



LAURENCE STEINBERG

10 princípios básicos para educar seus filhos

*"Um esforço extraordinário de síntese
de meio século de pesquisas comportamentais...
uma das mais consistentes propostas de
educação infantil surgidas nos últimos anos."*

Revista VEJA



10 princípios básicos para educar seus filhos

Autor: *Laurence Steinberg*

Resumido por: *Paulo Leonardo Cascão Júnior*

Todo pai sonha com que os filhos se tornem vencedores na vida, e pensam que para educar um filho, basta repetir o que os seus pais lhe ensinaram. Acham que já sabem como educar seu filho de forma correta, mas não tem noção da importância que eles podem ter no caminho que seus filhos irão tomar para alcançarem seus objetivos.

Para criar este livro o autor estudou diversas famílias, de diferentes grupos étnicos e raciais, com famílias pobres e ricas, de pais casados ou separados. E resumindo os dados obtidos de todas estas pesquisas, o autor elaborou 10 princípios básicos para educar seus filhos.

Seguindo estes princípios toda pessoa será um bom pai ou boa mãe. E seu filho terá chances mais propícias de se tornar um bom cidadão, não importando se tem um filho ou uma filha, se ainda é criança ou já é um adolescente, se é filho único, gêmeo ou possui vários irmãos. E estes princípios, além de servirem para orientar os pais, também ajudam professores, orientadores e terapeutas a transmitir para as crianças valores como honestidade, autoconfiança, bondade, etc.

PRINCÍPIO I

O QUE OS PAIS FAZEM É IMPORTANTE.

Aja de maneira consciente.

O meio que os pais utilizam para tomar decisões diante de situações difíceis e inesperadas podem influenciar diretamente na criação dos filhos. Aqueles pais que, quando convocados a tomar uma decisão importante sobre algum assunto, em determinada situação, a toma de forma inconsciente, estará educando seu filho de forma mais precária do que aqueles pais que tivessem que tomar a mesma decisão, mas de forma consciente.



Para tomar uma decisão consciente, os pais devem estudar e entender os princípios básicos para a educação dos filhos.

Os genes não tiram a importância dos pais.

Não é porque uma criança tem um gene específico, podendo levá-la a desenvolver uma tendência para a agressividade ou timidez, por exemplo, que ela tenha que crescer assim. Naturalmente o gene pode sim influenciar em um tipo de comportamento específico, mas a influência dos pais na educação desta criança pode moldar sua própria personalidade. Tudo isso dependerá da influência e da maneira que os pais educam seus filhos.

As crianças aprendem observando.

É uma tendência natural das crianças, copiarem tudo o que os adultos fazem, principalmente quando os adultos são os pais. Uma maneira que os filhos utilizam para entender o mundo é copiar a reação dos pais diante de diferentes situações, sejam boas, como um elogio ou indiferentes, como a presença de algo estranho. A criança observa a reação dos pais e ao passarem por situações semelhantes, podem ter uma idéia de que atitude tomar e se aquela situação pode lhe proporcionar um prazer ou trazer algum perigo.

As crianças também se espelham em outras pessoas, mas até pouco antes da adolescência, o ponto de referência predileto das crianças serão os pais, assimilando para si mesmos defeitos e qualidades de seus pais. Mesmo quando achar que a criança não esta prestando atenção em você, por estar entretida por algo, tome cuidado com seus atos, pois elas estão prestando atenção em tudo.

Como lidar com as influencias externas.

Apesar dos pais serem a principal influência para os filhos, ainda existem outras fontes, como amigos, programas de TV e colegas de colégio. E apesar destes meios externos exercerem uma grande influencia sobre as crianças, a última coisa que os pais devem fazer é lamentar ou culpar estes meios como má influência, pois se isto acontece é porque são pouco supervisionadas.

O melhor a fazer então é supervisionar melhor seus filhos, escolhendo que tipo de programa eles deverão assistir ou o gênero dos jogos eletrônicos que seja mais adequado à sua idade e colocá-los em atividades que proporcione interação com crianças, que tenham bons hábitos e escolher quais amizades serão mais propícias para seu filho fora dos horários de aula, pois durante a aula ele terá contato com todos os tipos de crianças. E sempre que possível, elogie os amigos que você ache uma boa influência.

Aprenda com seus erros.

