

Os pais sentem muitas vezes que apesar do estabelecimento de regras, valores e princípios, os seus filhos mantêm

comportamentos desajustados e indesejáveis. Importa compreender que por vezes podemos não estar a utilizar as melhores estratégias e precisamos de agir, articulando a nossa forma de atuar com outras pessoas envolvidas na vida dos nossos filhos. Sabemos de antemão que as crianças e adolescentes que apresentem problemas de comportamento imprimem um impacto negativo em todos os que a ou o rodeiam; conseqüentemente, existe uma devolução de comportamentos igualmente negativos, o que origina um ciclo vicioso de mal-estar. Aqui ficam algumas orientações para os pais relativas à prevenção dos problemas de comportamento e indisciplina.

Por Ana Oliveira, Mestre em Psicoterapia e Psicologia Clínica

Problemas de Comportamento e Indisciplina

Descreva à criança ou jovem quais as atividades diárias ou semanais a realizar

Evite estilos de atuação diferenciados entre pai e mãe.

A coerência entre os progenitores é um dos melhores preditores do sucesso comportamental.

Utilize um estilo de comunicação assertivo.

Os pais têm como responsabilidade cumprir o que dizem, dando ordens de forma educada, mas firme. Aqui o estabelecimento adequado do contacto visual com a criança é importante antes de emitir uma ordem, assegurando-se de que esta será cumprida de imediato. Se a criança/jovem o tentar convencer a desistir de uma ordem, deve manter-se firme na sua posição.

Estabeleça regras e limites que orientem a atuação do seu filho.

Não será aconselhável a tentativa de estabelecimento de regras no momento em que os problemas se apresentam, mas de preferência, numa altura calma e na presença de todos os implicados no cumprimento dessas mesmas regras.

Faça uso de reforços positivos.

Tal como se revela importante a intervenção dos pais em situações de crise, também é importante recompensar em situações em que as coisas correm bem, assim, a atenção, o

carinho e o encorajamento nestes momentos são fatores determinantes. Experimente o elogio verbal, o sorriso, o abraço ou uma recompensa não material, como por exemplo um passeio com amigos ou uma ida ao cinema em família.

Para que as orientações descritas possam produzir os efeitos desejados importa manter em mente que estas deverão ser aplicadas de forma consistente e coerente. Tanto quanto possível, em todos os ambientes em que a criança ou o jovem se movimenta, com particular destaque para o ambiente familiar e o contexto escolar.

Deverá expor aquilo que pretende que o aluno faça, ao invés daquilo que não quer que ele faça

Porque falamos em triangular a intervenção comportamental (casa, escola e criança ou jovem) serão descritas de seguida mais algumas orientações, agora, para aplicar em contexto de sala de aula.

Evitar expor a criança a situações que sabemos à partida que terá maiores dificuldades em controlar.

A criança/jovem poderá deixar os brinquedos ou consolas que traga de casa numa caixa à entrada da sala de aula,

evitando a exposição a estes distratores. O professor pode também nomear o aluno como encarregado de fechar a porta da sala de aula na hora do intervalo, evitando assim, que este saia da sala a correr de forma impulsiva.

A criação e implementação de rotinas diárias ou semanais.

A estruturação do dia escolar revela-se como muito importante, descreva à criança ou jovem quais as atividades diárias ou semanais a realizar, o respetivo material e a duração prevista.

Repreensões adequadas para a manutenção da autoestima.

Quando a criança ou jovem fala demasiado ou faz comentários inconvenientes, deverá ser chamado à atenção sem ser ridicularizado perante os colegas. No entanto, se o comportamento se repetir, deverá ser chamado à atenção de modo mais individualizado lembrando-lhe o que se espera dele e também as regras que deve cumprir.

Utilize instruções curtas e sistemáticas.

Deverá expor aquilo que pretende que o aluno faça, ao invés daquilo que não quer que ele faça, tomando sempre como obrigação confirmar junto da criança ou jovem se compreendeu a mensagem.

Forneça feedback imediato e continuado.

Identifique os pontos fortes do aluno, reconhecendo as suas competências e reforçando-as, tanto no que se refere às aquisições académicas como no que se refere ao comportamento e disciplina.

No caso dos problemas de comportamento e da indisciplina persistirem poderá procurar ajuda de um profissional, nomeadamente de um Psicólogo, que possa acompanhar, orientar e auxiliar a implementação de um plano de intervenção.

INICIATIVA

WORKSHOP
**PROBLEMAS DE
COMPORTAMENTO
E INDISCIPLINA**

Porque é que não consigo controlar o meu próprio filho? Estarei a estabelecer regras de forma eficaz? Como posso minimizar a ocorrência de problemas de comportamento? Será que se passa algo de errado com o meu filho?

Estes são exemplos de questões que poderá ver respondidas no Workshop "Problemas de Comportamento e Indisciplina" dinamizado por Ana Oliveira, autora do artigo que acaba de ler. Se pretende obter informação especializada acerca desta temática, colocar questões, aprender técnicas específicas ou apenas ter acesso a conhecimento atualizado, inscreva-se!

Envie email para workshops@cnoticias.net

É importante recompensar a criança ou jovem em situações em que as coisas correm bem

