

Violência não resolve



Além de infringir direitos fundamentais das crianças, bater e gritar com filhos e filhas geram prejuízos ao desenvolvimento infantil. Nos momentos mais críticos, os adultos precisam retomar o controle da situação com calma e sabedoria.

- 1.** O adulto deve pensar em algo que o deixa calmo. Pode respirar bem fundo, fechar os olhos por alguns segundos, passar uma água no rosto, cantar uma música...
- 2.** Na próxima vez em que a criança tirar o adulto do sério, basta voltar ao ponto 1 para se acalmar. A criança pode esperar! E o adulto pode dizer: "Filho(a), eu preciso de um tempinho para me acalmar e já falo com você"
- 3.** O adulto precisa tomar as rédeas da situação e o diálogo é a melhor forma para isso. Para tanto, ele deve analisar como foi falar com a criança depois de usar a tática da calma. O tom de voz estava mais baixo? Conseguiu não gritar?
- 4.** A cada vez que o estresse acontecer, o adulto pode repetir a estratégia e analisar os avanços que conseguiu e como a criança reagiu. Aos poucos, vai ficar mais fácil manter a calma
- 5.** Pais e cuidadores devem evitar se culpar, sendo gentis com eles mesmos. Aos poucos, isso diminui o estresse do dia a dia e fortalece o vínculo com as crianças