

COMO ESTABELEECER REGRAS E LIMITES

A família é o referencial mais importante para o estabelecimento de todos os padrões de comportamento e dos valores éticos e morais da criança. Para que a criança se torne um adulto saudável emocionalmente e que consiga contribuir de forma positiva com o meio social em que está inserido, é essencial o estabelecimento de regras e limites. Segue algumas dicas da forma como se deve e da forma como não se deve estabelecer regras e limites:

- Deve-se estabelecer poucas regras;
- O excesso de regras faz com que a criança ou adolescente ache formas de evitar cumpri-las;
- Devem ser estabelecidas de forma gradual;
- Tem que se observar se elas realmente podem ser cumpridas;
- Devem ser flexíveis;
- Não podem ser difíceis de serem cumpridas;
- A criança ou adolescente pode tentar manipular os pais ou professores emocionalmente para evitar cumprir regras ou respeitar limites que lhes sejam aversivos;
- É essencial fazer avaliações das regras/limites para ver se estão adequados ou precisam ser repensados;
- É necessário definir consequências caso as regras não sejam cumpridas;
- Antes de aplicar uma consequência, é preciso primeiro estabelecer as regras e transmiti-la de maneira clara, e se possível com a participação da criança ou adolescente;
- Deve-se explicar bem que se as regras e limites combinados não forem cumpridos haverá consequências;
- Caso o combinado não seja cumprido, deve-se aplicar a consequência imediatamente;
- As consequências devem ser leves;
- Os pais devem monitorar o cumprimento das consequências estabelecidas;
- Os “atos corretivos” devem ser possíveis de serem cumpridos e não devem ser longos;
- Deve-se levar a criança ou adolescente a fazer uma reflexão sobre o erro e o porquê dele ter de repará-lo, isso sem falar em demasia;

- Tem que se evitar ficar fazendo ameaças, isso não levará a criança a cumprir os combinados e gerará desgastes na relação familiar;
- As crianças só irão obedecer se houver as consequências após a ameaça;
- Uma educação que é baseada apenas em ameaça, permitindo sempre o descumprimento das regras e a transgressão dos limites, pode gerar pessoas com comportamento antissocial;
- Se os pais não cumprem as regras, as crianças aprendem que regras não precisam ser cumpridas e que podem desrespeitar os pais e outras figuras de autoridade;
- Se os pais não cobram as regras, ensinam as crianças que, de maneira geral, as regras não precisam ser cumpridas e acabam não cumprindo as regras sociais também, além de desrespeitarem as autoridades, podem se tornar inseguros quanto ao que é certo ou errado e não desenvolverem valores éticos e morais;
- Nunca o “ato corretivo” deve gerar dor ou privar a criança de necessidades básicas ou de carinho;
- Deve-se “punir” o comportamento indesejado, e não a criança;
- Se demonstrarmos raiva e desaprovação em relação a criança ela pode entender que ela não é boa em sua essência e não o comportamento errado, e isso pode acarretar prejuízos a sua autoestima;
- Nunca se deve demonstrar raiva quando aplicar a correção, deve-se demonstrar firmeza e tranquilidade, e sempre levar a criança a uma reflexão recordando o que havia sido combinado, sem falar exageradamente;
- O “ato corretivo” deve ser aplicado logo após o descumprimento da regra, nunca depois de ter passado muito tempo;
- Deve-se aplicar a correção todas as vezes que as regras forem descumpridas, pois se às vezes for cobrado e às vezes não, isso gerará insegurança, resistência e dúvida em relação às regras.

Dicas baseadas no livro “Pais presentes, pais ausentes: regras e limites” da psicóloga Paula Inez Cunha Gomide.

Gostou das dicas? Em breve vamos disponibilizar outras dicas muito importantes para vocês.

No Colégio Dom Orione temos um Serviço de Orientação com psicólogos e orientadora que podem tirar dúvidas e fazer orientações que contribuem para um melhor desenvolvimento de nossos alunos e alunas.

Colaboração: Psicólogo Escolar Luiz Claudio Tofoli