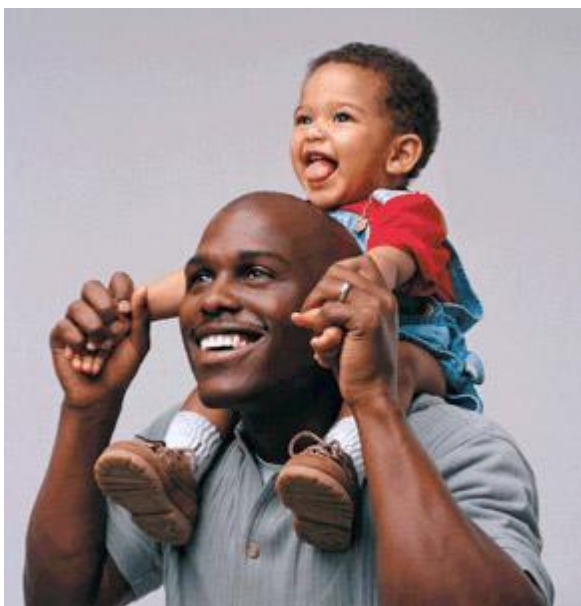
Não se culpe quando achar que fez ou agiu de forma errada com seus filhos, pois um erro solitário não ira alterar na influência que os pais têm sobre os filhos, apenas tenha cuidado para não vir a repetir o erro repetidas vezes. Preste muita atenção nos teus pontos fracos, quais os momentos que te faz perder a paciência com mais facilidade, quando você se “desliga” do mundo e não dá muita importância para o que seus filhos fazem e tente achar soluções para que isto não aconteça.

E sempre que reconhecer estar errado, não esconda isto de seus filhos ou companheiro (a). Se desculpe sempre que perceber isto, pois eles aprenderão a ter respeito e a reconhecerem seus erros também.

PRINCÍPIO II

O SEU AMOR JAMAIS SERÁ EXCESSIVO

Será que é possível estragar uma criança com amor?



Muitos pais acham que dar mimar é “encher” a criança de brinquedos ou também outras coisas materiais. Mas não existe maior, nem melhor mimo, que o amor e o carinho dos pais e o melhor, isso nunca é demais. E mesmo dizendo a seus filhos todos os dias que os amam, eles nunca se tornarão crianças mimadas.

Já se foi o tempo em que se achava que privar a criança de amor poderia ajudar no desenvolvimento de sua personalidade e torná-la menos frágil. Na realidade, é o contrário, pois se sentirem amadas, as crianças cresceram mais confiantes e sem medo das dificuldades.

Não há nada de errado em presentear os filhos, mas isso não deve ser feito como forma de substituir o amor, pois estaríamos enganando eles e a nos mesmos.

Expresse amor fisicamente.

Sempre que possível demonstre seu amor através de gestos, sejam eles carícias, abraços, beijos... O toque nas crianças enquanto bebês ajudam em seu desenvolvimento tanto físico quanto imunológico e estimulam até o desenvolvimento do cérebro. O contato físico também fortalece o envolvimento

dos pais com as crianças e fazem com esta criança sempre mantenha esta proximidade com os pais mesmo depois de crescidas.

Mesmo quando maiores as crianças necessitam de demonstrações de carinho, porém faça estas manifestações de formas mais discretas, pois elas podem sentir-se constrangidas. Haverá casos que será necessário demonstrar carinho aos filhos em lugares mais reservados e às vezes entender quando a criança rejeitar alguma manifestação pública de carinho.

Um adolescente talvez não admitisse sequer um abraço em lugares públicos, mas isso não significa que ele não precisa mais de carinho, pois abraçar e beijar seus filhos adolescentes é importante para o desenvolvimento dos mesmos.

Elogie as conquistas de seus filhos.

Valorize todas as conquistas de seus filhos, desde as mais simples às mais complicadas, pois isto os motivarão sempre a buscarem e alcançarem seus objetivos.

Defina a forma pela qual você elogiará seu filho, para que ele não pense que você o ama apenas porque fez algo surpreendente e sempre faça elogios lembrando que ele fez por merecer e não que ele é um prodígio, para que ele possa tentar melhorar sempre e que cometer erros.

Sempre lembre a seu filho que, se ele se dedicar, ele poderá se destacar em qualquer área. E se precisar comparar o desempenho de seu filho em alguma atividade, compare com um desenvolvimento anterior e não com o de outra criança, pois nesta idade a competitividade entre crianças já é muito alta.

Quando estiverem maiores e seus filhos vierem a ter algumas derrotas, não tente diminuir os erros dele com elogios e sim busque procurar onde errou para que possa fazer melhor da próxima vez.

Como satisfazer as necessidades emocionais de seus filhos.

Satisfazendo as necessidades emocionais da criança os pais estarão contribuindo com seu desenvolvimento emocional. É importante que os pais estejam sempre presentes na no dia-a-dia dos filhos a fim de ampará-los em todas as suas necessidades.

