

SUPER ESTRATEGIAS

Para ajudar com a gestão do comportamento em casa

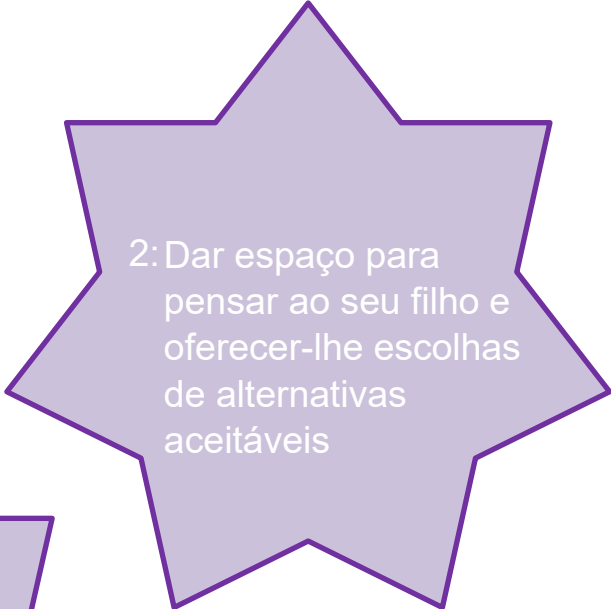
As escolas usam estratégias de gerenciamento de comportamento para ajudar as crianças a desenvolver um bom comportamento na escola.

As estratégias usadas na escola também podem ser úteis para vocês em casa. Este livreto contém uma seleção.

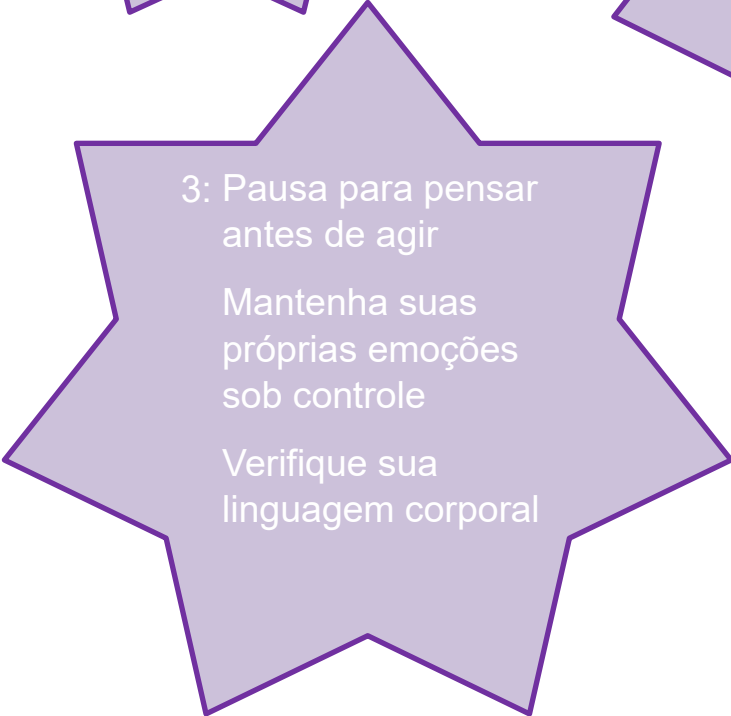
3 coisas importantes a lembrar:



1: Ficar Calmo



2: Dar espaço para pensar ao seu filho e oferecer-lhe escolhas de alternativas aceitáveis



3: Pausa para pensar antes de agir

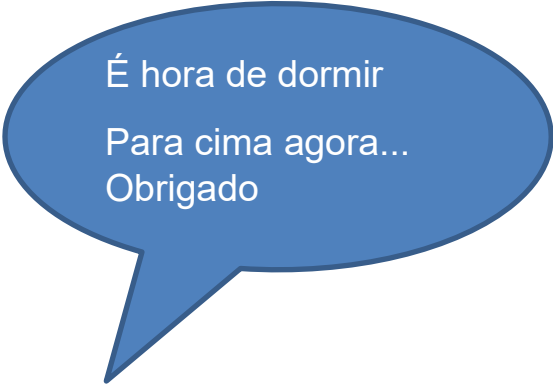
Mantenha suas próprias emoções sob controle

