

BRINCAR LEGAL: O Guia de Disciplina Saudável



Suponha que você veja uma criança batendo em outra.....

Seth Scholer, MD, MPH, FAAP



Prefácio

Existem fortes evidências de que as crianças expostas à uma disciplina inapropriada apresentam maior risco de desenvolver futuramente problemas de saúde físicos ou mentais, que incluem doenças cardíacas e pulmonares, obesidade, alcoolismo, uso de drogas, depressão, e comportamento violento.

Seria ideal se todas as crianças crescessem em lares onde os pais usam opções saudáveis de disciplina. O que funciona para uma criança hoje pode não funcionar no dia seguinte. Quando os pais aprendem diversas estratégias, eles têm melhores chances de escolher qual será a melhor para cada situação.

A forma de agir frente aos comportamentos desafiadores pode variar conforme:

- a idade de criança
- o que já foi tentado anteriormente
- a relação entre o cuidador e a criança

Brincar legal: o guia da disciplina saudável apresenta 20 opções diferentes para lidar com a agressão na infância. Você escolhe uma opção e aprende se esta é:



Uma ótima opção



Uma boa opção depois que outras foram tentadas



Não recomendada (ou seja, existem melhores opções)

Aprenda como essas opções podem ser usadas para responder aos outros comportamentos desafiadores, como não querer ouvir, ter atitudes desrespeitosas, mentir ou apresentar maus hábitos.

Direitos Autorais 2015 por Seth Scholer e Vanderbilt University. Todos os direitos reservados. Revisado em dezembro de 2020. www.playnicely.org.

Sumário

Capítulo 1: Introdução

Capítulo 2: Os cinco passos

Recomendação 1: Ensine seu filho a não ser uma vítima

Recomendação 2: Aprenda formas de agir frente a comportamentos desafiadores (20 opções)

- **Agressão**
- **Não ouvir**
- **Comportamento Desrespeitoso**
- **Mentir**
- **Maus hábitos**

Recomendação 3: Diminua a exposição à violência e a mídia excessiva

Recomendação 4: Demonstre amor

Recomendação 5: Seja firme

Capítulo 3: Quando procurar ajuda profissional

Apêndice: Pesquisa relacionada ao *Brincar Legal*

Capítulo 1

Introdução

Imagine que você veja uma criança pequena bater em outra. O que você deveria fazer? Sua melhor amiga sugere-lhe ignorar o fato e diz que isso é um comportamento “normal”. Outra pessoa diz para deixá-la de castigo. Um parente recomenda que sejam dados um ou dois tapas na criança. E você pensa consigo mesma, que “deve ter outra solução”. A boa notícia é que tem sim! Este guia vai ensinar você a ter algumas maneiras apropriadas de agir frente aos comportamentos desafiadores.

A **agressão** é um tipo de comportamento desafiador. Entre crianças pequenas, esta conduta pode se apresentar como: bater, empurrar, chutar, cutucar, beliscar, morder, puxar o cabelo e pegar objetos de outras crianças. As crianças podem ter vários outros tipos de comportamentos desafiadores como não querer ouvir, ter atitudes desrespeitosas, mentir ou apresentar maus hábitos.

Antes de aprender como agir frente a estes comportamentos desafiadores em crianças pequenas, é necessário considerar três importantes reflexões.

1. Ensinar para crianças pequenas como se comportar bem **não** é uma tarefa feita de uma só vez ou de solução rápida; pelo contrário, é um processo de orientação que acontece durante meses e anos.
2. Considere outros problemas que podem afetar o comportamento do seu filho. Por exemplo, crianças com dificuldades de aprendizado ou autismo talvez não entendam como devem interagir com as outras. Deficiências auditivas podem levá-la a comportar-se diferente das demais. Outras questões de saúde tais como problemas de sono podem causar mudanças no comportamento.
3. Considere a saúde mental dos familiares da criança. Por exemplo, pais depressivos podem ter dificuldade em lidar com comportamentos desafiadores. Pais com vícios de álcool ou drogas, possivelmente não conseguem monitorar crianças adequadamente. Você pode se perguntar “Será que todos os cuidadores do meu filho estão física e mentalmente aptos a cuidar dele?” Se a resposta for não, você precisa buscar a ajuda de profissionais habilitados.

Capítulo 2

Os Cinco Passos

O que você pode fazer diante de atos de agressão e de outros problemas de comportamento em crianças pequenas?

Estes cinco passos são muito importantes:

1. Ensine seu filho a não ser uma vítima
2. Aprenda formas de agir frente aos comportamentos desafiadores
3. Diminua a exposição à violência e à mídia em excesso.
4. Demonstre amor
5. Seja firme

Recomendação 1

Ensine seu filho a não ser uma vítima

Ensine seu filho a contar para um adulto responsável que foi agredido. As crianças, especialmente as **mais novas**, precisam ser ensinadas pelos adultos como e quando agir frente aos comportamentos agressivos.

Ensine seu filho como e quando agir. Pergunte ao seu filho o que aconteceu, para descobrir se houve um comportamento agressivo. Por exemplo: é possível que seu filho esteja exagerando frente ao que a maioria das pessoas considera como uma brincadeira normal de criança. Se o comportamento agressivo ocorreu, considere representar uma encenação do ocorrido, para ensinar ao seu filho como agir da próxima vez.

Encenar ensina a criança como usar palavras e linguagem corporal para resolver conflitos. Por exemplo, você pergunta ao seu filho **“O que você vai fazer se alguém bater em você?”** Quando agredida por outra criança, seu filho deveria olhar nos olhos dela e firmemente dizer algo do tipo: **“Não, isso dói”, “Pare de me bater”, “Não bata”, “Eu não gosto disso”, “Não faça isso”**. A partir daí, a criança que foi agredida tem diferentes opções dependendo da situação. Se a criança que a agrediu entender e respeitar a mensagem de “não machucar” – ou seja, ela se comporta bem – a criança agredida pode querer permanecer onde está. No entanto, se a criança que a agrediu não entende a mensagem de “não machucar” – ou seja, ela demonstra mais agressividade – a que foi agredida deve se afastar lentamente e demonstrar confiança na sua postura e expressão facial, passando a mensagem de que não está com medo daquela que a agrediu, mas se recusa a brincar com quem a agride repetidamente. As crianças não devem permanecer no ambiente para serem agredidas novamente. A retaliação geralmente leva ao agravamento da situação. Com o uso frequente da encenação, seu filho pode aprender como não ser uma vítima.

Às vezes, quando as crianças brigam, não está claro quem bateu em quem primeiro. Se não há clareza de quem começou a briga, não tente descobrir. Ao invés disso, use seu tempo para conversar com ambas as crianças sobre porque o comportamento agressivo é errado e faça com que elas pratiquem o que deve ser feito, na próxima vez que forem agredidos.