Quando bebê a criança necessita de segurança, portanto, sempre a mantenha calma, fazendo com que a mesma se sinta segura no seu mundo. Durante a primeira infância as crianças se sentem mais independentes, por isso é importante que os pais as permitam tomar o comando de algumas situações. Na segunda infância a criança já esta no meio escolar e procura descobrir o mundo fora do aconchego do lar, cabendo aos pais fazer com que a criança se sinta um pouco mais adulta mostrando a ela que este sonho é possível.

Nos primeiros anos do ensino fundamental a criança tem a necessidade de realizar diversas outras atividades e é de fundamental importância que os pais a ajudem a ser mais capaz. Na adolescência os jovens voltam a buscar independência, mas agora com suas próprias opiniões das coisas que acontecem a seu redor e os pais devem ajudá-los a serem mais independentes.

Ao final da adolescência todas as necessidades emocionais vêm à tona e os pais têm o papel de ajudar esse adolescente a descobrir o que ele é e como podem ajudar seu filho a se compreender melhor.

Como propiciar um abrigo seguro.

As crianças também podem se estressar fora da escola seja em uma atividade ou na convivência com um amigo. Por isso é de fundamental importância que, sempre que chegar em casa, a criança possa se refugiar e relaxar.

O relacionamento do casal em casa influenciara no relaxamento da criança, pois não adianta nada tratar a criança bem se o ambiente em casa é

muito conturbado. Fazer uma surpresa para a criança quando ela chegar em casa oferecendo um presente ou um passeio também é uma boa idéia.

Não leve o estresse do trabalho para casa e nem preocupe as crianças com problemas que fazem parte da vida, como desastres e crises financeiras. Se seus filhos estiverem um pouco mais velhos, pergunte se eles estão interessados em saber o que esta acontecendo.

PRINCÍPIO III

PARTICIPE DA VIDA DE SEUS FILHOS.

Participe.

Teste

Você sabe o nome de todos os professores de seus filhos?

Você sabe quem são seus melhores amigos?

Você sabe o que eles estão estudando na escola?

Você sabe que livro eles estão lendo? (ou se eles estão lendo algum livro)

Você sabe o nome de seus atletas, celebridades, músicas e filmes favoritos?

Se sua filha é uma adolescente, você sabe o que faz depois da escola, de noite e nos finais de semana?

Se seus filhos recebem mesada ou salário, você sabe como eles gastam o dinheiro?

Você sabe se seus filhos estão alegres ou tristes, ansiosos ou despreocupados, se são populares ou solitários?

Saber responder a todas essas perguntas é essencial para se envolver na vida de seus filhos. A constante participação dos pais na vida dos filhos contribui para o desenvolvimento da criança deixando-a mais responsável e evitando que ela se envolva com coisas erradas. É necessário que os pais estejam sempre abertos para conversar com seus filhos, pois eles podem não responder algumas perguntas que lhes são feitas na hora sobre o que estão fazendo ou o que estão sentindo, mas posteriormente, num momento qualquer, a criança pode vir a se comunicar com os pais sobre algo que aconteceu com ela.

Participar das atividades da criança fora da escola é muito importante para ela. Por isso, sempre que possível, vá com seu filho a um passeio, a uma



competição de futebol ou outro esporte que ele esteja competindo ou qualquer outra atividade da qual ele esteja participando.

Ter um filho e criá-lo com responsabilidade não impede que você possa trabalhar, mas deve ter cuidado ao escolher onde e com quem deixar seu filho. Deverá se atentar para não passar toda sua responsabilidade de pais para outrem e se conformar que, uma hora ou outra, será necessário que você largue mão de algo importante, mesmo que no trabalho, por seus filhos. Mas vale a pena.

O que significa um horário especial.

“Não importa a quantidade do tempo que os pais passam com os filhos, mas a qualidade deste tempo.”

O fato de alguns pais não terem a possibilidade de conviver muito tempo do seu dia com seus filhos os faz pensar que, quando estiverem junto a seus filhos eles os devem estimular somente com atividades educativas, mas pais e filhos precisam somente se divertirem juntos.

Aproveite esse horário especial para se divertir com seu filho, trocar carinho fazê-lo sentir o amor que você tem por ele. Esqueça tudo o que estava fazendo e dedique toda sua atenção à ele. Crie atividades que vocês possam se interagir e sair um pouco da rotina, como um passeio de bicicleta, uma partidinha de vídeo-game, um passeio, uma leitura, etc.

Quando seu filho vier te dizer algo, ouça atentamente o que ele quer lhe dizer, tome interesse pelos assuntos dele. Pois se você somar cada minuto deste tempo que passaram juntos, verão que foram mais proveitosos do que os momentos que simplesmente estão no mesmo lugar. E mesmo que tirar este tempo para os filhos seja um pouco complicado, volto a repetir, vale a pena.