Verifique sua linguagem corporal

As estratégias para você experimentar em casa

1. Reserve um tempo

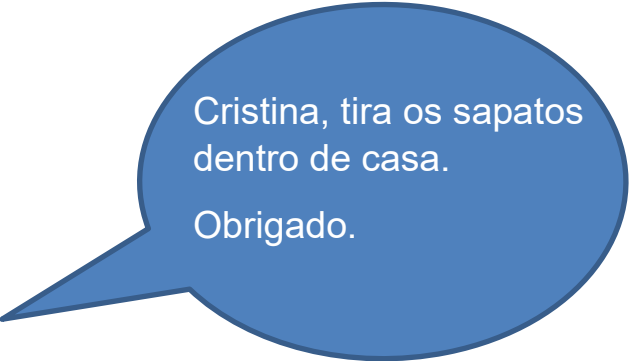
Dê a instrução com confiança, vire-se e vá embora com a expectativa de que seu filho obedeça. Às vezes, isso funciona bem com o “Obrigado, não por favor” (estratégia 2).



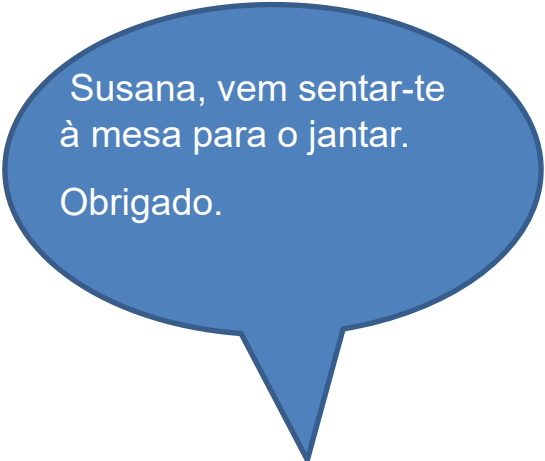
É hora de dormir
Para cima agora...
Obrigado

2. Obrigado, não por favor

"Nome da criança...instrução...obrigado"



Cristina, tira os sapatos
dentro de casa.
Obrigado.