Recomendação 2

Aprenda formas de agir frente aos comportamentos desafiadores

Todos que cuidam de crianças deveriam conhecer formas de agir frente aos comportamentos desafiadores. Infelizmente, não existe uma forma “correta” para agir. Até considerando a mesma criança, o que funciona bem para uma criança em um dia, pode não funcionar bem no dia seguinte. Ainda, algumas formas de agir são melhores que outras. Tente agir da melhor forma que você conseguir, dependendo da idade da criança, as circunstâncias, e outras opções que já foram tentadas antes.

Suponha que você veja uma criança pequena bater em outra.

O que você faria?

1. Vá à página seguinte e conheça as 20 diferentes opções.
2. Escolha uma das opções e vá até a página correspondente seguindo a tabela.
3. Aprenda se a opção escolhida é:



Uma ótima opção



Uma boa opção depois que outras foram tentadas



Não recomendada (ou seja, existem melhores opções)

Imagine que você veja uma criança pequena bater em outra.

Considere estas 20 opções.

-
- Redirecionar para um comportamento positivo (Redirecionar)
 - Bater em seu filho (Bater)
 - Estabelecer uma regra clara ao dizer firmemente “Não bata” (Estabelecer regra)
 - Mais tarde, elogiar seu filho por brincar legal (Elogiar)
 - Perguntar a seu filho como a outra criança se sente (Sentimentos dos outros)
 - Colocar seu filho na pausa do cantinho (Pausa)
 - Gritar ou “falar bravo” com seu filho (Gritar)
 - Dizer “Não” ao seu filho (Dizer não)
 - Tirar um privilégio (tirar privilégio)
 - Dar um aviso (Dar aviso)
 - Ignorar o comportamento (Ignorar)
 - Considerar atividades físicas, esportes ou artes marciais (Atividade)
 - Perguntar ao seu filho sobre seus sentimentos (sentimentos do filho)
 - Diga ao seu filho que ele é um “menino mau” (“menino mau”)
 - Sair do local (Sair local)
 - Discutir porque o comportamento agressivo é errado (Discutir por quê)
 - Definir expectativas futuras para o comportamento (Expectativas)
 - Encenar em outro momento (Encenar)
 - Mudar sua rotina diária (Mudar rotina)
 - Redirecionar o comportamento com uma pergunta (Redirecionar com uma?)
-

Vá até a página indicada para aprender se sua opção é:

 Ótima

 Boa

 Não recomendada

Redirecionar para um comportamento positivo



Uma ótima opção

Redirecionar para um comportamento positivo é uma ótima opção. Redirecionar significa que você troca o comportamento agressivo do seu filho para um comportamento útil. Redirecionar funciona muito bem por dois motivos; você dá atenção ao seu filho e mostra a ele o que deverá fazer na próxima vez, e não, somente, o que ele não deve fazer. Redirecionar pode ser usado com bastante frequência para crianças de todas as idades.

Exemplos:

Quando a criança bater/empurrar, puxar o cabelo, diga **“Use suas mãos para jogar bola, ajude-me a limpar a casa, brinque com Lego.”**

Quando a criança chutar, diga **“Você pode usar seus pés para pular para cima e para baixo”**

Quando a criança morder, diga **“Use seus dentes para comer comida.”**

Quando a criança usar linguagem agressiva, diga **“Vamos pensar em palavras melhores para usar, da próxima vez que ficarmos irritados?”**

Redirecionar é uma opção importante porque ajuda a criança a aprender que existem formas úteis de usar o corpo quando ela estiver frustrada ou irritada. Redirecionar vai ajudá-la a aprender formas aceitáveis de responder aos diversos desafios que ela encontrará pela vida.

Pense em diferentes maneiras de redirecionar um comportamento desafiador para um comportamento positivo!

Bater em seu filho



Existem melhores opções

Bater pode parecer que ajuda, a curto prazo, mas pode realmente piorar a situação, a longo prazo. Bater pode chamar a atenção da criança, mas não explica porque o seu comportamento é errado. Você é o exemplo para seus filhos. Se você bater neles, eles aprenderão com você, que agredir alguém fisicamente é uma forma aceitável de lidar com uma situação desafiadora. Não faz sentido ensinar uma criança a não bater, batendo nela. É melhor usar outras formas como **redirecionar** para ensinar seus filhos a não machucar outras pessoas.

Alguns justificam bater ao dizer “O que não faz uso da vara odeia seu filho, mas o que o ama, desde cedo o castiga”. Antigamente, os cajados eram carregados pelos pastores. Entretanto, os pastores usavam seus cajados para guiar as ovelhas e não para bater nelas. As crianças não deveriam ser guiadas por agressão física, ao invés disso, deveriam ser guiadas no sentido de **estabelecer uma regra, redirecionar, ensinar porque o comportamento agressivo é errado; tente fazer seu filho pensar nos sentimentos dos outros**. É provável que se você se poupar-se de guiá-los, seus filhos vão desenvolver problemas de comportamento.

Por existirem outras opções melhores a serem consideradas, bater não é recomendada como uma forma de disciplina.

Estabelecer uma regra clara ao dizer firmemente “Não bata”



Uma ótima opção

Ótima resposta! Estabelecer uma regra é muito importante. As crianças querem e precisam que você as ensine o que é permitido. Ensinar as crianças, o quanto antes na vida, que uma das suas regras claras é **“Não machuque os outros.”** Olhe firme nos olhos de seus filhos e use uma voz firme. Não dê sermão.

Para estabelecer uma regra, respostas curtas funcionam melhor, por exemplo **“Não bata.”**

Se você perceber que está estabelecendo uma regra clara mais de uma ou duas vezes, num curto período de tempo, é um sinal de que esta opção não está funcionando. Não faz sentido ficar repetindo uma opção que não está funcionando. Além disso, é um problema porque sugere que seus filhos não estão ouvindo o que você está dizendo. Diferentes opções são necessárias para lidar com o comportamento desafiador. Se uma estratégia não está funcionando, **escolha outra opção.**

Mais tarde, elogiar seu filho por brincar legal



Uma ótima opção

Ótima resposta! Todas as crianças precisam de elogios e encorajamento frequentes. Depois de agir frente a um comportamento agressivo da criança, há outro passo muito importante a fazer. Mais tarde, “faça um flagrante do seu filho sendo legal”. Quando a criança brinca legal, deixe ela saber! Por exemplo, diga **“Você está fazendo muito bem usando suas mãos para brincar com seu irmão”** ou **“você está fazendo muito bem usando os seus pés para chutar a bola.”** Seja clara(o) ao dizer o que seu filho está fazendo corretamente. Ao invés de apenas dizer **“Muito bem!”**, adicione uma frase como **“É bom que você está brincando legal com sua irmã”** ou **“É bom ver você dividir seus brinquedos com seu amigo.”**

É extremamente importante elogiar as crianças pelo seu bom comportamento! Se você frequentemente elogia seus filhos por brincar legal, eles terão mais propensão a ouvi-la quando estiverem se comportando mal.

