



# 15 frases para ACALMAR seu filho



# 15 frases para **ACALMAR** seu filho

Em vez de deixar o estresse vir à tona,  
respire fundo e veja como agir em caso  
de ataques de fúria das crianças

REDAÇÃO: Rose Araujo  
NOSSA FONTE: Adriana Serrano,  
psicóloga clínica comportamental



Foto: Freepik

**Q**uando você está estressado no trabalho, seu chefe está lhe cobrando produtividade, seu cliente está pedindo entregas e resultados e o tempo parece curto para tudo, o que você faz?

**Grita com todo mundo?**

**Coloca seu chefe de castigo?**

**Dá um tapa no cliente?**

**Não, né?**

Obviamente você consegue encontrar um ponto de equilíbrio dentro de si para não perder a boa.



Foto: Freepik

Ao passar por situações igualmente irritantes e cansativas com os filhos é possível subverter a ordem das palavras.

Em vez de perder a paciência e soltar frases impactantes na expectativa de barrar os “ataques de fúria” dos pequenos, que tal mudar o jogo e acalmá-los antes?

“Como educadores, temos que lidar com nossos filhos da forma mais calma e madura que pudermos. Isso é possível por meio do desenvolvimento da consciência de nossos sentimentos, de modo a nos mantermos conscientes mesmo diante de explosões de raiva das crianças”, explica a psicóloga Adriana Serrano.



Foto: Daniela Dimitrova / Pixabay

Os pais devem sempre pensar que seu filho, como toda criança, está aprendendo a lidar com as emoções, que aparecem de forma intensa e desordenada para ele.

“ Você é o adulto da situação e precisa organizar esse caos sentimental da criança. Se entrar na desordem emocional dela, todos sairão feridos e seus filhos terão prejuízos em seu desenvolvimento emocional. ”

A seguir, veja 15 maneiras diferentes de acalmar os pequenos, de acordo com cada situação.

#1

Em vez de dizer:



“ Pare com isso! ”



Diga:

“ Tente ficar calmo. Deixe-me entender o que está acontecendo. ”

Por quê?

Muitas vezes a criança se expressa sob controle da raiva, o que produz comportamentos inadequados. Ouça-a com atenção e sem julgamentos.

#2

Em vez de dizer:



“Olhe o que você está fazendo!”



Diga:

“Venha aqui, vamos ver juntos como lidar com isso.”

Por quê?

A criança provavelmente só tem esse comportamento para lidar com a situação, precisa de outras referências, que você, como pai/mãe, deve ensinar.



Em vez de dizer:



“Por que você é assim?”



Diga:

“Estou com você. Vamos descobrir uma solução juntos.”

**Por quê?**

Não podemos localizar o problema na criança... Ela é simplesmente um reflexo da educação que recebe!

Foto: prostooleh / Freepik



#4

Em vez de dizer:



“Você está errado!”



Diga:

“Vamos tentar descobrir o que você está sentindo...”

### Por quê?

Não se deve jamais negar o sentimento da criança. É importante descobrir como ela está vendo a situação e ensiná-la a lidar com seus próprios sentimentos.



#5

Em vez de dizer:



“Por que você está fazendo isso comigo?”



Diga:

“O que está acontecendo? Me deixe ajudar você!”

**Por quê?**

Pais não podem se dar ao direito de ser egocêntricos. Devem ajudar o filho a lidar com seus problemas, mesmo que estejam envolvidos nele.

#6

15 frases para acalmar seu filho

Em vez de dizer:



“Vá para o seu quarto!”



Diga:

“Vamos nos acalmar e conversar.”

**Por quê?**

Às vezes, é preciso dar um tempo para todos se acalmarem. Mas não é tirando seu filho da sua frente que o problema será resolvido.

#7

Em vez de dizer:



“Volte aqui. Vamos resolver isso agora mesmo!”



Diga:

“Procure se acalmar e depois vou procurar você para acertarmos isso, ok?”

