

PACIÊNCIA

Alicerçando os filhos em paciência


É um princípio fundamental para criar filhos resilientes, maduros emocionalmente e que sabem lidar com as adversidades.

Material baseado no curso #princípiosqueeducam do canal #criançavemcommanual da Neuropsicopedagoga Ana Maria Cavalaro

1º TEMOS QUE SER PACIENTES.

OS PAIS QUE EXPLODEM FACILMENTE OU QUE REAGEM IMPACIENTEMENTE NÃO ENSINAM PACIÊNCIA PARA SEUS FILHOS. E CRIAM FILHOS IRRITADOS, REBELDES, AGITADOS E SEM PACIÊNCIA. JÁ QUE OS FILHOS VÃO REPETIR O COMPORTAMENTO DOS PAIS.





PAIS TRANQUILOS CONSEGUEM DESENVOLVER A CALMA EM SEUS FILHOS. POR ISSO TEMOS QUE DESENVOLVER EM NÓS A AUTO REGULAÇÃO DIANTE DO COMPORTAMENTO DOS FILHOS. TODA VEZ QUE VOCÊ PERDE A PACIÊNCIA, VOCÊ PERDE A HABILIDADE DE ENSINAR A PACIÊNCIA PARA SEU FILHO.

ENTÃO...



- **RESPIRE FUNDO, RESPIRE PAUSADAMENTE. PEÇA PARA SEU FILHO RESPIRAR COM VOCÊ.**
- **MEÇA SUAS PALAVRAS.**
- **ANALISE AS SITUAÇÕES.**
- **ENCONTRE OS PONTOS GATILHOS QUE TE FAZEM PERDER A CALMA.**
- **ENCONTRE ESTRATÉGIAS PARA MUDAR ESSA SITUAÇÃO, POTENCIALIZANDO ATITUDES CORRETAS.**
- **E NÃO SE MISTURE AO CAOS GERADO PELO COMPORTAMENTO IMPACIENTE DO SEU FILHO.**
- **O DIÁLOGO É A MELHOR OPÇÃO QUANDO PRECISAMOS FICAR CALMOS.**

2º ENSINE SEUS FILHOS A ESPERAR

- OS FILHOS PRECISAM DE FRUSTAÇÃO. ELES PRECISAM RECEBER O **NÃO**. NÃO PODEM SÓ RECEBER O SIM.
- OS FILHOS PRECISAM QUE A SATISFAÇÃO SEJA ADIADA. OU SEJA, EM DETERMINADAS SITUAÇÕES ESPERAR POR ALGO QUE ELES GOSTAM MUITO. POR EXEMPLO: ESPERAR POR UMA DATA PARA RECEBER UM PRESENTE, ESPERAR PELO DIA DE JOGAR O VÍDEO GAME.

3º ANÁLISE OS PADRÕES DE SONO

A CRIANÇA PRECISA DORMIR CEDO, EM TORNO DE 9 HORAS DA NOITE, PARA ESTIMULAR, POR EXEMPLO, A PRODUÇÃO DO HORMÔNIO DO CRESCIMENTO. ALÉM DISSO, ELA PRECISA TER UM TEMPO DE SONO DE QUALIDADE ENTRE 8 E 10 HORAS POR NOITE. DORMIR CEDO E DORMIR O TEMPO NECESSÁRIO FAZ A CRIANÇA FICAR MAIS CALMA.



4º ANÁLISE A ALIMENTAÇÃO DO SEU FILHO

ESTUDE UM POUCO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ESTIMULE SEU FILHO A COMER COMIDA SAUDÁVEL. EVITE AO MÁXIMO OS FAST-FOODS. UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, SUSTENTA O PILAR DO CRESCIMENTO DA CRIANÇA, ALÉM DE DEIXAR A CRIANÇA MAIS CALMA. UMA CRIANÇA QUE COME MUITO DOCE FICA MAIS AGITADA, POR EXEMPLO.

Pirâmide Alimentar



5º NÃO PERMITA QUE SEU FILHO FIQUE MUITO TEMPO EM FRENTE A TELA

CRIANÇAS QUE FICAM MUITO TEMPO EM FRENTE À TELA DO COMPUTADOR, TELEVISÃO E DO CELULAR SÃO CRIANÇAS MAIS AGITADAS. ISSO PORQUE O EXCESSO DE INFORMAÇÃO ENVIADA AO CÉREBRO DA CRIANÇA FAZ COM QUE SE PRODUZA MAIS SEROTONINA, ESTIMULANDO AS CRIANÇAS A FICAREM MAIS AGITADAS E SEM PACIÊNCIA.