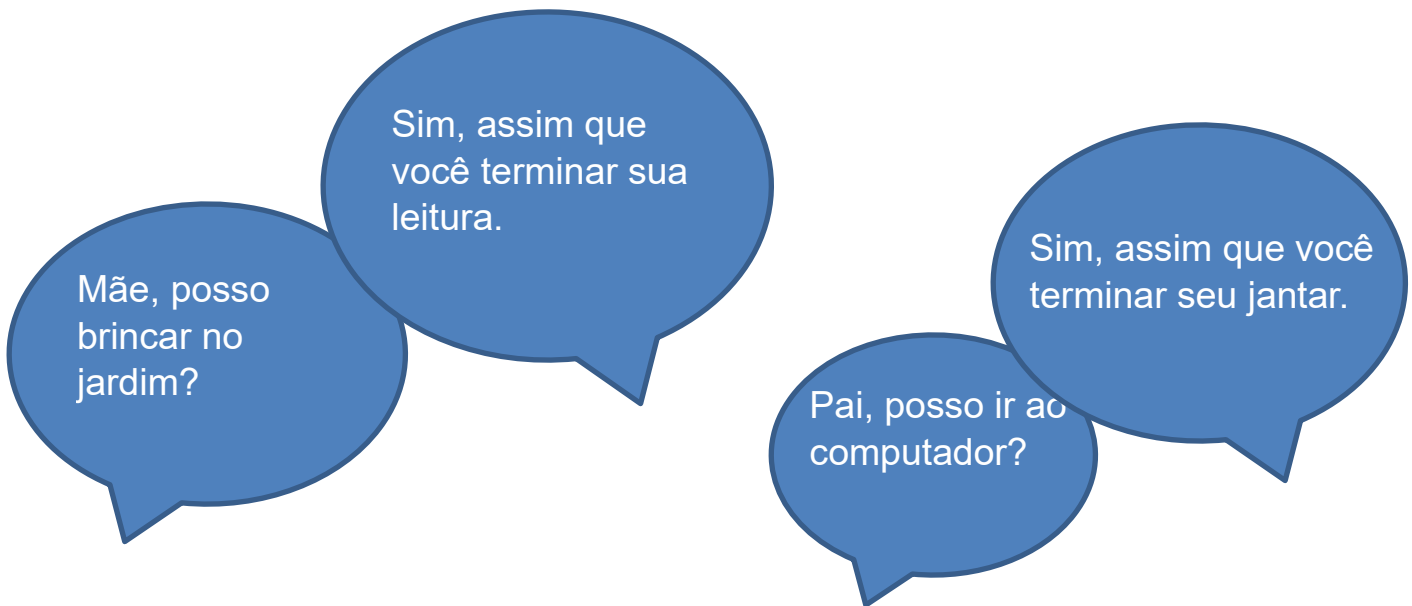


Susana, vem sentar-te
à mesa para o jantar.
Obrigado.

Ao dizer “obrigado”, você está insinuando que espera que a criança faça o que você pediu.

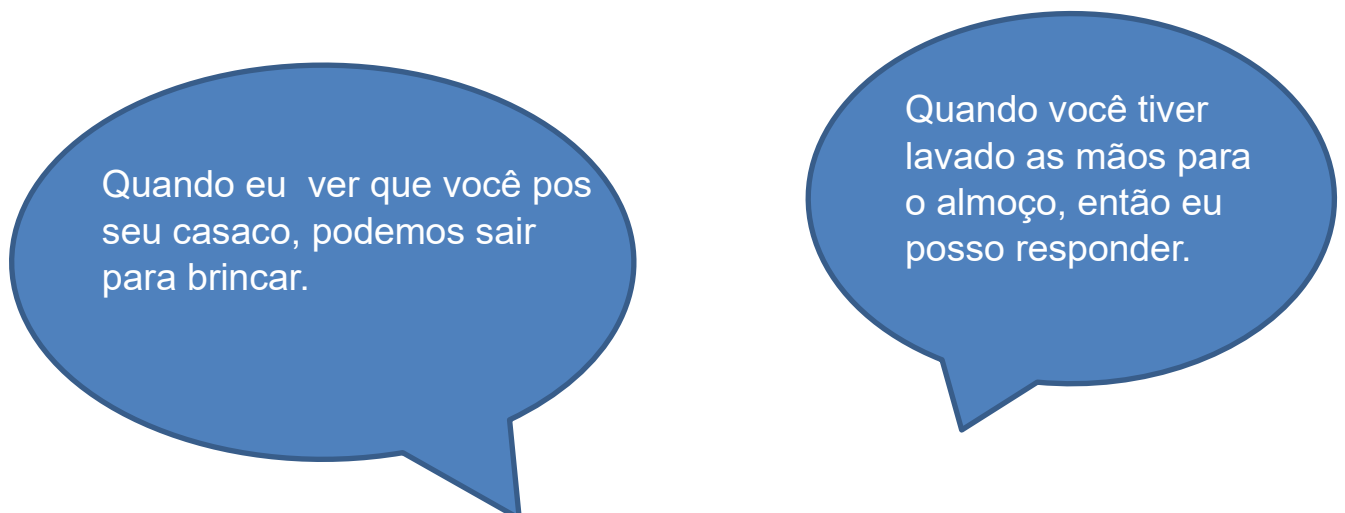
3. “Sim, assim que...”