Perguntar a seu filho como a outra criança se sente



Uma ótima opção

Ótima resposta! Você pode ajudar seu filho a tornar-se um ser humano com empatia ao ensinar-lhe, cedo na vida, como os outros sentem-se quando são agredidos. Isto é importante pois estudos demonstram que muitos adultos que são violentos não se importam com os sentimentos de suas vítimas. Quando seu filho tiver idade suficiente para compreender isto, pergunte-lhe sobre os sentimentos da pessoa que ele agrediu.

Exemplos:

“Você gostaria que batessem em você?”

“Você acha que ele gostou que você bateu nele?”

“Você acha que dói quando você bate nos outros?”

“Vamos perguntar para ele como ele se sentiu quando você bateu nele.”

Além disso, avalie se a criança que agrediu pode ajudar a cuidar da criança que foi agredida, desde que aquela seja capaz de fazer isso, calmamente. Algumas crianças com comportamento agressivo podem argumentar que não tiveram a intenção de machucar ou dar desculpas pelo seu comportamento. Mantenha o foco no comportamento agressivo e suas consequências. Enfatize ao seu filho, **“não importa se você não quis machucar, seu comportamento machucou o colega.”**

Cuidar de si mesmo e dos outros é um ato de equilíbrio. Empatia é quando as pessoas mostram compreensão sobre os sentimentos das outras. Simpatia, ou compaixão, é quando as pessoas mostram se importar com as outras que estão com problemas. Empatia e compaixão são traços de humanidade extremamente importantes. Entretanto, as crianças também precisam aprender a cuidar do seu próprio bem-estar. Certifique-se de ajudar seu filho a desenvolver um equilíbrio saudável entre considerar as necessidades dele e dos outros.

Colocar seu filho na pausa do cantinho



Uma boa opção depois que outras foram tentadas

Em geral, a pausa no cantinho não deve ser usado como primeira opção ou se a criança é menor de três anos de idade, pois existem melhores opções para esta faixa etária. Mesmo para crianças maiores, o cantinho deve ser utilizado com pouca frequência e somente após outras opções já terem falhado.

Quando usar o cantinho, coloque seu filho em um local tranquilo e seguro, um lugar para acalmar-se e refletir sobre seu comportamento. Nunca restrinja a criança durante o cantinho. Alguns especialistas recomendam a duração de um minuto para cada ano de idade. Por exemplo, 4 minutos para uma criança de 4 anos.

Não perca tempo discutindo com seu filho. Não gaste mais do que 10 segundos para comunicar à criança que ela está no cantinho.

Por exemplo, para um menino que bateu em alguém, diga a ele, **“Você vai ficar no cantinho para refletir sobre não bater nas pessoas e, como usar suas mãos para fazer algo útil.”**

Depois que seu filho sair do cantinho, você pode conversar com ele, de forma calma, sobre o seu comportamento.

Gritar ou “falar bravo” com seu filho



Existem melhores opções

É humano aumentar o tom de voz em situações tensas. Gritar ou usar um tom de voz bravo pode chamar a atenção do seu filho, mas não é eficaz, a longo prazo. Se fizer isso muitas vezes, pode ser prejudicial. É melhor não “falar bravo” quando você está disciplinando para que a criança aprenda com você que se pode resolver conflitos de forma calma. Ao invés disso, abaixe ao nível do olhar da criança e use uma voz firme.

Gritar ou falar palavrão nunca é recomendado. Você é o exemplo para o seu filho. As crianças estão constantemente observando o que você faz. Se você grita ou fala palavrão para elas, elas aprenderão que gritar ou falar palavrões é uma forma aceitável de lidar com os problemas. É bem melhor usar outras formas para ensinar as crianças como enfrentar os desafios da vida.

O objetivo deveria ser nunca aumentar o seu tom de voz para melhorar o comportamento do seu filho. Se você perceber que está aumentando sua voz ao discipliná-lo, tente usar outra opção como **redirecionar ou perguntar ao seu filho porque o comportamento agressivo está errado.**

Dizer “Não” ao seu filho



Uma boa opção depois que outras foram tentadas

É fácil dizer “**Não**”, a criança presta atenção e para de se comportar daquela forma por um tempo, apesar desta não ser uma boa opção. Uma criança pode não entender completamente o que você quer dizer com a palavra “**Não**”.

Considere dizer “**Não**” quando você realmente precisa fazê-lo, por exemplo, quando a criança está em perigo. Quando “**Não**” é usado para corrigir um comportamento, deveria ser usado de forma clara e em uma frase curta, por exemplo, quando você estabelece uma regra, como: “**Não bata**”.

Se você usa “**Não**” com frequência, as crianças vão deixar de escutar você. Ninguém quer ouvir “**Não**”, repetidamente. Pelo contrário, as pessoas querem saber o que é permitido. Ao invés de dizer “**Não, não, não**”, considere outra opção como **redirecionar para um comportamento positivo**. Com o redirecionar, a criança aprende o que ela pode e não pode fazer.

Tirar um privilégio



Uma boa opção depois que outras foram testadas

Tirar um privilégio deve ser usado com crianças maiores e em idade escolar, para comportamentos mais graves e, somente, após outras opções terem sido testadas. Não é uma opção apropriada para uma criança muito nova ou para pequenos problemas de comportamento. Existem muitas outras opções como **estabelecer uma regra, redirecionar, e conversar com o seu filho.**

Antes de comunicar que você vai tirar um privilégio ou dar uma recompensa, reflita consigo mesma **“Eu estou disposta e serei capaz de manter o que eu estou propondo?”** Se você não pretende cumprir, não o diga.

Além disso, considere o papel dos outros cuidadores na sua casa. Por exemplo: e se você retirar um brinquedo e seu marido devolvê-lo imediatamente à criança? Antes de tirar um privilégio, reflita consigo mesma **“Meu esposo será capaz de me apoiar no plano disciplinar?”** Para evitar que você seja muito reativa e para assegurar que todos os cuidadores concordam, você pode dizer **“Seu pai e eu vamos conversar sobre o que fazer, quando ele chegar em casa.”**

Dar um aviso



Uma boa opção depois que outras foram tentadas

Dar um aviso único é uma boa opção para crianças que são grandes o suficiente para entender. Algumas continuarão tendo comportamento agressivo e você precisará dar avisos sobre as consequências futuras. Para muitas crianças, às vezes basta você simplesmente avisar que você vai começar a falar mais firme. Por exemplo, olhe nos olhos do seu filho e diga **“Eu vou usar uma voz bem firme se você escolher bater em alguém de novo”**.

Crianças mais velhas, que são frequentemente agressivas, podem não responder ao aviso com “tom mais firme” e será necessário usar outro tipo de disciplina, como **pausa no cantinho** ou **tirar um privilégio**.