6º DEDIQUE TEMPO PARA ESTAR COM SEUS FILHOS

ELABORE UM CRONOGRAMA DE ATIVIDADES PARA FAZER COM O PAPAÍ E COM A MAMÃE. E SE CONECTE COM SEU FILHO, OLHO-NO-OLHO. UMA CRIANÇA QUE SE SENTE AMADA, É UMA CRIANÇA SEGURA, É UMA CRIANÇA QUE SABE ESPERAR E QUE SABE RECEBER UM NÃO.



7º EXPLIQUE OS MOTIVOS MORAIS DAS SUAS RESPOSTAS

SEMPRE QUE OS FILHOS PERGUNTAM ALGO, PRECISAMOS EXPLICAR O MOTIVO MORAL DAS NOSSAS RESPOSTAS. OU SEJA EXPLIQUE OS MOTIVOS REAIS DA SUA RESPOSTA, SEM MENTIRAS. E NÃO SOMENTE RESPONDA SIM OU NÃO. ISSO AJUDA A ELAS MANTEREM A CALMA.



8º ENSINE AO SEU FILHO UMA COMUNICAÇÃO POR TOQUE FÍSICO

QUANDO VOCÊ ESTIVER CONVERSANDO COM ALGUÉM, ENSINE AO SEU FILHO QUE QUANDO ELE QUISER FALAR COM VOCÊ, ELE NÃO PRECISA FICAR TE CHAMANDO, “MAMÃE, MAMÃE...” OU “PAPAI, PAPAI...”. EXPLIQUE QUE ELE PODE COLOCAR A MÃO NO SEU OMBRO OU NO SEU BRAÇO PARA VOCÊS SE COMUNICAREM. E VOCÊ, PODE ALISAR UM POUCO A MÃO DO SEU FILHO, AVISANDO COM ESSE TOQUE QUE ELE ESPERE UM POUCO, ATÉ O ADULTO TERMINAR DE FALAR PARA ELE FALAR. ESSA COMUNICAÇÃO É FEITA SEM PALAVRAS, SÓ COM O TOQUE, PORÉM SEUS FILHOS DEVE SER TREINADOS ANTES. E CASO ELE PERGUNTE: - QUANDO VAMOS EMBORA? VOCÊ AVISA PARA ELE QUE QUANDO VOCÊ FOR EMBORA VOCÊ VAI PERGUNTAR PARA ELE: - FILHO O QUE VOCÊ PRECISA PARA IR EMBORA? . ISSO GERA SEGURANÇA NA CRIANÇA. A ANSIEDADE FRENTE AO NOVO GERA IMPACIÊNCIA. A INSTRUÇÃO CLARA TRÁS SEGURANÇA E PACIÊNCIA.

9º AVISO DE 5 MINUTOS

É IMPORTANTE COMUNICAR A TRANSAÇÃO DE ATIVIDADES 5 MINUTOS ANTES PARA A CRIANÇA IR SE REGULANDO. E QUANDO AVISAR, FOCAR NA PRÓXIMA TAREFA E NÃO NO QUE ELES ESTÃO FAZENDO. POR EXEMPLO, A CRIANÇA ESTÁ ASSISTINDO TV , E AÍ VOCÊ DIZ, DAQUI A 5 MINUTOS VOCÊ VAI FAZER ALGO INCRÍVEL, VAI SENTAR À MESA PARA ALMOÇAR COM SUA FAMÍLIA.



10º ESTABELEÇA UMA ROTINA

ESTABELEÇA UMA ROTINA. UMA CRIANÇA QUE SABE O QUE ELA TEM QUE FAZER É UMA CRIANÇA SEGURA QUE APRENDE A ESPERAR. SE NA ROTINA DELA, ELA SABE QUE É HORA DA TAREFA, ELA NÃO VAI FICAR TE IMPORTUNADO PEDINDO PARA BRINCAR. PORQUE ELA SABE QUE NAQUELE MOMENTO, ELA TEM QUE FAZER A TAREFA E ELA VAI SABER ESPERAR. ESCREVA UMA ROTINA VISÍVEL, JUNTAMENTE COM ELES SOBRE O QUE ELES VÃO TER QUE FAZER NA MANHÃ, TARDE E NOITE.

COMO FAZER UMA ROTINA?

