

4 PARENTALIDADE | COVID-19

Prevenir o mau comportamento

Todas as crianças podem ter momentos mais irrequietos – é normal quando as crianças estão cansadas, com fome, assustadas ou a ganhar independência. E isto pode perturbar-nos muito quando estamos fechados em casa.

Redirecione

Identifique o mau comportamento precocemente e redirecione a atenção das crianças para um bom comportamento.
Pare-o antes que comece! Quando as crianças começam a ficar inquietos, pode distraí-los com alguma coisa interessante ou divertida: "Anda, vamos fazer jogar um jogo!".

Faça uma pausa

Apetece-lhe gritar? Ofereça a si mesmo uma pausa de 10 segundos. Inspire e expire, lentamente, cinco vezes. Tente, então, responder de maneira mais calma.

Milhões de pais dizem que ajuda – MUITO.

Como lidar

Atribuir "consequências" ou penalizações nos casos de mau comportamento permite às crianças assumir responsabilidades pelo que fizeram. Também permitem educar de forma controlada. Nunca se deve bater ou gritar.

Use as dicas dos folhetos 1, 2 e 3

- Tempo de qualidade, elogiar bons comportamentos e ter regras claras e estáveis diminuem o mau comportamento.
- Dê às crianças e adolescentes tarefas simples com responsabilidades. Garanta que é algo que eles são capazes de fazer. E elogie-os quando o fizerem!

- Dê à criança a oportunidade de fazer o que lhe pede antes de atribuir uma consequência ou penalização.
- Tente permanecer calmo enquanto atribui a consequência.
- Garanta que a criança a pode cumprir. Por exemplo, retirar o telefone a um filho adolescente durante uma semana pode ser difícil de manter. Retirá-lo durante uma hora é mais realista.
- Assim que a consequência tenha acabado, dê à criança a oportunidade de fazer algo bom e elogie-a por isso.

Para mais informação clique nos links abaixo:

[Organização Mundial da Saúde](#)

[UNICEF](#)

[Outras línguas](#)

[Evidência científica](#)



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:



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, Ilifa 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.