

Quando a criança diz "não"



PEDIATRIC CARE • SUPPORTING • PARENTING
A Program of ZERO TO THREE

POR QUE MINHA CRIANÇA PEQUENA DE REPENTE FICOU DESAFIADORA?

Faz parte do desenvolvimento natural da criança pequena começar a dizer "não" logo depois que aprende a falar. Nessa fase, a criança está começando a entender que é uma pessoa separada de você e pode começar a mostrar que quer ter algum controle sobre a própria vida. Essa independência crescente é importante para a criança. Conseguir fazer algumas coisas sozinha ajuda a desenvolver a autoconfiança. O objetivo é encontrar maneiras de permitir que a criança tenha controle e faça as próprias escolhas de forma positiva.

Algumas crianças pequenas têm mais tendência a desafiar os adultos do que outras. Algumas crianças têm dificuldade com mudanças e tendem a reagir de forma muito intensa a situações pequenas, como entrar na cadeirinha do carro, ir dormir ou visitar um lugar novo. Mudanças na rotina do dia também podem ser estressantes e provocar resistência nas crianças pequenas. O melhor conselho para atravessar a fase do "não" com sua criança pequena é: não leve o comportamento para o lado pessoal. Essa é uma fase que passa mais rapidamente quando você consegue lidar com ela com tranquilidade, manter a calma e lembrar que você é o adulto responsável.



COMECE COM EMPATIA E REFLETINDO OS SENTIMENTOS DA CRIANÇA

Quando você mostra à criança que entende o que ela está sentindo, dá a ela espaço para vivenciar as próprias emoções. Sentir-se ouvida ajudará a criança a começar a se acalmar. Nomear os sentimentos da criança pequena ajuda-a a reconhecer suas emoções, para que aprenda a administrá-las melhor. Se você pular essa etapa, muitas crianças acabam reagindo ainda mais intensamente para mostrar o quanto estão chateadas. Isso pode levar a uma crise de birra.

É importante manter a calma e, ao mesmo tempo, compartilhar seus sentimentos de forma sincera com a criança. Suas emoções são válidas, mas a forma como você as expressa também é importante. Respire fundo e use uma linguagem simples e direta. Diga: "Estou ficando impaciente com toda essa demora. Você está chateado e não quer colocar o pijama. É difícil parar de brincar e ir dormir".

O QUE FAZER DEPOIS DE VALIDAR OS SENTIMENTOS DA CRIANÇA?

- **Respeite o "não" da criança quando possível.** Haverá momentos em que você poderá permitir que a criança diga "não" para alguma coisa. Isso mostra à criança que você a respeita e está disposto a ouvi-la. Além disso, haverá muitos momentos na vida em que você vai querer que ela se sinta confortável para dizer "não". Isso ajuda a construir a base para o aprendizado sobre limites e consentimento no futuro. Tente manter a consistência com os outros adultos da casa.
- **Quando necessário, mantenha o limite e reafirme-o.** "Está na hora de guardar os brinquedos e almoçar. Você precisa comer para crescer forte e saudável". Use uma linguagem que a criança compreenda. Seja breve e claro, mas sem ameaças.
- **Ofereça algumas opções (que sejam aceitáveis para você).** "Você quer colocar o pijama sozinho ou quer que o papai ajude?" Dar opções oferece à criança a oportunidade de se sentir no controle de forma positiva.
- **Seja divertido.** O humor é uma ótima forma de trazer calma e diminuir uma disputa de poder. Você pode tentar colocar a calça do pijama na própria cabeça ou ver se ela serve no bichinho de pelúcia favorito da criança. O riso frequentemente favorece a cooperação.
- **Use a imaginação da criança.** Invente uma história para estimular a criança. Diga: "Elmo está pronto para entrar no carro. Ele quer ir à loja e precisa da sua ajuda para colocar o cinto."
- **Mantenha o limite e pratique a paciência.** Se nenhuma dessas estratégias funcionar, reafirme o limite e/ou as opções com calma e firmeza. Diga: "Você pode entrar na cadeirinha sozinho ou eu posso ajudar a colocar o cinto. Você decide". Se a criança resistir, ajude-a a entrar na cadeirinha sem demonstrar raiva. Com uma voz acolhedora, você pode dizer algo como: "Eu sei, você odeia sentar na cadeirinha. Eu entendo". Ou tente distrair a criança. Diga: "Nossa, olha aquele cachorro grande vindo pela rua!"
- **Tente novamente se conectar com os sentimentos da criança.** Às vezes, as crianças dizem "não" porque estão chateadas. Elas precisam chorar um pouco. Quando você mantém o limite e acolhe o sofrimento da criança, isso pode ajudá-la a lidar com os sentimentos e se acalmar.
- **Evite ceder.** Quando você cede diante do comportamento desafiador, a criança aprende que insistir é uma forma de conseguir o que quer. Isso fará com que ela insista ainda mais da próxima vez. Às vezes, pensamos: "Só desta vez, vou ceder". Mas a ciência mostra que ceder de vez em quando, na verdade, aumenta a probabilidade de a criança continuar insistindo.
- **Ajude a criança a entrar em um "clima do sim".** Tente fazer algumas perguntas para as quais você sabe que a resposta será "sim". Por exemplo: "Você gosta de sorvete?" ou "Seu nome é Alaina?".

ESCANEE PARA
MAIS INFORMAÇÕES



Se você estiver tendo dificuldade para lidar com o comportamento desafiador da criança, consulte nossos artigos *Estabelecimento de limites* ou *Birras* ou peça apoio ao seu Especialista HealthySteps.