### Por quê?

Aí já é o contrário. Não adianta tentar conversar com raiva. Mas também não se trata de deixar pra lá. É o pai/mãe quem deve procurar o filho quando todos se acalmarem para resolver a situação.



Foto: Freepik

#8

Em vez de dizer:



“Você é muito chato!”



Diga:

“Entendo que você esteja frustrado, mas esse jeito de se comportar não vai resolver a situação.”

Por quê?

Não rotule a criança com adjetivos. Foque-se em corrigir os comportamentos dela.

#9

Em vez de dizer:



“Ai, que nervosinho...”



Diga:

“Vamos entender por que você está nervoso?”

Por quê?

Jamais caçoe dos sentimentos de seu filho. Ele terá vergonha do que sente e deixará de falar com você (e com qualquer pessoa) sobre eles.



#10

Em vez de dizer:



“Que notas são essas?”



Diga:

“Filho(a), sei que você seria capaz de notas melhores. O que será que está atrapalhando o seu desempenho?”

**Por quê?**

Sempre busque uma solução, inclusive participando dela, em vez de aumentar o problema de seu filho.

Em vez de dizer:



“Foi bem-feito pra você! Você não escuta quando eu falo!”



“Vamos pensar no que você poderia ter feito melhor para resolver esse problema.”

Por quê?

Falar, apenas, não basta. As crianças precisam vivenciar os problemas para descobrirem soluções para eles. Quando estão diante de um problema que não conseguem resolver é que o diálogo ajuda. Mas sem punição, e sim orientação e colaboração para um melhor comportamento.

#12

Em vez de dizer:



“Quando você faz isso, fico com vontade de sumir da sua frente”  
ou “Estou cansado de você.”



Diga:

“Me dá um abraço.”

Por quê?

O maior pesadelo de uma criança é ser abandonado pelos pais. Seja qual for o comportamento inadequado dele, não o deixe sozinho emocionalmente.



Foto: Freepik



#13

15 frases para acalmar seu filho

Em vez de dizer:



(Bater)



Diga:

“Se você fizer isso mais uma vez, vai perder o brinquedo.”

### Por quê?

Se precisar punir um comportamento de seu filho, três questões são importantes: que seja uma punição amena (preferencialmente retirar um elemento gratificante do ambiente / jamais use violência, seja física ou psicológica), que seja avisado com antecedência e que o comportamento adequado o faça recuperar o privilégio ou objeto perdido.

Foto: Freepik



#14

Em vez de dizer:



“Não faz sentido isso que você está sentindo.”



Diga:

“Entendo o que você sente, também já me senti assim.”

Por quê?

Sentimentos sempre fazem sentido, você é que não está conseguindo ser empático com seu filho. O que fazemos com o sentimento é que pode produzir consequências ruins para nós e/ou para os outros. A questão é discutir essas consequências, não menosprezar os sentimentos.

#15

Em vez de dizer:



“Chilique de novo? Você não sabe fazer outra coisa?”



Diga:

“Acho que o papai / mamãe está ocupado demais esses dias. Vamos fazer alguma coisa juntos?”

Por quê?

Se a criança repete sempre o mesmo comportamento inadequado, é provável que esteja buscando chamar sua atenção. Analise como tem sido a relação de vocês e se esforce para melhorá-la.

Foto: prostoolah / Freepik



# Contribua com o nosso programa!

Tem alguma dica ou ideia de **como acalmar a criança**, para compartilhar com outras famílias?

Envie um e-mail para [eusoumuitomais@escoladobem.com.br](mailto:eusoumuitomais@escoladobem.com.br) com o seu nome e o da escola onde seu filho estuda.

Assunto: **Dica para acalmar a criança**

Você está recebendo esse material porque **a sua escola faz parte deste programa inédito de responsabilidade social e contribui para o alcance dos Objetivos de Desenvolvimento da ONU** em nossa cidade. Se quiser participar mais ativamente, toda ajuda é bem-vinda. Converse com a diretora da escola do seu filho e peça mais informações.