Por exemplo **“Se você tiver comportamento agressivo de novo, você vai perder o privilégio de usar o seu tablete/computador (ou brinquedo favorito) até que as coisas melhorem.”**

Não dê um aviso mais do que uma vez, senão a criança logo vai aprender que ela não precisa ouvir. Quando for dar um aviso, tenha o cuidado de ser consistente ao refletir se você e outros cuidadores estão dispostos e prontos a cumprir o proposto. Se você não pretende fazer isso, não o diga.

Em geral, as crianças querem agradar e quase sempre vão se comportar melhor, se souberem sobre as consequências do seu comportamento.

Ignorar o comportamento



Existem melhores opções

Não ignore o comportamento agressivo porque isso permite que uma criança pequena entenda que machucar os outros é normal. Quase todas demonstram agressividade nos primeiros anos de vida. É muito mais fácil ensinar uma criança de dois anos a não ser agressiva do que a uma de oito anos. Este é um grande motivo pelo qual você deveria começar a ensinar o seu filho como não ser agressivo, logo que a agressividade começar a aparecer.

Se você vê a agressão:

- Reaja todas as vezes, de alguma forma, para permitir que seu filho saiba que machucar os outros não é permitido, nunca.
- Continue tentando as ótimas opções como **redirecionar** e, quando seu filho estiver calmo, **discutir porque o comportamento agressivo é errado**.
- Nunca desista; se o comportamento continuar, peça ajuda profissional.

Alguns especialistas recomendam ignorar a criança e ao mesmo tempo dar atenção à vítima. Ainda, nestes casos, você está ignorando a criança, mas não está ignorando o seu comportamento.

Embora a agressão não deva ser ignorada, as birras podem. Se seu filho não está machucando ninguém ou fazendo algo do tipo, ignorar a birra funciona bem. Seja breve. Por exemplo, **“Eu vou conversar com você quando você parar de gritar.”** Então, ignore a criança até que a birra pare. Após a birra acabar, converse com seu filho sobre o que ele pode fazer da próxima vez que ele ficar bravo. Lembre-se que não adianta conversar com alguém que está irritado.

Considerar atividades físicas, esportes ou artes marciais



Uma boa opção depois que outras foram tentadas

Imediatamente após a agressão, considere uma opção como **redirecionar**. Entretanto, mais tarde, em momento apropriado, esportes, artes marciais ou brincadeiras mais truculentas como “lutinha” podem realmente ajudar a criança a adquirir melhor controle do seu comportamento. Praticar esportes ajuda a criança a aprender como ganhar e como perder. Atividades de artes marciais podem ajudá-la com comportamentos desafiadores a tornar-se mais disciplinada e usar a força física, somente, no cenário de autodefesa.

Existem diferenças claras entre “lutinha” e luta “real”. Durante a “lutinha”, as crianças normalmente ficam mais próximas ao lutar, pular, agarrar, empurrar e correr; elas estão rindo e “fazem cara de brincadeira”. Durante uma luta “real”, elas aproximam-se para agredir e depois afastam-se; elas não estão rindo e não fazem “cara de brincadeira”.

Curiosamente, as mães geralmente iniciam uma forma de “lutinha” ao fazer cócegas em seus bebês pequenos. Conforme a criança vai crescendo, ela pode gostar de brincar de “lutinha” com o seu pai. Brincar de forma mais truculenta não quer dizer machucar os outros. Ensine as crianças que no momento em que elas param de rir e que seus rostos não demonstram que estão brincando, a “lutinha” acabou. As crianças devem saber quando dizer “Pare” ou “Isso machuca”; ver **Recomendação 1**.

Atividades físicas podem ser agradáveis para crianças pequenas e, também, podem ajudá-las a controlar suas emoções.

Perguntar ao seu filho sobre seus sentimentos



Uma boa opção depois que outras foram tentadas

Perguntar ao seu filho sobre seus sentimentos é uma opção razoavelmente boa. É verdade que em muitos momentos, as crianças terão um comportamento agressivo porque estão frustradas, cansadas, ou querem atenção. Perguntar sobre os sentimentos da criança pode ajudar a entender o comportamento dela. Entretanto, não aceite os seus comentários como desculpa para o comportamento agressivo. Além disso, pode permitir que você oriente seu filho a encontrar maneiras melhores de agir, da próxima vez que ele sentir-se frustrado. Afinal de contas, independente dos sentimentos dele, alguém saiu machucado.

Por exemplo, “Só porque você estava chateado quando bateu em seu amigo, não significa que isso seja certo. Vamos falar sobre como você pode usar suas palavras, da próxima vez.”

Não perca muito tempo tentando fazer seu filho explicar o que sente. Lembre-se que crianças menores, geralmente, têm mais dificuldade de expressar o que realmente está incomodando, um problema que os adultos também têm. É melhor gastar tempo ensinando seu filho a responder, de forma adequada, às frustrações e aos desafios da vida.

Diga ao seu filho que ele é um “menino mau”



Existem melhores opções

Considere que o comportamento é agressivo, mas não a criança. Falar para seu filho que ele é “mau” ou “ruim” não é saudável nem para ele e nem para o relacionamento entre vocês. O rótulo de “menino mau”, na verdade, pode encorajá-lo a apresentar mais comportamentos ruins no futuro, porque os rótulos podem mudar as expectativas de todos os envolvidos.

No final das contas, todos comportamo-nos mal, de vez em quando. Seu filho pode ter um comportamento ruim que precisa ser **redirecionado**, mas acima de tudo, pense nele como uma pessoa boa. Com frequência, transmita-lhe a mensagem clara de que ele pode crescer e fazer coisas positivas na vida.

Sair do local



Uma boa opção depois que outras foram tentadas

Sair do local pode ser uma boa estratégia quando outras opções não funcionaram. Por exemplo, se o seu filho com frequência é agressivo ou não se comporta bem em público, considere seguir os passos abaixo:

- Tenha expectativas reais de quais locais e situações são apropriadas para crianças menores.
- Deixe claro para seu filho que você está falando sério sobre o modo de comportar-se bem em público, antes de sair de casa.
- Estabeleça um modelo para o bom comportamento.
- Você pode prometer uma recompensa, caso seu filho comportar-se bem.
- Dependendo da duração do “passeio”, leve livros, brinquedos ou lanchinhos, se necessário.
- Se o seu filho não se comportar, saia do local imediatamente.
- Se não for possível sair, considere afastá-lo do local por um momento, para caminharem sozinhos.
- Ao sair, explique o porquê. Por exemplo, **“Estamos indo embora por causa do seu comportamento”** ou **“Seu comportamento fez com que nós dois perdêssemos o que tínhamos planejado fazer”**.

Isto funciona, especialmente, bem se você o fizer em um local que seu filho gosta de frequentar como um parque ou uma festa de aniversário. Ao sair do local, as crianças vão entender rapidamente que você falou sério quando diz **“Eu espero que você se comporte em público”**.