Demonstre interesse pelas atividades do seu filho.

Todos os pais gostam de demonstrar seus gostos e interesses à seus filhos, mas se interessar pelas atividades de seus filhos também é um ponto

positivo para a interação entre os dois. É preciso ter a mesma paciência com as atividades que nossos filhos escolhem, assim como nos gostaríamos que nossos filhos tivessem paciência com as atividades que propomos à eles. Aprenda a se interessar pelas coisas que eles gostam, seja músicas, jogos, filmes, atividades esportivas ou culturais, modo de se vestir, etc.

A importância da participação da escola.

A participação dos pais na vida escolar de seus filhos é importante por que é na escola que a criança está mais interligada e acompanhando todos os passos da criança os pais têm como saber como está o desempenho da criança em todos os aspectos. As crianças valorizam o que é valorizado pelos pais, por isso, se elas perceberem que seus pais estão interessadas pelo seu estudo, as crianças passarão a dar mais valor ao estudo também. Além disso, os professores de seus filhos, ao perceberem o seu interesse pelo desempenho da criança na escola, saberão valorizá-los como bons pais. E sempre que precisarem de informações sobre algo relacionado à escola ou ao desempenho de seu filho neste meio, os professores terão prazer em te ajudar.

Ajude seus filhos com os deveres de casa, mas não se esqueça que, ajudar não é fazer por eles e sim ajudá-los à alcançar seus objetivos. A medida que vão ficando mais velhos esta ajuda deverá diminuir, pois é preciso que assumam suas responsabilidades sozinhos, mas sempre se certifiquem se eles tem deveres de casa para fazerem e se eles já fizeram estes deveres.

Não basta somente dizer à seus filhos que a escola é importante, é necessário participar da vida escolar junto com ele.

Procure não intrometer-se demais.

É uma tendência natural de todos os pais de quererem proteger seus filhos. Mas este excesso de proteção pode prejudicar o desenvolvimento da criança, por isso a necessidade de deixar que a criança, à medida que ficam mais velhas, assumam as responsabilidades sobre a sua vida. Isso não quer dizer que os pais não devem mais importar com que os filhos fazem, pois ainda

tem o dever de se informar sobre tudo o que esta acontecendo e, se necessário, ainda expor sua opinião.

Se seu filho tem capacidade de resolver determinados problemas sozinho, se sentem melhores e aprendem com isso e se quando você vê os erros de seu filho como uma oportunidade de crescimento pessoal, significa que você não precisa se intrometer excessivamente na vida dele.

PRINCÍPIO IV

ADAPTE SEU MODO DE TRATAR SEUS FILHOS ÀS CARACTERÍSTICAS DE CADA UM

Acompanhe o desenvolvimento de seus filhos.

À medida que crescem, seus filhos passam a se interessar por coisas diferentes e a depender cada vez menos dos pais mas continua dependente de influência e conselhos, por isso os pais devem se adaptar à este novo estágio de



desenvolvimento dos filhos. E a melhor maneira de se adaptar ao desenvolvimento dos filhos seria pesquisar sobre eles através de livro, conversa com outros pais, etc. Assim você se sentirá apto a resolver qualquer problema ou se sairá bem de qualquer situação referente àquela fase pela qual a criança está passando.

É necessário saber que as crianças não passam somente por mudanças físicas. Elas também mudam sua forma de pensar e agir, por isso a necessidade de aprender maneiras de tratar a criança em cada fase da sua vida. Fazendo isto você descobrirá que no desenvolvimento da criança pode acontecer fatos bons e agradáveis como também perplexos e que frustram. Aprender sobre cada fase de desenvolvimento do seu filho o ajuda a entender os problemas e as dificuldades, mas não as previne. Mas certos momentos difíceis servirão de aprendizado para o futuro.

Ajuste sua orientação ao temperamento de seus filhos.

Cada criança possui um temperamento diferente da outra. Se você possui dois filhos, não será possível educar as duas com as mesmas atitudes, pois cada uma necessita de uma atenção diferenciada. Por isso não tente mudar o temperamento de um filho para que ele se torne igual ao outro.

Com paciência, ajude cada um a enfrentar suas dificuldades e não ache que, se seu filho nasceu mais sapeca ou mais calmo, foi por algo que tenha feito durante a gravidez. Foi apenas sorte.

Cada um de seus filhos é um ser único.

Os pais devem entender que todo ser humano é diferente um do outro. Cada um tem sua própria forma de pensar e agir. Assim também é com as crianças.

O princípio básico para educar as crianças, por mais diferentes que elas sejam, deverá sempre ser o mesmo, mas deveremos ajustá-lo a cada uma para que tenha um melhor desenvolvimento.

