

Autodisciplina: Dez Conselhos

Dez Conselhos para o apoio ao crescimento da autodisciplina em casa

10

- 1** Prepare o ambiente do seu filho com mobília que seja do seu tamanho. Assim, se o seu filho desejar cortar cenouras ou morangos, poderá fazê-lo numa mesa e numa cadeira apropriadas ao seu tamanho, bem como usar ferramentas de culinária que se adequem ao tamanho das suas mãos. Exponha-lhe as maneiras corretas de fazer as tarefas domésticas, como lavar as meias, varrer o chão, levantar a mesa, dobrar e guardar roupa, pôr a mesa, e outras.
- 2** Deixe que o seu filho aprenda com os erros que comete. Ele não trabalhará com a eficiência e a rapidez de um adulto. É normal, se ele está a aprender a usar uma esfregona, que deixe restos de água e sabão no chão mesmo depois de ter terminado a sua tarefa. O processo de realizar a tarefa é muito mais importante para o crescimento da criança do que o resultado final. Ajude o seu filho a realizar as suas tarefas realizando-as conjuntamente com ele, e não realizando-as por ele.
- 3** Exponha ao seu filho (a) a utilização apropriada dos objetos domésticos e dos brinquedos. Se ele atirar ao chão o seu carrinho de brincar, diga-lhe para ser gentil com os seus brinquedos. As crianças mais pequenas por vezes empurram, puxam ou lançam objetos impulsivamente. Isto não significa que estejam a ser destrutivas. Se o seu filho (a) persistir em atirar os seus brinquedos, redirecione o seu comportamento sugerindo-lhe, por exemplo “Anda vamos atirar esta bola lá fora.”
- 4** Quando for pertinente, permita-o realizar escolhas concretas. Estas devem ser, porém, simples, como decidir entre queijo ou fiambre na sandes, ou se se deve comprar bananas ou morangos. Demasiadas escolhas são, todavia, avassaladoras para a mente de uma criança.
- 5** Dirija-se ao seu filho (a) de maneira positiva e honesta. O seu filho (a) prosperará com frases positivas já que não é necessário ser sempre elogiado. Se ele o ajudar a pôr a mesa, invés de dizer “És fantástico por me ajudares”, simplesmente agradeça pelo ato: “Obrigada por teres posto a mesa”. Invés de dizer “Sai de cima do sofá”, levante-o, coloque-o no chão e diga “Pés no chão”.
- 6** Não se sinta forçado a recompensar o seu filho por fazer o que deseja. Ainda que os adultos possam pensar que as tarefas são algo que “temos de fazer”, as crianças divertem-se com a sua realização.
- 7** Preserve rotinas consistentes. As crianças precisam de sonos regulares, refeições regulares, tempo com os seus familiares, e oportunidades para gastar a sua energia e brincar ao ar-livre. Quando os dias do seu filho (a) são previsíveis, ele já sabe o que esperar deles.
- 8** Estabeleça limites que convenham à sua dinâmica familiar, e certifique-se de que todos os cumprem. Se ceder sempre às exigências do seu filho ele terá dificuldade em compreender o que se espera dele.
- 9** Avalie cada situação antes de reagir. Se o seu filho se encontra descontrolado pergunte-se se será porque tem fome? Será porque está cansado? Será porque se sente sobrecarregado? Cada resposta a estas questões levará a uma gestão diferente da situação.
- 10** Compreenda que o castigo não funciona. Os castigos têm uma eficácia limitada, pois fazem com que a criança se foque no que não fazer, em vez de «o que sim, deve fazer». Por norma, castigar torna problemas inicialmente pequenos em grandes problemas. As crianças mais pequenas frequentemente recordam-se do castigo mas não o associam ao comportamento errado que o despoitou.