- **DEFINA SE SERÁ SEMANAL OU DIÁRIA, SE SERÁ INDIVIDUAL, PERSONALIZADA OU COLETIVA PARA A FAMÍLIA OU AINDA SE SERÁ POR HORA OU LISTA DE TAREFAS.**
- **A ROTINA SENDO SOMENTE PARA SEUS FILHOS, VOCÊ DEVE FAZER COM ELES E NÃO POR ELES.**
- **RESPEITE A IDADE DE CADA UM E COMUNIQUE AS INFORMAÇÕES POR DESENHOS, FOTOS OU ESCRITA.**
- **NÃO PRECISA PREENCHER TODOS OS HORÁRIOS, ENCHÊ-LOS DE TAREFAS. VOCÊ NÃO É RESPONSÁVEL POR PROMOVER O ENTRETENIMENTO DOS SEUS FILHOS O TEMPO INTEIRO, MAS PODE AJUDÁ-LOS A SE ENTRETER.**
- **TORNE ESSE MOMENTO DIVERTIDO. PROVIDENCIE CANETAS, PAPÉIS, LÁPIS DE COR, CANETINHAS E MÃOS À OBRA.**



EXEMPLO DE UMA ROTINA POR LISTA DE TAREFAS

MANHÃ

1- ROTINEIROS:

- TIRAR O PIJAMA
- COLOCAR A ROUPA
- ESCOVAR OS DENTES
- PENTEAR OS CABELOS
- ARRUMAR A CAMA

2-TOMAR CAFÉ DA MANHÃ

3-LAVAR A LOUÇA

4-LER A BÍBLIA

5-BRINCAR

6-ORGANIZAR OS BRINQUEDOS

7- TOMAR BANHO

8-ALMOÇAR

TARDE

AULA

ASSITIR TV- 40 MINUTOS

FAZER AS TAREFAS

NOITE

JANTAR

BRINCAR

LEITURA

ASSISTIR O MUNDO DE OTAVIO - 365 KIDS -

DEVOCIONAIS DIÁRIOS

ORAÇÃO

DORMIR

11º ANALISE O QUE SEU FILHO FAZ DE BOM E ELOGIE

O ELOGIO FORTALECE O EGO DOS FILHOS E OS TORNAM PESSOAS MAIS SEGURAS E CONFIANTES. ELOGIE ATITUDES, COMPORTAMENTOS E HABILIDADES E NÃO FIQUE SÓ ELOGIANDO A BELEZA DO SEU FILHO. COMECE A PERCEBER ALGUMA ATITUDE LEGAL E DE IMEDIATO ELOGIE. SE DESAFIE E TREINE A VER COISAS BOAS EM PEQUENOS ATOS DOS SEUS FILHOS. ELES VÃO PERCEBER E QUERER RECEBER MAIS ELOGIOS E COM ISSO ESTIMULÁ-LOS A TER MELHORES COMPORTAMENTOS.

E QUANDO SEUS FILHOS ERRAREM O QUE FAZER?

- **1º TENTATIVA: CONVERSE E MOSTRE O QUE ESTÁ ERRADO.**
- **2º TENTATIVA: SE REPETIR O ERRO, ELE DEVERÁ TER UMA CONSEQUÊNCIA LÓGICA. POR EXEMPLO: FOI COMER NA SALA E SUJOU O SOFÁ. A CRIANÇA TERÁ QUE LIMPAR O QUE SUJOU.**
- **3º TENTATIVA: SOFRERÁ UMA DISCIPLINA. FICAR SEM ALGO QUE GOSTA OU FICAR ALGUM TEMPO EM ISOLAMENTO.**
- **4º TENTATIVA: RESTAURAÇÃO- CONVERSE COM O SEU FILHO, SOBRE O QUE ACONTECEU FAZENDO PERGUNTAS DE COMO ELE PODERIA TER FEITO DIFERENTE. E ENCORAJE-O DIZENDO QUE DA PRÓXIMA VEZ ELE FARÁ A COISA CERTA, POR EXEMPLO. E ABRACE-O!**

E QUANDO NOS PAIS ERRARMOS?

- PEÇA PERDÃO! E SE VOCÊ ACHA QUE NUNCA ERROU, PERGUNTE AO SEU FILHO SE HÁ ALGO QUE ELE LEMBRA QUE VOCÊ TENHA FEITO E QUE PRECISA QUE VOCÊ PEÇA PERDÃO. OUÇA E NÃO SE JUSTIFIQUE. PEÇA PERDÃO E APROVEITE PARA RESTAURAR A RELAÇÃO DE VOCÊS E ACOLHER SEUS FILHOS. SE SEU FILHO NÃO SE LEMBRA DE NADA, DEIXE O CAMINHO ABERTO PARA QUE ELE TE PROCURE, CASO PERCEBA ALGO QUE PRECISA SER CORRIGIDO NA RELAÇÃO DE VOCÊS.**
-

- **AS CRIANÇAS NÃO TEM A HABILIDADE PARA FAZER O QUE OS ADULTOS FAZEM COM FACILIDADE. ELAS ESTÃO SE DESENVOLVENDO E POR ISSO, TEMOS QUE TER PACIÊNCIA COM ELES. É NOSSA OBRIGAÇÃO ATIVAR A CALMA E A PAZ NOS NOSSOS FILHOS.**