Discutir porque o comportamento agressivo é errado



Uma ótima opção

Esta é uma ótima opção para crianças maiores. Conforme seu filho vai crescendo, conversar com ele sobre o porquê tal comportamento é errado é uma ótima opção. Isto pode não funcionar com uma criança menor de quatro anos, mas pode funcionar muito bem com crianças maiores. Quanto mais velha for a criança, menos tempo você passará com ela para presenciar o seu comportamento. Em algum momento, você vai desejar que seu filho não agrida os outros pois ele entende **porquê** o comportamento agressivo é errado, e não porque você, ou outra figura de autoridade, pediu que ele não machucasse os outros.

Você pode dizer ao seu filho, **“Não machuque os outros só porque eu lhe pedi para não o fazer – na verdade, é melhor para você que não machuque as pessoas.”**

Então, você pode dar exemplos como:

“O mundo é um ótimo lugar para viver porque a maioria das pessoas aprendeu que podemos fazer as coisas sem machucar os outros”.

“Você gosta de construir coisas...será que você vai conseguir finalizar grandes projetos, se você não sabe conviver bem com os outros?”

“Você gosta de praticar esportes...quantos campeonatos você vai ganhar se os seus colegas de equipe não sabem escutar um ao outro?”

Continue conversando com seu filho sobre o porquê todos deveriam se esforçar para aprender como lidar com os desafios da vida, sem magoar/machucar os outros. Estes tipos de conversa vão ajudar a diminuir a agressividade e favorecerão um fluxo de comunicação entre você e seu filho que pode perdurar por muitos anos.

Estabelecer expectativas futuras para o comportamento



Uma ótima opção

Estabelecer expectativas futuras é uma ótima opção. Com esta atitude, você está permitindo que seu filho saiba que você espera que ele tome a decisão correta na próxima vez. De tempos em tempos, todos escolhem formas inapropriadas de lidar com os desafios da vida. Você pode guiar o seu filho ao ensiná-lo como ele deveria ter se comportado sem machucar ninguém, usando as palavras e linguagem corporal. Coloque a responsabilidade em seu filho ao dizer, **“Da próxima vez, eu espero que você tome a decisão correta.”**

Encenar em outro momento



Uma boa opção depois que outras foram tentadas

Se o comportamento do seu filho não melhorar, encenar em outro momento pode ser uma boa opção para ensiná-lo como agir, quando ele ficar frustrado ou irritado. Pense na encenação como um treinamento e prática para um evento estressante. Primeiro, se você puder, descubra o que está desencadeando os surtos de agressividade. Depois, até que haja uma melhora, use alguns minutos de cada dia para encenar.

Como exemplo de encenação, você pode dizer ao seu filho,

“Eu quero ajudar você a relacionar-se bem com os outros. Uma das minhas regras claras é não machucar os outros. Vamos praticar até você acertar. Imagine que eu sou um dos seus colegas de sala lá da escola e eu te deixo muito chateado porque peguei o seu lápis. O que você vai fazer? Você vai me empurrar no chão e me chutar, ou você vai dizer com uma voz firme e olhando nos olhos, ‘este lápis é meu, você precisa achar o seu’ ou ‘este lápis é meu, eu vou deixar você pegar emprestado depois que eu terminar de usar’”?

Se isso não funcionar, explique para seu filho que ele deve então comunicar à professora. Entretanto, com a encenação constante, pode ser que as professoras não precisem se envolver.

Encenar não deve ser um substituto para **estabelecer uma regra clara** e **estabelecer expectativas**. Além disso, só deve ser praticado quando a criança estiver calma e consegue pensar de forma racional.

Encenar pode ensinar o seu filho uma lição importante de como resolver problemas sozinho, quando os níveis de estresse estão altos.

Mudar sua rotina diária



Uma boa opção depois que outras foram tentadas

Mudar sua rotina diária pode ser uma boa opção a ser considerada. É uma ótima opção (✓) para crianças que estão com problemas de comportamento. Todos precisam de um apoio extra de tempos em tempos. Isto pode ser necessário, principalmente para crianças pequenas. Talvez você precise mudar sua rotina para que possa estar presente e ajudar o seu filho, durante este momento difícil.

Escute as necessidades, medos e preocupações do seu filho. Use seu tempo para garantir que ele sinta-se amado e apoiado. Modifique suas atividades para passar mais tempo com ele e praticar como o **redirecionar o comportamento negativo para um comportamento positivo**. Tenha mais conversas sobre as maneiras saudáveis dele lidar com as frustrações que está passando. Deixe seu celular de lado e estabeleça um bom contato visual com seu filho para que ele saiba que você não está distraída. Ao fazer estas mudanças o quanto antes, você pode evitar que problemas de comportamento saiam do controle.

Redirecionar o comportamento com uma pergunta



Uma ótima opção

Conforme seu filho ficar mais velho e for capaz de entender, faça-o pensar sobre a decisão correta. As crianças pequenas a partir de dois anos, podem começar a entender perguntas como **“Os seus dentes foram feitos para você morder as pessoas ou para mastigar a comida?”** Use constantemente o redirecionar com perguntas para fazê-las pensar sobre como usar seus corpos, apropriadamente. Faça perguntas do tipo **“Seus pés foram feitos para chutar pessoas ou chutar bolas?”** ou **“Suas mãos foram feitas para machucar as pessoas ou para construir as coisas?”**

Pense em diferentes formas de **redirecionar** o comportamento agressivo e transformá-lo em comportamento positivo.

Resumo das 20 opções

Algumas das melhores opções para lidar com comportamento agressivo são estabelecer uma regra, redirecionar, e fazer a criança pensar nos outros. Mais tarde, no mesmo dia, faça elogios quando você presenciar um bom comportamento. Para crianças mais velhas, converse sobre porque o comportamento agressivo é errado. Se estas opções falharem, considere dar um aviso único e, com crianças mais velhas, colocá-las um tempo no cantinho ou privá-las de um privilégio. Você pode ter que mudar sua rotina, por um tempo, para passar mais tempo com seu filho. Ignorar o comportamento agressivo, gritar ou usar agressão física como punição não são recomendados, pois existem diversas outras opções melhores para serem consideradas.

✓ Ótimas opções

Estabelecer uma regra

Redirecionar

Estabelecer expectativas futuras

Encorajar seu filho a pensar nos outros

Mais tarde, elogiar seu filho

Se for uma criança mais velha, conversar porque o comportamento agressivo é errado

✓ Boas opções depois que outras foram tentadas

Mudar sua rotina diária

Dar um aviso único

Se for uma criança mais velha, colocar um determinado tempo do cantinho ou tirar um privilégio

Considerar atividades físicas, esportes ou artes marciais

Encenar em outro momento

✗ Não recomendadas (ou seja, existem opções melhores)

Ignorar

Gritar ou “falar bravo”

Bater ou agredir fisicamente

Como usar estas opções para outros comportamentos

Essas estratégias podem ser modificadas para outros comportamentos desafiadores, como não querer ouvir, ter atitudes desrespeitosas, mentir ou apresentar maus hábitos.