Às vezes temos que dizer “não”, mas nas outras ocasiões, tente:



4. Quando... então...

Dê ao seu filho uma condição que diga a ele o comportamento que você espera dele.



5. Elogios de proximidade

(Elogie a criança que está cumprindo o comportamento esperado).

A Rita não está a seguir as instruções de lavar as mãos/vestir o pijama, enquanto o Rui e a Nádia cumprem:

Muito bem Rui por lavar as mãos pronto para o jantar. Obrigado

Muito bem, Nadia, posso ver que você colocou seu pijama e está pronta para uma história para dormir. Só esperando até que estejamos todos prontos.

6. Ignorância Tática (“Não consigo ouvir ou ver você!”)

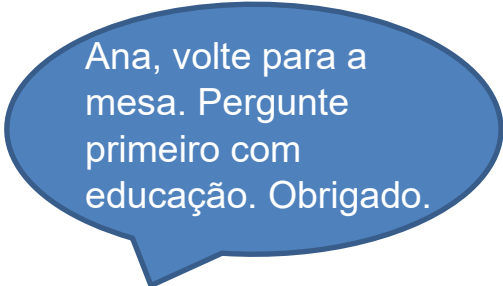
Atenda imediatamente ao seu filho assim que ele responder corretamente



7. “Peça permissão antes de fazer”

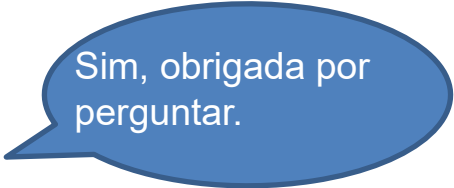
Com crianças impulsivas, pode ser difícil no início impedi-las de fazer as coisas que desejam. Nessas situações, pode valer a pena tentar essa estratégia.

Por exemplo, depois do jantar, Ana vai jogar um jogo de computador antes de perguntar.



Ana, volte para a mesa. Pergunte primeiro com educação. Obrigado.

Quando Ana pede permissão, o adulto diz



Sim, obrigada por perguntar.

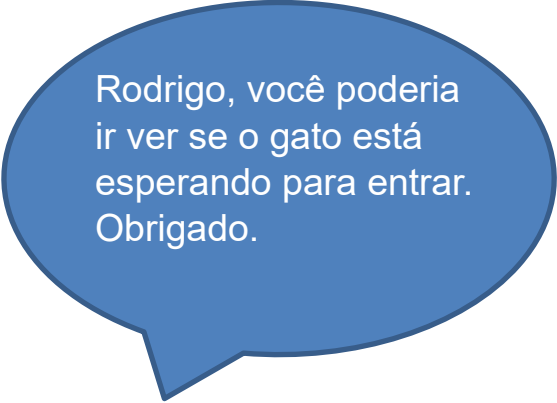
Inicialmente, mas apenas quando for apropriado, tente dizer sim o máximo possível para que Ana se acostume com a ideia de que pedir permissão lhe dá o que quer.

Este é um passo para regular os impulsos porque pode ser usado para preencher a lacuna entre dizer não categoricamente (e a criança fazê-lo de qualquer maneira) e sim, mas apenas com minha permissão. Se usado com cuidado, isso pode evitar que o adulto perca o prestígio.

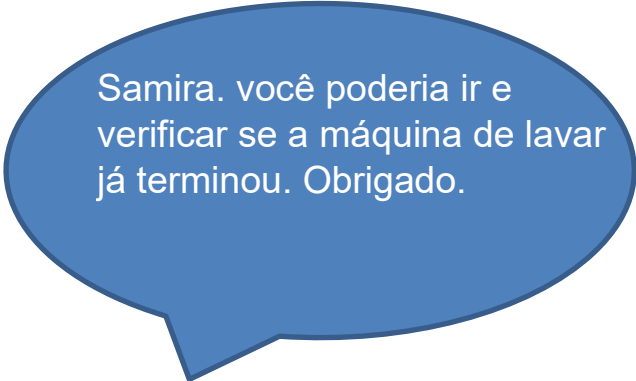
8. A técnica da distração

Seu filho está ficando inquieto. Você pode ver que o comportamento deles está começando a piorar. Você acha que um pouco de distração pode acalmá-los.