Os pais também deveram entender que haverá momentos em que deverão tratar seus filhos de forma individuais para que cada um possa se adaptar ao ambiente que se sinta melhor, mesmo que para isso seja necessário matricular cada filho em uma escola diferente, colocá-los em atividades ou esportes distintos.

Seja paciente nos períodos de transição.

No decorrer do tempo em que a criança se amadurece, ela pode se desenvolver com manifestações mais lentas ou mais repentinas. Além do desenvolvimento físico a criança também passa pelo desenvolvimento psicológico, que também haverá períodos de grande avanço e períodos de avanços bem discretos.

No desenvolvimento psicológico, pode ocorrer da criança se contradizer em alguns momentos, como por exemplo, num dia dizer uma coisa ou ter uma

atitude determinada e no outro dia mudar sua opinião ou ter uma atitude completamente diferente da que vinha tendo.

Esta situação pode deixar os pais frustrados, mas é importante ter paciência durante este período de transição, pois isso não ira durar para sempre.

As mudanças na função de pai e de mãe.

Haverá um momento durante o desenvolvimento dos filhos que, quem deverá mudar será os pais. Esta mudança será necessária quando os filhos começarem a querer se virar sozinho e surgirem novas pessoas importantes em suas vidas, como professores, namorados, amigos, etc.

Os pais, acostumados em ter os filhos sobre sua proteção, deverão, por mais difícil que isso possa ser para alguns, dar este espaço para que seus filhos possam tomar suas próprias iniciativas e moldar sua personalidade.

PRINCIPIO V

ESTABELEÇA REGRAS E COLOQUE LIMITES

Todas as crianças precisam de regras e de limites.



Há pais que pensam que impor regras e limites às crianças podem fazer com que elas se sintam mal. Mas, ao contrário disso, impor regras e limites às crianças, fazem-nas se sentirem mais seguras.

Crianças criadas em lares onde há e lhes são impostas regras e limites, aprendem a se controlar e tem uma maior probabilidade de crescerem com maior responsabilidade sobre seus comportamentos.

Seja firme, mas justo.

Ao impor alguma regra para seu filho, provavelmente em algum momento ele se queixará e negará a te obedecer. Nesta situação muitos pais relevam a atitude do filho e o deixa fazer o que quer naquele determinado momento.

O que estes pais não sabem é que, ao tomarem esta atitude, os filhos tomarão conta de que a referida regra que os pais lhe impuseram e agora estão relevando não tem muita importância. Para evitar isto os pais deve ser firmes em suas decisões, mesmo que os filhos fiquem chateados com eles. Afinal os pais sabem o que é melhor para seus filhos e se estão impondo aquela regra é para um bom motivo.

A partir do momento que a criança passa a respeitar tal regra sem a supervisão do adulto, é hora de reexaminar sua regra e ser um pouco mais flexível.

A importância da supervisão.

È estritamente importante saber sempre onde seu filho esta, com quem ele esta e o que ele esta fazendo. Faça esta pergunta sempre.

Quando seu filho resolver dar uma volta ou ir em um lugar especifico, converse com ele que lugar é esse, quem estará neste lugar e o que ira fazer lá. Combine um com o outro uma maneira de se comunicarem casa algo aconteça ou resolvam mudar de idéia e ir para outro lugar.

Sempre monitore seu filho como cuidado de não transmitir a idéia de que você esta desconfiando dele, pois se ele perceber isto, ai sim poderá omitir certos fatos de você.

Como administrar os conflitos sobre regras.

Em um momento ou outro seu filho se recusará à obedecer uma regra imposta pelos pais, promovendo, em muitas ocasiões, uma “batalha” entre pai e filho onde com certeza sairá um vencedor e um perdedor.

Os pais podem, então, tentar manter prevalecer sua autoridade, mas assim seus filhos podem ter uma visão autoritária dos pais. Podem então relevar e ceder à vontade dos filhos, mas isto deverá ser feito somente quando achar que seu filho esta com a razão. Existe também a possibilidade de chegarem a um acordo onde ambos ficam satisfeitos, conversando entre si encontrando uma solução para o problema.

Afrouxe as regras ao constatar o amadurecimento de seus filhos.

Com o passar dos dias, seus filhos passam a ser capazes de administrar seus próprios atos. A partir daí começam a indagar sobre regras impostas que já não precisam mais ser seguidas.

Muitos pais, nesta fase do desenvolvimento dos filhos, acham que suas regras devem ser mais severas, pois a chance dos filhos se envolverem com

coisas erradas são maiores. Já outros pais pensam ao contrário, achando que já ensinaram tudo o que o filho precisa saber.