Não ouvir e ter atitudes desrespeitosas

Esses comportamentos podem ser normais; mas, se acontecerem demais, podem fazer parte de uma condição chamada Transtorno Desafiador Opositivo (TDO).

Ótima opção	Coisas que você pode considerar dizer ou fazer
Estabelecer uma regra	"Na nossa família, nós respeitamos uns aos outros"
Pensar nos outros	"Como você se sente quando as pessoas não lhe ouvem?" ou "Como você se sentiria se alguém lhe dissesse palavras desagradáveis?" ou "Eu gasto seu tempo fazendo você me dizer, várias vezes, quando precisa de algo?"
Ensinar o "porquê"	"Nós poderemos ter mais bons momentos juntos se ouvirmos um ao outro" ou "Seu time ganhará mais jogos se seus companheiros de equipe ouvirem uns aos outros e ao seu treinador."
Estabelecer expectativas futuras	"Da próxima vez, espero que você ouça quando seu professor pedir-lhe para fazer algo."
Mais tarde, elogiar	Seja específico. "Eu fiquei realmente orgulhoso da maneira como você ouviu e falou com sua avó."
Boa opção	
Mudar sua rotina diária	Se não houver melhora, tente passar mais tempo com seus filhos. Guarde seu celular. Brinque, converse e leia para eles. Isso dar-lhe-á mais oportunidades de guiá-los e ser um modelo para eles, mostrando como ouvir e ser respeitoso.
Usar o tempo no cantinho ou tirar um privilégio	"Você não terá seu brinquedo favorito até descobrir como ouvir melhor e ser mais respeitoso com sua mãe." Use esta opção somente se você puder aplicá-la. Não use muito. Se não estiver funcionando, use as outras opções. Se ainda não melhorar, obtenha ajuda profissional.

Mentir

Ensine às crianças a diferença entre “mentiras inocentes” e “mentiras prejudiciais”.

Ótima opção	Coisas que você pode considerar dizer ou fazer
Estabelecer uma regra	"Em nossa família, não mentimos para nos safarmos das coisas ou para conseguir algo que não ganhamos."
Pensar nos outros	"Como você se sentiria se alguém mentisse para você?"
Ensinar o “porquê”	"O mundo é um ótimo lugar para se viver porque a maioria das pessoas é confiável. Mentir pode ajudar alguém a conseguir o que quer hoje, mas, a longo prazo, mentir é terrível para os relacionamentos. Quem quer estar perto de pessoas que não são confiáveis?" ou "Mentir impede que as pessoas resolvam problemas. Pode levar anos para fazer algo funcionar. Os homens fazem progresso quando admitem falhas e aprendem com elas."
Estabelecer expectativas futuras	"Muitas pessoas mentem para não ferir os sentimentos de alguém. Isto é uma "mentira inocente". Mentiras prejudiciais são quando as pessoas mentem para se safar das coisas ou obter coisas que não merecem. No futuro, ficarei desapontado se você contar mentiras prejudiciais." ou "No futuro, mentir irá lhe causar mais problemas comigo do que se você contar a verdade."
Mais tarde, elogiar	"Eu realmente aprecio você ser honesto sobre quebrar a lâmpada".
Boa opção	
Mudar sua rotina diária	Passe mais tempo com seu filho para construir uma relação forte e ensiná-lo porque mentir é errado.
Usar o tempo no cantinho ou tirar um privilégio	Tenha cuidado para não usar muito a punição. Caso contrário, você pode estar ensinando seu filho a contar mentiras mais convincentes, para evitar punições futuras.
Não recomendada	
Tentar flagrar seu filho mentindo	Não tente pegar seu filho mentindo, porque isso sugere que você não confia nele. Além do mais, isso pode levá-lo a contar mentiras mais convincentes.

Se não houver melhora, peça ajuda profissional para que você e seu filho desenvolvam um relacionamento saudável e de confiança que dure a vida toda.

Maus hábitos

Hábitos comuns são chupar o polegar, roer as unhas e cutucar o nariz. A maioria dos hábitos desaparece ao longo do tempo e deve ser ignorado. Para aqueles que não vão embora, você pode querer fazer algo. Considere o quanto o hábito incomoda você e, também, a idade do seu filho. Por exemplo, é normal uma criança chupar o polegar como forma de aconchego.

Ótima opção	Coisas que você pode considerar dizer ou fazer
Redirecionar	"Você já é um menino grande. Seus polegares são para pegar coisas, não para chupar." ou "Seus dedos são para fazer coisas, não para cutucar seu nariz."
Pensar nos outros	"Você tem o mau hábito de fazer as pessoas esperarem por você. Você gostaria que eu desperdiçasse meu tempo toda vez que você quisesse ir a algum lugar?"
Ensinar o “porquê”	"Eu notei que você tem o hábito de enrolar seu cabelo. Às vezes, as pessoas fazem isso quando estão nervosas ou chateadas. Se houver

	algo incomodando você, por favor, diga-me para que eu possa ajudar”. ou “Uma das minhas responsabilidades como sua mãe é dizer quando você está fazendo algo que pode irritar outras pessoas. Recentemente, notei que você está roendo muito as unhas. Quanto mais você continuar praticando esse hábito, mais tempo levará para deixá-lo.”
Estabelecer expectativas futuras	Notei que você está roendo muito as unhas. No futuro, espero que pare esse hábito. "
Boa opção	
Encenar	“Eu quero te ajudar. Vamos treinar comer com a boca fechada.”
Mudar sua rotina diária	Se não melhorar, tente passar mais tempo com seu filho. Guarde seu celular. Isso dar-lhe-á mais oportunidades de apoiar o que seu filho faz bem e abordar os hábitos.
Não recomendada	
Punição	Punir seu filho ou usar palavras duras não é recomendado porque pode aumentar a angústia dele, ficando mais difícil de parar o hábito.

Recomendação 3

Diminua a exposição à violência e a mídia excessiva

A mídia (TV, celular ou tablet), pode ser divertida e educativa...mas lembre-se que é sua a responsabilidade de assegurar que seu filho seja exposto à mídia certa e na quantidade certa. Não exponha o seu filho à mídia que contém violência e outros temas adultos. Ao invés disso, a mídia deveria ser apropriada à idade das crianças.

Existem algumas razões para limitar a exposição das crianças à violência na mídia.

- Primeiro, crianças que assistem a muita violência são mais propensas a ter comportamento agressivo.
- Segundo, a exposição a muita violência na mídia leva as crianças a serem menos carinhosas quando elas presenciam alguém ser agredido.
- Por fim, muitos atos violentos mostrados na mídia não trazem informações realistas sobre as pessoas envolvidas. Por exemplo, os programas na mídia frequentemente não mostram o sofrimento da vítima, a longo prazo. Outra preocupação é quando os programas glorificam o personagem que cometeu o ato violento ou mostram-no como um herói. Crianças pequenas não entendem a diferença entre o mundo real e fictício. Quando eles veem violência na TV, diga-lhes, com frequência, que “na vida real as pessoas se machucam”.