Use esta estratégia nos momentos em que o comportamento da criança está piorando, como forma de interceptar o comportamento em nível de crise. Pode ser um trabalho especial, algo que faça a criança se sentir valorizada e importante.



Rodrigo, você poderia ir ver se o gato está esperando para entrar. Obrigado.



Samira, você poderia ir e verificar se a máquina de lavar já terminou. Obrigado.

Usada com moderação, essa estratégia pode ser muito eficaz.

9. O Bom e o Bom

Você vai usar o lápis azul ou o lápis vermelho?

Onde devemos nos sentar para fazer isso, à mesa ou no sofá?

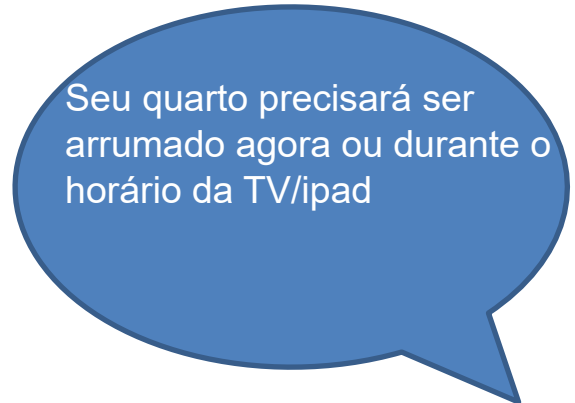
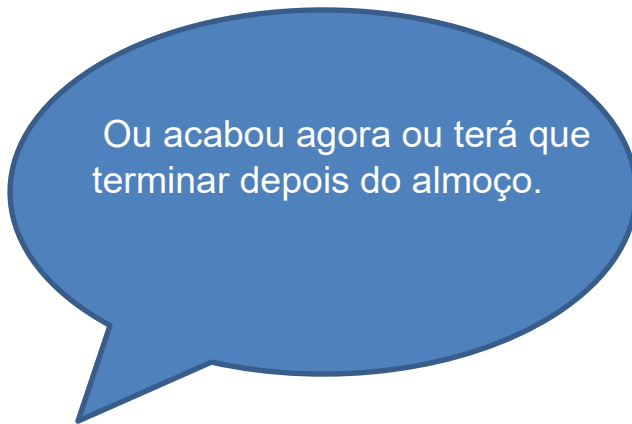
Você vai arrumar seu quarto sozinho ou precisa de ajuda? Posso reservar 10 minutos para ajudá-lo, se quiser.

Devemos começar com a pergunta 1 ou a pergunta 2? É com você!

Opções ganha-ganha para quando seu filho reluta em iniciar uma tarefa

10. O bom e o desagradável

Ou... Ou (Use um tom de voz prático e não emotivo)



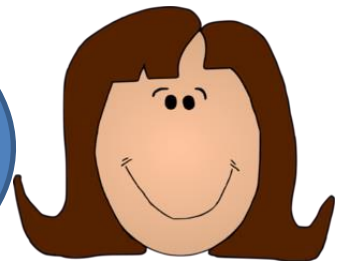
11. Ear-shotting (falar em voz alta para que a criança possa ouvir)

Essa técnica pode ser usada de várias maneiras. O adulto fala em voz alta com outro adulto na sala para que a criança possa ouvi-lo (veja abaixo os pais conversando).