Na verdade, chega-se num ponto que os pais necessitam dar um voto de confiança a seus filhos, mas não devem largar de mão em aplicar algumas regras. Mas antes de fazer isto, converse com seus filhos sobre algumas regras básicas e nunca lhes dê total liberdade.

PRINCÍPIO VI

AJUDE SEUS FILHOS A SE TORNAREM INDEPENDENTES

A necessidade de autonomia.

Normalmente, chega um determinado momento da vida que seus filhos irão exigir um pouco de independência, poder ter a capacidade e tomar suas próprias decisões. E é de fundamental importância a aceitação dos pais por esta escolha para que possam ter um bom desempenho na função de pai e mãe.

Mas para conceder certa autonomia a seus filhos é necessário



que os pais escolham a batalha certa, sempre que achar que a decisão de seu filho não será algo muito importante, de a autonomia para ele. Dê opções de escolha para seus filhos quando forem fazer um passeio, comer alguma coisa ou vestir uma roupa, por exemplo.

Dentre as opções que der a seu filho, de orientações sobre elas antes dele fazer a escolha e o elogia se achar que ele fez a coisa certa. E mesmo se ele se arrepende da escolha, não o repreenda, pois ele estará aprendendo para não repetir o erro novamente.

Como enfrentar a contestação e a oposição.

Se seus filhos andam contestando você ou suas decisões, não fique preocupado. Isso pode ser um indicio de que seus filhos estão crescendo e querem cada vez mais, ter a capacidade de tomarem suas próprias decisões.

Diante de uma situação de oposição os pais podem, em alguns casos, “baixar guarda” e deixar a situação sobre responsabilidade do filho, pois eles querem esse desejo de independência. Mas deve fazer isso sem que o filho pense que o pai está sendo submisso a ele.

Conceda a seus filhos um espaço psicológico.

É sempre necessário ajudar os filhos a desenvolver um senso de independência, mas impor limites aos filhos nunca deve deixar de ser feito. Para fazer isso a criança deve ter certeza de que os pais estão presentes em sua vida, mas sem os sufocarem. É preciso que os pais dêem um espaço para que os filhos possam desenvolver sua auto-confiança.

Há momentos difíceis que as crianças atravessam onde preferem ficar isoladas por um momento e tem muitos pais que não aceitam isso. Mas os pais devem estar sempre presentes nestes momentos para o caso da criança buscar ajuda.

Não interfira na vida de seus filhos.

Seus filhos têm a necessidade de decidir as coisas por conta própria e isso é muito importante para o desenvolvimento de sua individualidade. É preciso que os pais dêem este espaço a criança e deixem para intervir somente quando a criança se envolver em uma situação mais complexa ou que envolve perigo.

Proteja quando for necessário mas consinta quando puder.

Deixe que seus filhos tomem algumas decisões por conta própria, mas interfira imediatamente se achar que, o que ele pretende fazer, pode lhe fazer algum mal físico ou moral.

Sempre que for necessário privar seu filho de algo que ele deseja fazer, é necessário conversar com ele sobre quais motivos o levou a tomar esta decisão.

PRINCIPIO VII

SEJA CONSCIENTE

Seja coerente dia após dia.

Para que a criança se comporte bem no seu dia-a-dia é necessário que os pais se mantenham sempre firmes em suas decisões. Se eles estipulam certas regras ou condições aos filhos, não devem mudar de idéia em momento algum.



Transformando um bom comportamento em habito para a criança fará com que ela se comporte direito sempre

A importância das rotinas.

Outra forma clara de melhorar o comportamento das crianças é criar uma rotina em casa, estabelecendo horário para realização dos afazeres do dia-a-dia, como na hora das refeições, de assistir à TV e até mesmo a hora de dormir.

Durante os finais de semanas essa rotina pode ser um pouco afrouxada, mas não muito, para não dificultar a readaptação das crianças à rotina na segunda-feira novamente.

Também é importante estabelecer um horário para que as crianças vão dormir e quando elas deverão acordar. Isso porque as crianças e os adolescentes possuem um relógio interno que controlam quando eles estão com sono, para irem dormir e quando eles deverão acordar.

Qual a importância de uma frente unida?

Todos os pais, sejam eles casados ou separados, devem ter a consciência de que pai e mãe devem sempre entrar num acordo seja quando discordam em alguma coisa ou quando nos referimos na educação e orientação dos filhos. Um não pode ensinar algo diferente do outro, pois isso deixaria a criança confusa, pensando que um está certo e o outro errado. Principalmente durante os primeiros anos de vida.

Seja consistente sem rigidez.

Se seus filhos vêm cumprindo as regras que lhes foram impostas, não há por que, em um momento ou outro, abrir mão delas para satisfazer seus filhos, ainda mais se isto não for atrapalhar em nada no desenvolvimento dela.