Se as crianças puderem, elas vão assistir mídias hora após hora. Se puderem, elas vão passar horas jogando vídeo games violentos.

Uma das suas responsabilidades como pai/mãe é ensinar seu filho a ter uma vida equilibrada. Você pode dizer ao seu filho, **“Uma das minhas obrigações é ter certeza de que você terá uma vida equilibrada, aprender e fazer muitas atividades diferentes. Se você só assistir mídias, eu não estarei sendo um pai/mãe responsável. Leia um livro por um tempo, vá lá fora e brinque, ou vamos fazer uma caminhada.”**

Acompanhe quanto tempo de tela o seu filho usa por dia. Equilibre esse tempo de uso com outras atividades importantes que as crianças deveriam fazer todos os dias. Algumas dessas atividades de equilíbrio incluem:

- Viver experiências no mundo real
- Conversar com a família e amigos
- Brincar
- Ser criativo
- Ler por prazer, tanto sozinho como com seu filho
- Ajudar com tarefas domésticas
- Exercitar-se, considere pelo menos 1 hora por dia.

Não existe “quantidade certa de tempo de tela” porque cada criança e cada família é diferente. Além disso, o tempo de exposição à tela tornou-se parte da educação para crianças em idade escolar. Entretanto, para aquelas, principalmente as de 2 anos, experiências no mundo real são muito mais valiosas que assistir mídias. Quando crianças pequenas assistirem mídia, assista com elas e converse sobre o conteúdo visualizado.

Não permita acesso ilimitado aos aparelhos de mídia, principalmente no quarto dos seus filhos. Geralmente, as crianças não deveriam ter TV nos seus quartos. Se uma criança pequena tem um aparelho de mídia no seu quarto, deveria ser por um tempo limitado e sob supervisão direta. Existem muitas razões para manter os aparelhos de mídia longe dos seus quartos.

- Ao invés de passar tempo sozinho assistindo as telas, as crianças poderiam estar convivendo com seus familiares e fazendo atividades do mundo real.
- É mais difícil saber o que seu filho está assistindo quando ele está no próprio quarto.
- Em geral, as notas escolares são maiores entre as crianças que não têm TV no quarto.
- Assistir mídias/telas à noite pode levar a criança a ficar acordada até mais tarde, o que a impede de ter horas apropriadas de sono.
- TV no quarto está associado ao aumento de risco para a obesidade.

Para crianças com problemas de comportamento, o tempo de tela deveria ser bem limitado. Diga ao seu filho: **“É hora de desligar o tablet (ou celular). Vamos brincar juntos.”** Não deixe a TV ligada como “pano de fundo” para outras atividades. Crianças com problemas de comportamento precisam de cuidado extra e a TV distrai tanto você quanto a criança. Você vai perceber que tem maiores chances de guiar e redirecionar seu filho se não houver distrações com a TV. Elogie-o por realizar atividades no mundo real.

Infelizmente, mesmo com a TV e o computador desligados, algumas crianças presenciam a violência em suas próprias casas entre amigos e familiares. Não permita o comportamento agressivo na sua casa nem entre crianças ou entre adultos. Se você está em perigo, ligue para a emergência ou um amigo de confiança. Se você não está em perigo, mas existem adultos na sua família que continuam a ser abusivos ou violentos, você deveria procurar a avaliação de um profissional para saber qual seria o melhor caminho para sua situação pessoal. Faça tudo que puder para garantir que seu filho cresça num lar onde ele não presencie repetidos atos de violência entre as pessoas.

Recomendação 4

Demonstre amor

Demonstre muito amor pelos seus filhos. Uma das coisas mais importantes é passar tempo com eles, todos os dias.

- Leia para eles.
- Converse com eles.
- Conte histórias.

As crianças percebem quando você está distraído. Guarde o seu celular e faça um bom contato visual com elas.

As crianças adoram rir então tente incluir muito humor quando puder. Faça com que seu filho saiba que ele é amado e apoiado. Relembre-o que ele pode contar com certas pessoas quando coisas ruins acontecem. Ensine-o que ele tem um propósito de vida. Encoraje relacionamentos saudáveis entre irmãos e outros familiares e amigos. Brinque com eles, dentro e fora de casa.

Como seu filho também precisa se exercitar regularmente para manter-se saudável, considere fazer caminhadas com a família, diversas vezes na semana. Caminhar e conversar é uma ótima maneira de suprir as necessidades físicas e emocionais dos seus filhos, ao mesmo tempo!

Outro aspecto de demonstrar amor é desenvolver resiliência. Resiliência é aquela força interna que permite às pessoas recuperar-se e superar situações desafiadoras/difíceis. Existem muitas formas de desenvolver resiliência em seu filho. Por exemplo, converse sobre como você superou alguns desafios na sua vida. Outro exemplo, é viver sua própria vida, sendo um modelo de como ser resiliente.

Não importa como você decide fazê-lo, transmita a forte mensagem que seus filhos são amados, a cada dia e todos os dias.

Recomendação 5

Seja firme

Seja muito firme com as regras; do contrário, as crianças rapidamente passarão a não lhe escutar. Primeiro, decida quais são suas preferências e regras. Se uma criança desobedecer a uma regra como “não roer as unhas”, você pode tanto ignorar o comportamento ou dizer-lhe que você espera que, um dia, ela pare com este hábito. Entretanto, nunca ignore quando uma criança desobedece a regra de não machucar os outros. Faça algo todas as vezes que isso acontecer.

Quando as crianças agridem, lembre-se de usar opções como **estabelecer regras, redirecionar,** ou **fazer seu filho pensar sobre os sentimentos dos outros.** Entretanto, estas opções nem sempre funcionam, principalmente entre crianças mais velhas. Algumas vão, uma vez ou outra, continuar a ser agressivas. Quando isso acontecer, você poderá **dar um aviso para seu filho mais velho** (uma vez) que seu comportamento mais agressivo resultará em **colocá-lo, um tempo, no cantinho** ou **tirar um privilégio.** Contudo, antes de se comprometer com qual disciplina você vai usar, reflita consigo mesma, **“Eu serei capaz de manter o que eu estou propondo?”** Se a resposta for não, então não o diga. Diga algo que você vai conseguir manter ou não diga nada. Se você não pretende cumprir, então é melhor ficar calado.

Comunique a todos sobre o combinado. Seu filho não vai aprender a deixar de comportar-se assim, se um dos pais não reforçar a regra. Os pais devem conversar sobre as regras, em particular, para que as crianças recebam a mesma mensagem de todos os cuidadores. Não repreenda seu parceiro pela forma como ele educa seu filho, principalmente na frente das crianças. Ser pai e mãe não é fácil, e ninguém faz isso 100% corretamente, o tempo todo. É preciso apoiar outros cuidadores. Por exemplo, se você vê seu filho comportar-se de forma agressiva ou desrespeitosa com outro cuidador, converse com ele e deixe claro que este comportamento para com o outro cuidador não é aceitável. O comportamento do seu filho vai melhorar mais rápido se ele souber que ninguém vai tolerar o mau comportamento.

