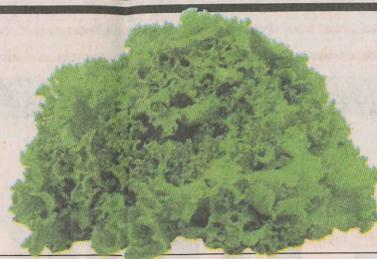


Dia a dia

www.twitter.com/gazetadia_dia

**Solteiros e saudáveis.**No Dia do Solteiro, o desafio proposto por médicos e nutricionistas é deixar a preguiça de lado e melhorar a alimentação. **PÁG. 11****Justificativa.** O diálogo é importante para deixar claro para a criança os motivos para a punição

Educar sem palmada: a regra é endurecer sem perder a ternura

No lugar dos castigos físicos, não basta só investir na conversa. É preciso punir o mau comportamento

ELAINE VIEIRA
evieira@redgazeta.com.br

■ Você já falou, explicou, repetiu e, quando menos espera, lá está seu filho aprontando mais uma, batendo no irmão, ou fazendo pirraça no meio do supermercado. Se apelar para a palmada para acabar com a cena não é a melhor solução - e pode até virar crime, como prevê projeto de lei em tramitação - ficar apenas no diálogo também não resolve.

A palmada inibe mais rápido o mau comportamento, mas não educa e pode até ensinar que é na violência que se resolvem as coisas; já o discurso pode não surtir nenhum efeito em um momento de crise. Entre os dois, fique no meio-termo: o ideal é aplicar um castigo (que não seja físico), e ao mesmo tempo usar do diálogo para deixar claro, sempre, o motivo da punição.

velha e boa conversa, claro. E sabe aquela história de repetir a mesma coisa mil vezes? É por aí, mesmo. Dá trabalho, mas educa. "É preciso sim, dialogar, ouvir as razões da criança e explicar porque não pode, mas isso vai ter que ser repetido, porque ela vai esquecer, faz parte do desenvolvimento", ensina a especialista.

O diálogo é um investimento, que deve ser mantido pensando no futuro. "Dialogar é o primeiro passo na educação, para passar os valores da família, mas a conversa só vai surtir efeito a longo prazo, porque criança não entende racionalmente como os adultos", explica Tânia.

QUANDO ENDURECER

Na hora de agir, o limite entre o esquecimento de uma regra e a má vontade da criança para segui-la é a deixa para punições mais duras. "Quando perceber que seu filho conhece as regras mas se nega a cumprí-las, a atitude deve ser mais firme, como tirar um brinquedo ou um passeio".



FÁBIO VICENTINI

sempre, o motivo da punição. "Criança precisa aprender a noção de consequência. Se ela desobedece, tem que sofrer uma sanção", frisa a educadora e autora do livro "Limites sem trauma", Tânia Zagury. Para Tânia, vale também prometer algo que o filho quer, caso cumpra as tarefas e tire notas altas. "Isso não é chantagem. É mostrar causa e consequência como a punição", defende.

Não dá para abrir mão da

“As crianças têm opinião própria, são questionadoras. O pai deve se preparar para isso, não inibir com palmadas”

CACILDA PARANHOS
PSICÓLOGA

Uma casa onde tudo é bem explicadinho

■ A empresária Mônica Pelisari dos Santos, 37 anos, e o engenheiro mecânico Dirland Bandeira dos Santos Filho, 45, já deram umas palmadas nos filhos Thiago, 13, e Mariana, 6, pa-

ra resolver momentos de tensão. Mas, na prática, eles estão percebendo que o diálogo surte mais efeito. "Aqui em casa é tudo conversado. Eles entendem bem o "não", porque a gente explica os motivos. Então, não tem essa história de fazer pirraça para conseguir alguma coisa", destaca Mônica. Com um sistema de recompensas, o casal ga-

rante que os filhos cumpram as tarefas e tenham bom desempenho na escola. "Nem tenho que ficar cobrando dever de casa, eles já sabem dessa responsabilidade", explica a mãe. O desafio da família, agora, é evitar as brigas entre os irmãos, que vivem competindo pelo computador ou videogame... Por causa disso, Thiago ficou dois dias

sem poder usar o computador na semana passada. "Eles sabem o que podem ou não fazer, quando desobedecem, perdem alguma coisa, como uma ida ao cinema, ou o tempo no computador. Assim aprendem que suas ações têm consequências. Para o Thiago, vejo que tirar o computador tem mais resultado", diz a mãe.

