

# 2 PARENTALIDADE | COVID-19

## Manter uma atitude positiva

É difícil sentirmo-nos positivos quando as crianças ou os adolescentes nos desafiam. Acabamos por dizer “Pára de fazer isso!”. Contudo, é mais provável as crianças fazerem o que lhes pedimos se dermos instruções positivas e elogiarmos o que fazem bem.

### Diga o comportamento que quer ver

Use palavras positivas quando diz à criança o que quer que faça, como “arruma a roupa, se faz favor” (em vez de “não deixes tudo desarrumado!”).

### Está tudo na forma como fala

Gritar com a criança só vai deixar todos mais zangados e stressados. Capte a atenção da criança chamando pelo seu nome. Fale calmamente.

### Elogie a criança quando se porta bem

Tente elogiar a criança ou o adolescente por algo que tenham feito bem. Podem não demonstrar que ligaram, mas vai vê-los repetir essa ação. Também lhes garante que reparou e que se importa.

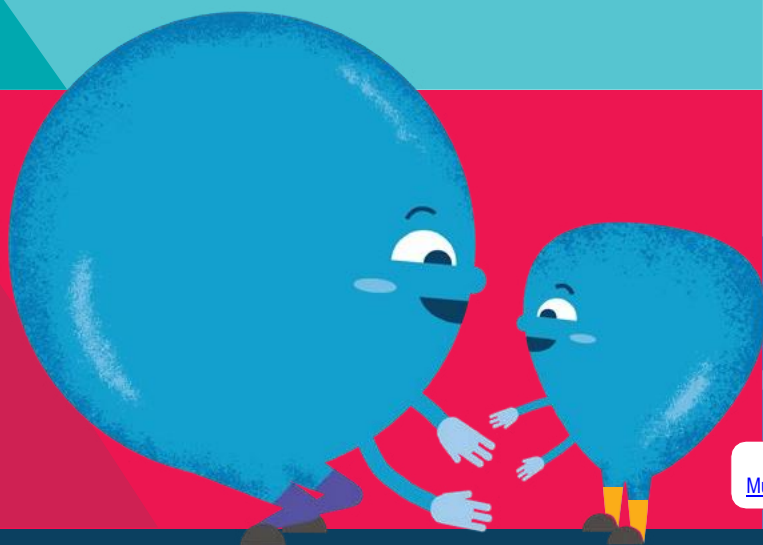


### Seja realista

A criança pode, realmente, fazer o que lhe está a pedir? É muito difícil para uma criança manter-se parada em casa durante um dia inteiro, mas talvez possa manter-se quieta por 15 minutos enquanto faz um telefonema.

### Ajude o seu filho adolescente a manter-se conectado

Os adolescentes precisam especialmente de falar com os seus amigos. Ajude o seu filho adolescente a conectar-se pelas redes sociais ou outras formas com distanciamento social seguro. Podem fazer isto juntos!



Para mais informação clique nos links abaixo:

[Organização Mundial da Saúde](#)

[UNICEF](#)

[Outras línguas](#)

[Evidência científica](#)



unicef  
for every child



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Tradução portuguesa e adaptação:



unicef  
para todas as crianças

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ififa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.