

4ª ETAPA

14. As crianças aprendem a regular suas emoções de forma mais eficaz quando elas estão confiantes de que seus sentimentos serão ouvidos

Quando uma criança tem a segurança de que seus sentimentos e preocupações serão considerados e compreendidos, suas emoções se tornam menos urgentes e dramáticas. Cada decepção e frustração é menos dolorosa, menos "catastrófica".

A criança com essa segurança será menos insistente na sua necessidade de atenção, e mais aberta e flexível na busca de soluções para seus problemas.

Ela ficará menos propensa a desenvolver culpa e negação. Ela será mais capaz de sentir empatia e preocupação com os outros, e assumir a responsabilidade por suas ações.

15. Oriente o comportamento, mas evite a punição

Castigos, consequências negativas ou alguns tapas não dão às crianças a ajuda que elas precisam para lidar com suas emoções ou melhorar seu comportamento.

Na verdade, a mensagem que elas recebem quando são punidas é que as emoções que as levaram a se comportar mal são ruins.

Então, em vez de encarar o que sentem, as crianças tentam reprimir essas emoções, e sua "mochila emocional" fica ainda mais cheia.

E o problema não é a necessariamente emoção em si, é a forma como a criança lida com ela.

Por mais incrível que possa parecer, a punição geralmente leva a mais mau comportamento. Os sentimentos negativos continuam borbulhando para fora da "mochila emocional", e seu filho se torna cada vez mais desobediente e agressivo porque não consegue controlar a emoção negativa que o fez se comportar mal.

Em vez de punir, ajude seu filho a manter-se no caminho certo por meio da disciplina positiva.

16. A importância de impor limites ao seu filho

"Você pode estar louco de raiva, mas de forma alguma eu vou deixar você bater no seu irmão ou em quem quer que seja!"

Validar as emoções do seu filho não significa ser compassivo e deixar ele fazer a loucura que quiser.

Precisamos sim deixar nossos filhos seguros o suficiente para sentir suas emoções e aprender a lidar com elas, mas claro que precisamos deixar claro os limites para suas ações.

Por mais incrível que possa parecer, a maioria das crianças que tem mau comportamento não tem pais agressivos, muito pelo contrário.

São filhos de pais compassivos e generosos, que têm dificuldade em dizer não e colocar limites claros. E limites claros são uma referência fundamental para a criança aprender a se comportar.

17. Cuidado para não tratar seu filho como se ele fosse adulto, e nem exigir demais dele

Quando as crianças vivem sob constante preocupação de que não são capazes de satisfazer as necessidades e exigências dos pais, elas começam a viver um terror interno.

E externamente se tornam carentes, mandonas e exigentes. Mas o que é ainda pior para o seu desenvolvimento: elas param de contar para os pais sobre seus problemas e seus medos.

Elas têm vergonha de mostrar sua vulnerabilidade para os pais. Elas sentem que precisam se manter em um estado de defesa.

A partir de então elas não conseguem relaxar e enfrentar coisas que as assustam de forma saudável. Fica mais difícil resolver conflitos com colegas ou correr riscos tentando coisas novas.

18. Ensine pelo exemplo e observe suas próprias estratégias para manter o controle

As crianças aprendem nos observando, e são muito rápidas em assimilar e imitar comportamentos - sejam eles bons ou ruins.

Quando gritamos, elas aprendem a gritar. Quando falamos respeitosamente, elas aprendem a falar respeitosamente.

Seja um modelo positivo e fique atento para executar na prática o que você ensina na teoria.

Precisamos estar cientes de que nossos filhos estão nos observando até mesmo quando não nos damos conta, e que precisamos seriamente saber como nos acalmar e manter o controle na frente deles.

Toda vez que você estiver com raiva de alguma coisa, e mostrar para seu filho o que você está fazendo para se controlar, você está ensinando sobre a regulação emocional. (E a maioria de nós ainda está trabalhando nisso em nós mesmos!)

Queridos pais, as crianças desenvolvem a segurança emocional e habilidades de caráter em uma atmosfera de consideração positiva com limites justos e consistentes.

Para que seu filho se desenvolva como um indivíduo seguro, amoroso e resiliente, valorize seu comportamento positivo, elogie suas realizações, escute suas preocupações com atenção, demonstre paciência quando ele comete um erro, incentive seus talentos e interesses, mostre consideração por seus sentimentos. Essa é a fórmula do amor incondicional!

Material adaptado e retirado do site: <https://www.jogosparafamilia.com/single-post/autoconhecimento-autocontrole>