foundation, pesquisa no. H133850006 do National Institute on Disability and Rehabilitation e pela Massachusetts Medical Society.

Copatrocínio da Massachusetts Medical Society Alliance

Direitos autorais:

© Copyright 2000, 2012 Massachusetts Medical Society

Este cartão pode ser reproduzido para distribuição sem fins lucrativos.