

Estabelecimento de limites



Bebês e crianças pequenas têm emoções intensas, mas nem sempre conseguem controlar esses sentimentos. Quando fazem birra e "se comportam mal", muitas vezes estão mostrando que estão sobrecarregadas pelas próprias emoções e precisam de apoio. As crianças pequenas precisam de limites adequados à idade para desenvolver o autocontrole. Isso leva tempo e é algo que elas aprendem gradualmente. Na verdade, muitos adultos ainda têm dificuldade com isso!

Os limites ajudam as crianças a se sentirem seguras quando estão fora de controle. As crianças testam limites porque querem saber se eles são consistentes. Elas também querem ver o que vai acontecer em seguida ou qual será a sua reação. Imagine uma

criança andando ao longo de uma cerca, testando cada estaca para ver se consegue passar. Se essas estacas, ou seja, os seus limites, forem fortes e consistentes, os testes de limites diminuirão.



O PODER DA PREVENÇÃO: EVITANDO COMPORTAMENTOS INADEQUADOS

- **Decida se estabelecer um limite é realmente necessário.** É importante saber como e quando evitar disputas de poder. Tenha clareza sobre o que é realmente importante e sobre os momentos em que você pode ser mais flexível. Por exemplo, será que é um problema tão grande se a roupa não combinar, caso a criança queira escolher a própria camiseta? E, se você vai dizer sim, diga sim imediatamente. Mas, se for não, então será não o dia inteiro.
- **Seja consistente.** Estabeleça algumas regras claras e adequadas à idade. Isso ajuda a criança a entender o que você espera dela. Cumpra a regra todas as vezes. Se ela jogar um brinquedo, guarde-o imediatamente, todas as vezes. Assim, ela aprenderá a não jogar brinquedos.
- **Ofereça recursos que ajudem a criança a esperar.** Use um timer de cozinha. Isso pode ajudar a criança a se sentir mais tranquila se você precisar de cinco minutos para dobrar algumas roupas. Peça para uma criança um pouco mais velha montar um quebra-cabeça, cantar músicas ou olhar livros para se distrair por um tempo.
- **Ajude nas transições do dia a dia.** É comum que crianças pequenas tenham dificuldade para interromper uma atividade e passar para a próxima. Se a criança tiver dificuldade com transições, avise cinco minutos antes de mudar de atividade, depois dois minutos antes e,

em seguida, um minuto antes. Uma rotina também pode ajudar na passagem do almoço para a soneca. Leia um livro favorito para tornar essa transição mais fácil.

- **Ofereça escolhas para dar à criança uma sensação de controle apropriada para a idade.** Pergunte: "Você quer o copo azul ou o vermelho?". Evite fazer perguntas quando não houver escolha. Diga: "Está na hora do banho" em vez de "Você quer tomar banho?".
- **Procure maneiras de ajudar a criança a praticar o autocontrole.** Brincadeiras de revezamento ajudam as crianças a aprender a esperar. Revezem-se para misturar a massa do bolo. Brinquem de "Estátua".
- **Valide os sentimentos enquanto mantém o limite.** Os sentimentos da criança não são certos nem errados. O problema pode estar *na forma* como esses sentimentos são expressos. Dê espaço para os sentimentos ("Percebi que você está chateada") enquanto estabelece limites para o comportamento ("Não vou deixar você bater"). Isso pode ser feito com calma e sem envergonhar a criança.



ESTABELECEER LIMITES TEM TUDO A VER COM A SUA AUTORREGULAÇÃO.

- **Mantenha a calma e permaneça presente durante uma birra.** Quando a criança está passando por um momento difícil, ela precisa que você esteja calma. Se você tiver uma reação muito intensa (como ficar com raiva, gritar), a criança provavelmente ficará ainda mais agitada. Assim, será mais difícil para ela se acalmar.
- **Estabeleça limites com o mínimo possível de emoção e palavras.** Fale com uma voz baixa e tranquila. Preste atenção às mensagens não verbais que você transmite com o rosto e o corpo. Um tom de voz gentil pode ajudar a acalmar sua criança. Também é uma forma de ajudar você mesmo a se tranquilizar em momentos estressantes.
- **Seja objetivo e use uma linguagem simples.** As crianças são muito sensíveis às suas palavras e ao seu tom de voz. Se você estiver calmo, é mais provável que a criança preste atenção ao que você está dizendo. Se você estiver irritado ou chateado, ela poderá focar mais nos seus sentimentos do que nas suas palavras.
- **Dê um tempo para si, se precisar.** Se você estiver irritado demais para responder à criança sem deixar que suas próprias emoções intensas tomem conta, afaste-se por alguns minutos. Isso não apenas ajudará você a se acalmar antes de lidar com sua criança, como também mostrará a ela como começar a aprender sobre autorregulação.

ESCANEE PARA
MAIS INFORMAÇÕES



Todas as crianças pequenas tentam ultrapassar os limites. Essa independência recém-descoberta é uma parte importante do desenvolvimento. Elas desenvolvem a disciplina interna gradualmente e, com o tempo, serão capazes de se autorregular. Seus limites firmes e gentis ajudam isso a acontecer. Talvez você não veja resultados imediatamente, mas continue firme que eles virão!