

A influência da rotina no comportamento da criança



A criança anda mais irritada, chora por qualquer coisa, faz birra e não quer obedecer? Talvez a rotina precise ser revista, até que ela se tranquilize e todos os familiares se sintam confortáveis com novas regras ou ações. Por exemplo:

1. Os adultos precisam reservar um tempo entre as tarefas do dia para deixar a criança escolher como quer brincar
2. Também precisam reservar um tempo para brincar com ela, mesmo que só por 20 minutos ao dia. Muitas vezes, a birra é sinal da falta de interação com os adultos
3. A irritação pode ser fome. Oferecer um lanche saudável (uma fruta ou algo assim) à tarde à criança tende a saciá-la até a hora do jantar
4. Se o adulto não sabe o que irrita a criança, vale parar para observá-la em diferentes momentos. Ela dará pistas do que está acontecendo, que a deixa mais irritada

Limites e combinados

Se a criança não sabe quais são as regras de convivência, ela também não saberá como se comportar e a qualquer ação que tiver a reação negativa do adulto, poderá se opor e criar tensões, justamente porque não entende o "não". Fazer combinados ajuda a estabelecer limites.

1. O adulto pode definir um combinado com a criança sobre determinado aspecto que, geralmente, cria tensão entre eles. Por exemplo, quando assistir à TV
2. Esse combinado precisa ser compartilhado e explicado para os outros adultos que cuidam da criança, para que entendam por que esse limite é importante e como ajudar a criança a respeitá-lo
3. Exemplo: na hora das refeições, não pode assistir à TV. Então, como combinar isso com a criança? E que outra hora ela pode assistir? Por quanto tempo?
4. Os adultos podem fazer um desenho desse combinado e colocar na parede do quarto, na porta da geladeira ou em algum lugar que seja fácil de todos verem
5. Os combinados ajudam a criança a cooperar com a dinâmica da família, que deve ser exemplo e referência para ela

A criança está irritada. O que fazer?



O adulto não deve perder a paciência. Se perder, precisa respirar fundo e pedir desculpas para iniciar um diálogo e acalmar a criança. As desculpas também educam.

1. Pais e cuidadores precisam detectar a causa daquela situação
2. O que a criança está sentindo? Frustração, raiva, medo, cansaço, sono, fome?
3. Para a criança, essas sensações são intensas e ela não sabe, ainda, lidar com elas. Por isso reage se defendendo do que está sentindo, como se dissesse: "Estou com raiva e preciso de ajuda"
4. O adulto precisa encontrar uma forma de acolher a criança, seja por meio de um abraço, de uma palavra, de dar nomes às emoções, por exemplo: "Eu entendo que você fique com raiva, porque eu também não gosto quando preciso parar de fazer alguma coisa legal, mas bater não pode. Ao invés disso, você pode me dizer que não gostou"