

COMUNICAÇÃO POSITIVA

PROJETO A PAR - APRENDEMOS EM CONJUNTO

EDUCAR UMA CRIANÇA É UM DESAFIO CONSTANTE

A parentalidade é um processo de tentativa-erro. As dúvidas que surgem são inúmeras. Por isso, questionamos frequentemente se o que estamos a fazer é, efetivamente, o melhor.

A verdade é que, no que diz respeito à educação, não existe certo ou errado, pois cada pessoa tem o seu método. Contudo, sabemos que há sempre margem para melhorar, aprender e tentar novas abordagens.



UMA COMUNICAÇÃO EFICAZ ESTÁ NA BASE DE UMA RELAÇÃO EQUILIBRADA E SAUDÁVEL.

É através da comunicação que expressamos aos outros o que queremos, o que sentimos, o que não gostamos, o que precisamos e é graças a ela que podemos atingir a sensação de que somos plenamente compreendidos e respeitados.

NÃO DIGA TANTAS VEZES NÃO

O "não" é com certeza uma das palavras que mais usamos quando falamos com os nossos filhos.

Para dizermos mais vezes "sim" temos que ser mais flexíveis, estarmos abertos à negociação e, acima de tudo, sermos mais criativos para podermos dar alternativas ou escolhas aos nossos filhos.

Em vez de dizer "Agora não podes jogar no telemóvel.", diga "Podemos fazer juntos um puzzle ou um desenho. O que preferes?"

ESCUITA ATIVA

O simples fato de ouvirmos atentamente os nossos filhos os deixa mais dispostos a nos ouvir também. Esta escuta ativa criará um ambiente em que a criança sabe que pode expressar seus desejos, pois eles serão ouvidos e levados em consideração.

"TENHO QUE REPETIR A MESMA COISA MIL VEZES!"

Se tal acontece é porque algo está mal na forma como comunicamos uns com os outros. Talvez aquilo que dizemos, ou como o dizemos, não traduza bem o que realmente queremos expressar, influenciando negativamente a relação que estamos a estabelecer com os nossos filhos..

FOQUE O SEU DISCURSO NA SOLUÇÃO E NÃO NO PROBLEMA

Sempre que a criança adotar um comportamento inadequado, pense num comportamento alternativo desejável e formule então a frase.

Em vez de dizer "Não deixes os teus brinquedos desarrumados.", diga "Gostava que arrumasses os teus brinquedos."

A IMPORTÂNCIA DO REFORÇO POSITIVO

O reforço positivo é um forte aliado do bom desenvolvimento das crianças. Em vez de criticarmos os nossos filhos quando agem de forma errada, porque não elogiá-los quando fazem algo corretamente? Quando isso acontece as probabilidades desse comportamento positivo se vir a repetir no futuro aumentam.



BAIROS e ZONAS
de Intervenção
Prioritária de Lisboa