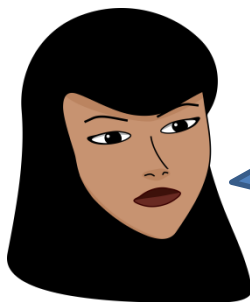
Para uma criança relutante em iniciar a tarefa:



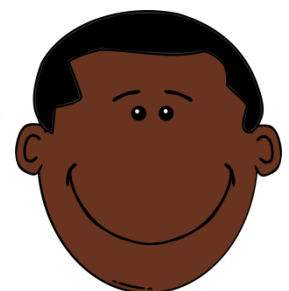
Mamãe- Zac trabalhou muito esta manhã. Quando ele terminar de ler, vou brincar de lego com ele.



Para uma criança que enfrenta desafios, mas hesita em começar:

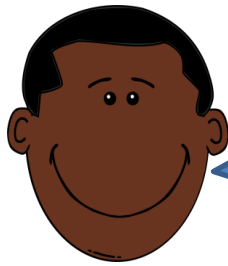


Papai- acho que esse é o dever de casa do terceiro ano, então pode ser muito difícil para o Zeka. Vou ver como ele se sai.

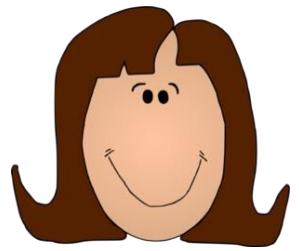


Com algumas crianças, isso pode ser altamente motivador. Dá à criança permissão para falhar e, portanto, a criança pode estar mais disposta a tentar!

Para uma criança que não está cooperando ou seguindo instruções:



Mãe - Vou dar alguns minutos para Lucy se acalmar. Ela sempre pode vir me ver se precisar.



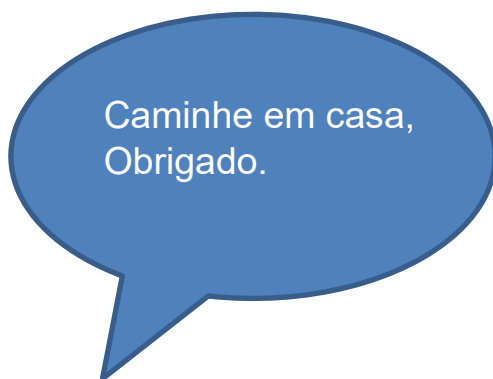
Isso dá à criança uma saída sem confronto direto.

12. Não diga não

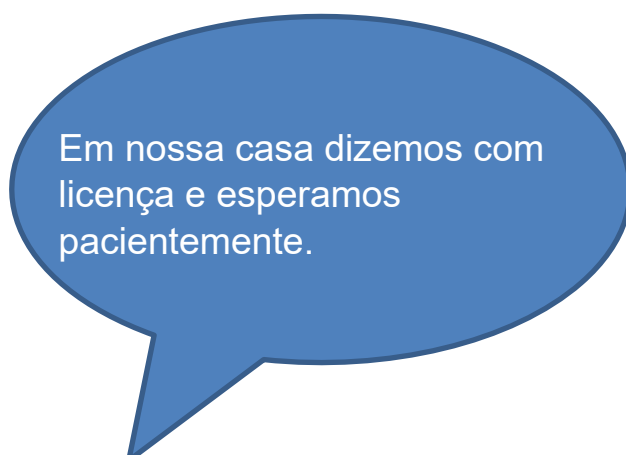
Enquadre as instruções de forma positiva. Não dê ideias à criança dizendo-lhe o que não quer que ela faça.

Em vez disso, diga a eles o que você quer que eles façam.

Tente isso especialmente ao reiniciar as regras.



e não



e não



E finalmente:

Lembre-se de que seu filho precisa aprender comportamentos aceitáveis e ficará melhor neles à medida que praticar.

Tenha em mente as coisas positivas que eles fazem e lembre-se do poder do elogio – observe quando eles fazem algo bom e comente sobre isso.

Não tenha medo de falar com o professor da turma do seu filho.