Quando perceber que alguma regra imposta não está fazendo surgir efeito no desenvolvimento da criança, os pais devem reconhecer o erro e tentar modificar algo nesta regra para que sua autoridade fique fortalecida diante dos filhos, pois eles saberão que você as impõe regras sensatas.

Identifique os seus pontos inegociáveis.

Diante tantas regras criadas pelos pais, há aquelas que podem ser transgredidas de vez em quando e aquelas que você não abre mão de fazê-la ser cumprida. Este segundo tipo de regra são os pontos inegociáveis.

É importante você identificar quais são estes pontos de acordo com a idade de seu filho, pois talvez algo que é irredutível hoje, quando ele ainda é uma criança, pode não fazer mais muito sentido amanhã, quando ele já se tornar um adolescente.

PRINCÍPIO VIII

EVITE CASTIGOS SEVEROS

Os filhos devem ser punidos?



É até aceitável punir os filhos, mas desde que essa punição não seja violenta, cruel ou atinja a criança verbalmente.

Alem da punição os pais podem utilizar do método explicativo, mostrando à criança o que ela fez de errado e porque ela não deveria ter feito tal ato. Mas, infelizmente, em alguns casos esse método pode não funcionar, sendo necessária a

utilização de métodos punitivos.

Entre as punições se destacam dois métodos, a declaração de supremacia, onde os pais demonstrarão que exercem poder sobre os filhos tendo o direito de lhes aplicar castigos ou retirar alguns privilégios e também poderá punir seus filhos utilizando o método da remoção de amor, onde o pais demonstrarão toda a decepção que teve com o filho por ele ter feito algo de errado. Tal punição deixará a criança arrasada, fazendo com que ela pense novamente se vai refazer o que fez de errado e deixar seus pais decepcionados.

Jamais use castigo corporal.

O castigo corporal prejudica o desenvolvimento da criança por isso, não importa com quanta raiva você esteja nunca bata em seus filhos. Crianças que são educadas com violência são mais propícias à desenvolver este tipo de comportamento.

Não use linguagem ofensiva.

Ofender os filhos por algo que tenham feito de errado podem prejudicá-los tanto como o castigo corporal, podendo levar a criança a desenvolver distúrbios psicológicos que vão desde a baixa-estima à agressão.

Quando ofendemos as crianças, além de prejudicar no desenvolvimento delas esta também não obtemos resultados nenhum. Pois a criança ficará tão assustada com a atitude dos pais que nem pensará por qual motivo esta sendo humilhada.

Controle sua raiva.

É normal ficar com raiva dos filhos em certos momentos, mas, antes de aplicar a punição, espere até que se acalme. Aplique a punição e explique à criança porque ela esta sendo punida.

Maneira correta de punir.

Para a punição ser eficaz, antes de ser aplicada os pais devem saber: o que aconteceu para que esta criança seja punida; se a o ato feito pela criança pode vir a prejudicar alguém, inclusive ela mesma; deve sugerir opções para que a criança melhore e não volte à cometer novamente tal erro; definir claramente qual será a punição e saber se, com estas punições, seus filhos poderão vir à errar novamente.

Outra maneira correta de punir a criança é fazendo com que ela repare seu erro. Mas a tarefa deverá ser severa o bastante para que ela pense novamente varias vezes antes de voltar a cometer o mesmo erro.

PRINCÍPIO IX

EXPLIQUE SUAS REGRAS E DECISÕES.

Exponha com clareza suas expectativas.



Não pense que seus filhos sabem tudo o que você espera que eles façam. É importante que todos os pais expliquem, nos mínimos detalhes, tudo o que esperam que os filhos façam, evitando assim que você se desaponte com seus filhos.

Argumente com seus filhos.

Além de impor uma regra é necessário também informar aos filhos, o por que desta regra e qual objetivo se busca seguindo a mesma. Dependendo da idade da criança esta explicação deverá ser mais sensata ou talvez tenha que ter uma lógica, pois se a criança já tiver mais ou menos uns 12 anos ela poderá fazer vários questionamentos, coisa que uma criança de 3 ou 4 anos não faria.

Se a explicação da regra imposta pelos pais forem em assimiladas pelos filhos a probabilidade de que estes a sigam com mais rigor são bem maiores. Por isso é importância de compreender a maneira de pensar de seus filhos durante cada uma de suas fases.

“Porque eu disse”

Muitos pais utilizam a frase “porque eu disse” para obrigar seus filhos a realizar determinada tarefa que lhes foi pedida, dando a entender que não

existe um bom argumento para o pedido e que, por ser superior, ela tem o dever de te obedecer.

