

<p>Meio: Região de Leiria</p> <p>Data: 03-12-2010</p> <p>Espaço: 1/5 página</p> <p>Secção/pág.: Nós//Família/43</p>	<p>Despacho</p>
---	-----------------

Opinião **A importância de dizer NÃO!**



Quase todas as crianças passam, com menor ou maior intensidade, por momentos de birras, o que deixa os pais irritados e sem saber como reagir. As birras são um sinal de crescimento e uma característica de que a criança procura afirmar-se. Apesar de ser difícil lidar com este tipo de comportamentos, eles podem tornar-se ótimas oportunidades de ajudar a criança a aprender a conviver com a frustração e a zanga, desenvolvendo a sua capacidade de auto-controlo. Torna-se imperioso que os pais não tenham receio de dizer NÃO!, explicando a razão de o fazerem. Cabe-lhes ensinar que as birras não os farão mudar a sua opinião e que o seu amor pelos filhos não se alterará. Se não resultar, devem procurar distraí-los ou não lhes dar atenção por alguns minutos. Muitas birras terminam quando deixam de lhes dar atenção...Logo que a criança consiga controlar-se, devem felicitá-la por ter optado pelo bom comportamento, procurando falar com ela sobre alternativas de se expressar, em vez de usar birras. Os pais têm que ser firmes e fazerem respeitar as suas regras. Assim, as crianças aprendem que tudo tem limites, assumindo desde cedo a noção de respeito pelos outros e de consideração pela sua posição. Para que todo este processo seja simplificado, é fundamental que as regras sejam claras e consistentes e que se adaptem às capacidades e necessidades de cada criança.

É também importante que ambos os pais estejam de acordo com as regras estabelecidas.

Paulo José Costa
Assistente de Psicologia
Clínica do Serviço de Pediatria
do HSA
paulojosecosta@gmail.com