

## Não, não, não e não:

Quando as crianças começam a expressar oposição.



Existe um período no desenvolvimento, entre o 2º e o 3º ano de vida, em que a criança começa a expressar uma maior oposição aos pedidos dos seus cuidadores.

Apesar desta etapa constituir uma grande *"dor de cabeça"* para os adultos, constitui-se um período muito importante para a criança no desenvolvimento de uma **identidade**, de um sentido de **autonomia** e aquilo que chamamos de **consciência moral**.

Navegando um pouco sobre estes conceitos:

### A Identidade:

A primeira etapa do desenvolvimento da Identidade, ocorre quando a criança consegue reconhecer-se como uma pessoa fisicamente diferente e separada do resto do mundo. Exemplos são quando a criança consegue reconhecer-se ao espelho ou em fotografias.

Posteriormente, passa por conseguir descrever-se *"Sou grande"*, *"Sou pequenina"*, *"Tenho o cabelo liso"*, *"Tenho o cabelo encaracolado"* e a auto avaliar-se *"Bom"*, *"Mau"* *"Amigo"*.

A terceira etapa ocorre quando as crianças começam a reagir à desaprovação dos pais e param de fazer algo que não devem. É nesta etapa que se estabelecem as bases para a compreensão moral e para o desenvolvimento da consciência.



## O desenvolvimento de um sentido de Autonomia

À medida que as crianças amadurecem, física, cognitiva e emocionalmente, começam a procurar independência dos adultos. É importante para a criança começar a testar a ideia de que é uma pessoa individual, que possui algum controle sobre o seu meio e, por isso, quer começar a colocar em prática as suas ideias, exprimir as suas preferências e a tomar as suas próprias decisões.

É neste período que o “*Não*” surge, como forma de exprimir esta necessidade de autonomia e de testar os limites do seu ambiente, descobrindo o que é autorizado e o que não é. Estes comportamentos também podem se manifestar como birras, choro, mentira e chamadas de atenção.

Na secção “*Aprendendo a remar a favor da maré*” serão dados alguns exemplos sobre como gerir este desafio.

### A consciência moral

A consciência moral resulta da aprendizagem que a criança ganha quando lida com as consequências das suas ações.

Neste sentido, é muito importante que as consequências atribuídas pelos adultos às crianças sejam adequadas às circunstâncias e à idade da criança.

Exemplo: O Bernardo, de 7 anos, foi andar de bicicleta para a rua, quando lhe foi expresso para ficar dentro do pátio de sua casa.

Um exemplo de uma consequência exagerada seria proibir o Bernardo de andar de bicicleta durante um mês. Esta consequência para além de deixar o Bernardo revoltado e ressentido, não o estaria a ajudar a ser mais responsável quando anda de bicicleta.

Um exemplo de resposta adequada seria proibi-lo de andar de bicicleta durante 24 horas e depois dar-lhe uma nova oportunidade de o fazer como deve ser.

Alguns pais acreditam que quanto mais longo e duro for o castigo, mais eficaz será, mas a verdade é que se verifica exatamente o contrário.



## Aprendendo a remar a favor da maré ...



Neste período é importante ensinar as crianças a aumentar a sua capacidade de tomada de decisão, aumentar o seu sentido de responsabilidade e a capacidade para aprender com os seus erros.

Quais são as estratégias que os adultos poderão utilizar para gerir estes períodos de maior desafio?

- **Ser flexível**- É importante aprender os ritmos e preferências naturais da criança, assim como as suas aversões específicas. Adultos mais flexíveis tendem a receber menos resistência por parte das crianças.
- **Oferecer ambientes adequados à criança** - É importante oferecer ambientes que sejam adequados à idade da criança. Por exemplo: Utilizar objetos inquebráveis que ofereçam uma exploração segura à criança.
- **Oferecer uma opção**- Mesmo que limitada, a opção oferece algum controle à criança. Por exemplo *"Queres tomar banho agora ou depois de lermos uma história?"*. O mesmo para as consequências, poderá ser útil apresentar antecipadamente diversas consequências à criança para que elas possam pensar sobre elas e perceber que são responsáveis pelas decisões que tomarem, por exemplo: *"Se os brinquedos não estiverem arrumados até às 8 horas, não tens direito a bolacha, nem à história na cama"*.
- **Relacionar os pedidos a atividades agradáveis**- *" Está na hora de parar de brincar, vamos agora a uma loja os dois"*. Quando a criança não obedece imediatamente espere um pouco para repetir o pedido.
- **Relembrar à criança o que é esperado**- *"Quando brincamos no parque nunca podemos sair para fora do portão"*.
- **Ser persistente** - Muitas das vezes as crianças mostram resistência para demonstrar algum tipo de controle. No entanto, não existe qualquer intenção por parte da criança em não cumprir o que é pedido, acabando por obedecer aos cuidadores
- **Evitar castigos físicos** - Existem outras estratégias disciplinares que resultam melhor a longo prazo para o desenvolvimento emocional e social da criança, assim como para o estabelecimento de uma relação de confiança entre pais e filhos.

- **Escolher consequências imediatas**, i.e, que possam ser sentidas no imediato, sem prolongar, dando oportunidade que a criança possa tentar novamente. A estratégia das consequências, tal como qualquer outra técnica parental, exige tempo, planeamento, paciência e repetição com uma postura calma e de respeito.
- **As consequências** atribuídas têm de ser **ajustadas à idade da criança**. É preciso que a criança consiga entender a relação entre as consequências e o comportamento. Um exemplo de uma consequência desajustada seria lavar a boca de uma criança porque ela disse um palavrão.
- **Certificar-se de que vai agir de acordo com a consequência estabelecida**- Alguns cuidadores sentem dificuldade em deixar que as crianças sintam os resultados das suas ações. Os adultos podem sentir remorsos por não os ajudar e podem sentir-se tentados a intervir antes das consequências se fizerem sentir.  
Por exemplo: A Rita disse à sua filha Inês, que a consequência de andar a empatar de manhã e não estar pronta seria ir de pijama para a escola. No entanto, chega a hora de concretizar e a Rita veste-a. Este tipo de proteção impede que a Inês aprenda com os seus erros, minando a autoridade do adulto.  
É importante escolher consequências que seja capaz de cumprir.
- **É natural haver menos autocontrole em alturas de stress** (alturas de doença, divórcio, nascimento de um novo bebé na família, perda de um ente querido, mudança de casa, mudança de escola, etc..)
- **Acima de tudo, mantenha o clima o mais positivo possível**. Manter um relacionamento afetuoso e agradável é o segredo para fazer as crianças quererem cooperar.



**Psicóloga Sara Moniz**

Horário: 4as feiras das 9h00 às 13h00 (quinzenalmente)

Marcação junto das educadoras e professoras, ou através do email:

saramoniz4@gmail.com

**Parceria:**



Rua Cidade de Rabat 54B 1500-672 Alto dos Moinhos Lisboa  
913 380 482 [www.clinicadasein.pt](http://www.clinicadasein.pt)  
[info@clinicadasein.com](mailto:info@clinicadasein.com)