Capítulo 3

Quando procurar ajuda profissional

Brincar legal contém recomendações gerais para gerenciar problemas de comportamento em crianças pequenas. Alguns comportamentos podem exigir abordagens diferentes daquelas descritas neste programa. Este programa não deve ser usado para substituir consultas/avaliações de profissionais capacitados. Os pais devem ser encorajados a procurar ajuda profissional, se eles tiverem algum questionamento sobre o comportamento de seus filhos.

Algumas situações podem demandar que você procure a ajuda profissional.

Entre crianças, alguns sinais de alerta que podem demandar ajuda profissional incluem:

- Machucar os outros, a si mesmo e aos animais com frequência
- Nunca escutar ou seguir orientações
- Não demonstrar se importar ou ser capaz de conectar-se com os outros.
- Olhar ou tocar em você raramente.
- Assistir violência na TV ou jogar videogames violentos, com frequência.

A ajuda profissional deve ser considerada se um dos pais não é capaz, ou física ou psicologicamente, de cuidar apropriadamente de seu filho.

Mesmo após extensas conversas, alguns pais vão se recusar a usar boas opções para reagir contra o comportamento agressivo e outros problemas de comportamento. Se seu parceiro/a recusa-se a usar boas opções para agir contra a agressividade, considere obter uma avaliação profissional sobre qual seria o melhor caminho para sua situação pessoal.

Faça tudo o que puder para garantir que seu filho cresça em um lar onde os cuidadores usam as melhores opções para agir, contra os comportamentos desafiadores.

Apêndice: Pesquisa relacionada ao “Brincar Legal”

Muitos estudos demonstram que o “*Brincar Legal*” é eficaz. Para ver publicações, acesse www.playnicely.org.

Depois de assistir a 5-10 minutos do programa de multimídia, os pais

- mudam a forma como planejam disciplinar seus filhos
- mudam suas atitudes frente à punição física.

Depois de assistir o programa, os profissionais de saúde

- aumentam sua confiança em orientar os pais
- têm mais propensão a recomendar opções apropriadas.

Abordagem de saúde pública: o programa funciona para pais de diferentes contextos culturais e educacionais. Em um ensaio clínico randomizado, o programa de multimídia “Brincar Legal” foi visto consecutivamente por pais em uma clínica pediátrica. Independente do contexto de vida dos pais aqueles do grupo intervenção que assistiram a pelo menos 4 opções de disciplina (5-10 minutos) estavam mais propensos a mudar como planejaram disciplinar seus filhos comparados aos pais do grupo controle (todos: 83% contra 7%).

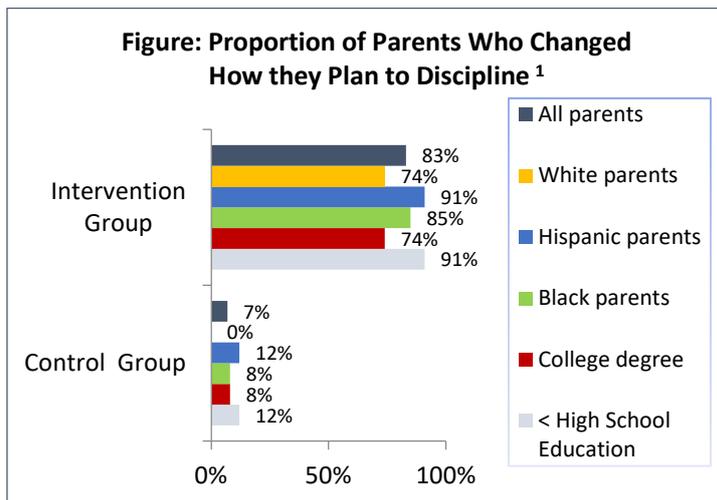


Figura: Proporção de pais que mudaram como planejam disciplinar seus filhos.

Grupo intervenção X Grupo controle

Azul: todos os pais

Amarelo: Pais brancos

Azul claro: Pais hispânicos

Verde: Pais pretos

Vermelho: Pais com ensino médio

Azul bem claro: Pais com ensino superior

Agradecimentos

Agradecemos ao Dr. Richard E. Tremblay, cuja pesquisa epidemiológica na área da agressividade infantil forneceu inspiração para o desenvolvimento do programa *Brincar Legal*. Agradecemos pelos anos de apoio acadêmico da Universidade Vanderbilt.

O conteúdo do manual e do programa multimídia Brincar Legal é o conjunto das informações de múltiplas fontes. Somos gratos a todos que contribuíram no processo de desenvolvimento. Muitos dos conteúdos do programa *Brincar Legal* foram adaptados de materiais e recomendações publicados pela Academia Americana de Pediatria, pela Associação Nacional para Educação de Crianças Pequenas, e pela Associação Americana de Psicologia. O conteúdo foi modificado ao longo dos anos, baseados no retorno dos pediatras, professores da pré-escola, profissionais de saúde mental e pais.

Sobre o autor

O Dr. Seth Scholer é professor de pediatria no Centro Médico de Nashville, Tennessee, ligado à Universidade Vanderbilt. É formado em medicina pela Universidade de Indiana, fez residência na Universidade Duke, e concluiu seu mestrado em saúde pública na Universidade de Indiana. O Dr. Scholer é membro da Sociedade Americana de Pediatria e da Associação Americana de Pediatria. Desde que ingressou na Universidade Vanderbilt, em 1995, ele tem sido um ávido clínico, educador e pesquisador. A pesquisa do Dr. Scholer foca em como melhorar a saúde, por meio de intervenções educacionais breves.

Imagine que você veja uma criança bater em outra. O que você vai fazer? *Brincar legal: o livro da disciplina saudável* oferece-lhe 20 opções para serem consideradas. Mesmo se você só tem alguns minutos, vá até o quadro “**20 opções**” e revise as estratégias de disciplina que você tem maior interesse em aprender! Você vai rapidamente aprender algumas ótimas ideias para usar com crianças sob seus cuidados, em casa ou na escola. Aprenda como as estratégias de disciplina saudável podem ser usadas para lidar com vários comportamentos desafiadores, incluindo:

- Agressão
- Não ouvir
- Comportamento desrespeitoso
- Mentir
- Maus hábitos

Brincar legal: o guia da disciplina saudável é baseado no programa multimídia *Brincar Legal*. Desenvolvido na Universidade de Vanderbilt, o programa *Brincar Legal* ensina estratégias de disciplina que podem ser usadas com crianças entre 1 até 10 anos. O programa desenvolve habilidades para pais, professores e profissionais da área da saúde.

Mais informações sobre o programa *Brincar Legal* estão disponíveis no site: www.playnicely.org.