Isso pode influenciar a criança a ser submissa às outras pessoas se sentindo obrigada a fazer tudo o que as pessoas lhe mandarem fazer, como um professor ou um colega mais velho de escola. E o pior é que, mesmo se o que lhe for mandado for uma coisa absurda, a criança fará sem questionar.

Ouçã a opinião de seus filhos.

Seus filhos também têm opiniões sobre assuntos determinados e deixar que ele exponha estas opiniões ajudará que ele a desenvolver sua capacidade intelectual e acatarão as regras impostas pelos pais com mais facilidade se acharem que elas tem sentido.

Admita que errou.

Não adianta nada os pais se manterem firmes sobre algo que pensam se eles estiverem errados simplesmente para manter a autoridade sobre seus filhos. Reconhecendo seus erros à seus filhos os ajudará a ser mais seguros e maduros.

Quando perceber que agiu de forma errada ou que estava errado sobre algo que pensava diga isto à seus filhos e não deixe que eles percebam seu erro antes de você. Mas é importante que você comente com seus filhos somente erros os envolvam diretamente e não seus erros do passado.

PRINCIPIO X

TRATE SEUS FILHOS COM RESPEITO

Respeite e mereça respeito.



Todos os pais querem que seus filhos lhes respeitem, mas não param para pensar se também é necessário respeitar seus filhos para conseguirem o respeito deles.

Em certos momentos podem ocorrer fatos em que seus filhos lhes contestam sobre alguma coisa e neste momento você pode vir a pensar que eles não estão te tratando com respeito. Isso nem sempre é verdade, pois provavelmente este filho está atravessando uma fase crítica. Por isso talvez seu filho pode até não estar te tratando com respeito, mas não pelo fato de te contestar, mas pela maneira que o faz.

Geralmente, para que nossos filhos nos tratem com respeito, é necessário que os tratemos da mesma forma. Fazendo isso eles se mostrarão mais dispostos em cooperar com você.

Dialogue.

Muitas crianças sentem falta do diálogo com os pais e muitos pais deixam de fazer isto por acharem que seus filhos não gostariam de conversar com eles.

Ao falarmos de diálogo, podemos estar nos referindo à “falar” ou a “conversar”. Para os pais as duas palavras podem significar as duas coisas, mas para os filhos, quando os pais “falam” com eles, parecem que estão fazendo um discurso ou dando alguma bronca. Mas quando “conversam” com eles, se demonstram realmente interessados sobre os assuntos dos filhos

pedindo suas opiniões aos filhos e dando todo valor a estas opiniões. É importante também que, ao fizerem alguma pergunta à seus filhos, que a façam de maneira que a resposta seja mais complexa e não simplesmente um “não” ou um “sim”.

Não interrompa seu filho sem necessidade quando ele estiver conversando com você seja o mais sincero possível com ele, sempre respondendo o que você realmente acha de um determinado assunto.

“Não responda de volta”

Essa, assim como outros tipo de respostas que normalmente os pais direcional aos filhos, fazem com que eles se sintam desvalorizados, acabando com qualquer possibilidade de dialogo.

Quando chegarem à um ponto do diálogo em que a opinião de pais e filho não bate uma com a outra, ao invés de mandá-lo ficar quieto e aceitar o que você esta dizendo, o melhor a fazer é explicar, com calma, o motivo pelo qual você se manterá firme na sua opinião.

Desta maneira você estará demonstrando à seus filho que você podem entrar um acordo sobre algo que discordam sem desrespeitar um ao outro.

Deixe seus filhos agirem de acordo com a idade que têm.

Isto é uma boa maneira de demonstrar que respeitam seus filhos e não exigindo que eles pensem ou realizem tarefas que não são compatíveis com sua idade. E importante que os pais deixem seus filhos aproveitarem o “agora” de suas vidas e quando mudarem para uma outra fase de suas vidas pode ter certeza que, sozinha, elas mudaram seus comportamentos.

Não se preocupe demais obrigando seus filhos a terem atitudes de adultos, deixe que elas façam o que outras crianças da mesma idade normalmente fazem.

Se aproveitarem cada fase da vida de seus filhos, terão menos trabalho em criá-los e sua vida de pai pode ser bem mais divertida.

Os filhos tratam os outros da mesma maneira que os pais os tratam.

Seus filhos provavelmente se espelharão na forma que você os trata hoje para tratar as outras pessoas amanhã, principalmente se o tratamento que receberam for de carinho, amor e compreensão.

Pois se você trata seus filhos bem hoje e eles tratarem as pessoas bem amanhã, da mesma forma, conseguirão com mais facilidade, fazer amigos, alcançar sucessos tanto na escola, no trabalho e no casamento, podendo também ser bons pais.