Para educar sem bater

■ **Explique para o seu filho o que eles devem fazer, e não apenas o que não devem.** Diga "sim" também, em vez de apenas dizer "não". Ao reforçar comportamentos positivos, você inibe os negativos

■ **Deixe as regras da casa claras, desde a primeira infância**

■ **Explique suas verdadeiras razões.** "Porque eu estou dizendo" nada ensina

■ **Faça acordos.** Quem desobedecer as regras vai sofrer sanções. Tire uma coisa que seja muito importante para seu filho, como o computador ou um passeio

■ **Não grite ou dê tapas.** Se ficar nervoso com a desobediência, mande seu filho para o quarto e esfrie a cabeça. Deixe para conversar depois

■ **Seja honesto.** Alguns comportamentos do seu filho podem te irritar, mas não são necessariamente errados. Não o castigue por isso

■ **Evite sermões.** Quanto menor a criança, menos capacidade de concentração ela tem. Seja simples e direto nas ordens

■ **Não se repita.** Depois de explicar as regras e chamar atenção algumas vezes, parta para a ação. Se você só fala, ele vai perceber que não precisa mudar de atitude

■ **Cuidado com as palavras.** Não rotule seu filho como "preguiçoso" ou "bagunceiro". Nem sugira que você não gosta mais dele por causa de determinado comportamento

■ **Pergunte o porquê.** Quando a criança repete birras e desobediência, normalmente está querendo chamar atenção, seja por ciúme ou carência. Procure saber como seu filho se sente antes de punir



5 situações-limite

Como agir na hora da desobediência

Problema: A criança insiste em fazer coisas perigosas, como colocar o dedo na tomada, subir no parapeito...

Solução: Crianças são naturalmente curiosas e por isso têm o instinto de mexer em algo que não conheçam e testar seus limites. Desde a primeira tentativa, deixe claro que não pode e que é perigoso. Mas não fique gritando "Fulano, sai daí!". Com firmeza, diga "não", e retire a criança do local. Aos poucos, ela vai aprender. Mesmo crianças bem pequenas entendem pelo tom de voz dos pais que aquele comportamento é errado

Para prevenir: Se você senta a criança no parapeito da varanda, ela vai tentar repetir o feito quando estiver sozinha. Dê o exemplo. Mas tome cuidado para não botar medos à toa no seu filho. Subir em árvores e correr é saudável, desde que em ambientes apropriados

Problema: Seu filho não fez o dever de casa e deixou os brinquedos todos espalhados na hora de dormir

Solução: Chame a atenção dele assim que vir a bagunça ou souber que o dever não foi feito. Lembre-o de que aquilo faz parte de suas tarefas. No caso dos brinquedos, faça-o arrumar imediatamente. Para o dever de casa, estabeleça um horário extra de estudos no dia seguinte e retire algo de que ele gosta, explicando porque ficará sem o objeto por um tempo

Para prevenir: Desde pequeno, deixe bem claras quais são as tarefas de cada um dentro de casa. Os menores podem começar ajudando a retirar os pratos da mesa após o almoço. Quem não fizer, perde um passeio, ou tem um objeto confiscado. Resista à tentação de fazer pelo seu filho para que fique do seu jeito. Deixe que ele aprenda!

Problema: Seu filho pequeno quer um brinquedo e começa a chorar e espernear no meio da loja

Solução: Com calma, mas de modo firme, explique a ele que não pode comprar agora, ou que é caro demais (o que for o caso). Deixe claro que não há motivo para choro e que, se continuar, além de não ganhar o brinquedo em uma outra ocasião, ele ainda vai perder o passeio no shopping

Para prevenir: Antes de sair de casa, combine o que vai ser comprado. De preferência, estabeleça desde cedo com seus filhos as datas para ganhar presentes, como Natal, aniversário, etc. Resista à manha - se você ceder uma vez, ele vai repetir a pirraça sempre que quiser ganhar algo

Problema: Seu filho bate nos colegas da escola, ou vive brigando com os irmãos

Solução: Repreenda na hora o comportamento e seja duro no castigo. Deixe claro que isso não é aceitável. Faça com que reflita se gostaria de ser tratado assim e incentive-o a pedir desculpas ao agredido (mas não vale obrigar, ok?)

Para prevenir: Normalmente a criança violenta está repetindo um comportamento que considera comum. Não bata no seu filho e deixe ele longe de jogos violentos. Verifique também se outras pessoas que cuidam dele não estão dando o mau exemplo. Está na hora de seu filho aprender a lidar com frustrações e a ouvir "nãos"

Problema: Seu filho adolescente quer sair e voltar tarde. Briga para poder fazer programas de adulto, como ir a boates e barzinhos

Solução: Se você não concorda, diga simplesmente "não, você é menor de idade". Quem aprendeu a usar a autoridade na infância dos filhos, não vai ter dificuldade com isso. Pode até ser que seu filho saia batendo o pé, ou a porta, mas depois ele vai entender. Em caso de desobediência, retire a mesada e as saídas

Para prevenir: Na adolescência, quando os filhos estão mais autônomos, é ainda mais importante estabelecer as regras da casa, como horário para chegar, e locais a que se pode ir. Deixe claro que ele ainda depende de você, e que a última palavra ainda é sua

