

*Dicas  
para  
desenvolver a  
Autodisciplina*



## 1. *Crie uma rotina*

Crie um horário semelhante todos os dias e seu filho se acostumará com a rotina. No início do dia, o ideal é saber quando é hora de tomar café da manhã, pentear o cabelo, escovar os dentes e se vestir, por exemplo.

Uma boa rotina ensina as crianças a dividir seu tempo entre tarefas, trabalhos de casa e atividades divertidas. E uma rotina consistente na hora de dormir ajudará as crianças a se acalmarem e adormecerem mais rapidamente.

## 2. *Explique a razão por trás de suas regras*

Quando se trata de ajudar as crianças a aprender a fazer escolhas saudáveis, uma abordagem clara ajuda as crianças a entender as razões das regras.

Em vez de dizer: "Faça sua lição de casa agora porque eu mandei", explique o motivo subjacente da regra. Diga: "É uma boa escolha fazer sua lição de casa primeiro e ter tempo livre depois, como recompensa por fazer seu trabalho". Em vez de dizer: "Minha mãe disse que eu tenho que fazer isso", seu filho entenderá que as regras servem a um propósito.

Claro, você não quer se lançar em longas palestras que vão entediar seu filho. Mas uma explicação rápida sobre por que você acha que certas escolhas são importantes pode ajudar seu filho a entender melhor as escolhas.



### *3. Dê conseqüências*

Às vezes, as conseqüências naturais podem ensinar algumas das maiores lições da vida. Uma criança que constantemente se esquece de pegar sua jaqueta enquanto corre pela porta não aprenderá se um dos pais sempre entregar sua jaqueta no local onde foram passear. Enfrentar as conseqüências naturais de seu comportamento (como sentir frio , por exemplo) pode ajudá-los a lembrar de pegar o casaco na próxima vez.

É importante evitar lutas de poder. Tentar forçar seu filho a fazer algo não ensinará autodisciplina. Explique quais serão as conseqüências negativas se seu filho fizer uma escolha ruim. Então, deixe seu filho fazer a escolha. Tenha em mente que as crianças precisam aprender a tomar decisões saudáveis por conta própria, examinando as possíveis conseqüências de seu comportamento.

### *4. Dê forma ao comportamento um passo de cada vez*

A autodisciplina é um processo que leva anos para ser aprimorado e refinado. Use estratégias de disciplina apropriadas à idade para moldar o comportamento um passo de cada vez.

Em vez de esperar que uma criança de 6 anos de repente seja capaz de fazer toda a sua rotina matinal sem nenhum lembrete, use um quadro na parede que indique o que ela deve fazer. Quando necessário, forneça lembretes para seu até que seu filho seja capaz de fazer cada tarefa por conta própria. Com o tempo, cada vez menos lembretes serão necessários. Sempre que seu filho estiver aprendendo uma nova habilidade ou ganhando mais independência, ajude-o a dar um pequeno passo de cada vez.



## 5. *Elogie o bom comportamento*

Dê atenção positiva e elogios sempre que seu filho demonstrar autodisciplina. Aponte o bom comportamento que você deseja ver com mais frequência. Às vezes, o bom comportamento passa despercebido. Elogiar as crianças por fazerem boas escolhas aumenta a probabilidade de elas repetirem esse comportamento.

Elogie quando as crianças fizerem coisas sem exigir lembretes. Diga: “Ótimo trabalho! Você se sentou para fazer sua lição de casa antes mesmo de eu mandar!” ou “estou tão orgulhoso que você escolheu limpar seu quarto hoje sozinho”. Até mesmo dizer: “você fez um ótimo trabalho colocando seu prato na pia quando você terminou de comer” pode encorajar um desempenho repetido.

## 6. *Ensine habilidades de resolução de problemas*

Ensine habilidades de resolução de problemas e trabalhe em conjunto para corrigir questões específicas relacionadas à autodisciplina. Às vezes, perguntar às crianças o que elas acham que seria útil pode ser uma experiência reveladora que pode levar a soluções criativas.

Pode haver uma solução bastante simples para um problema de comportamento. Uma criança que luta para se vestir a tempo para a igreja pode se beneficiar de ter sua roupa escolhida na noite anterior. Definir um cronômetro para cinco minutos também pode mantê-los na tarefa.



## *7. Seja um modelo de autodisciplina*

As crianças aprendem melhor observando os adultos. Se seu filho vir você procrastinando ou optando por assistir TV em vez de lavar a louça, ele perceberá seus hábitos. Preste atenção às áreas em que você pode ter dificuldades com a disciplina. Trabalhe nessas áreas e deixe claro para seu filho que você procura fazer o melhor.

*“Vão ter dias que a motivação irá te abandonar. Mas o foco e a disciplina irão te socorrer.”*

*Alexandre V Godoy.*

*“A disciplina é a mãe do êxito.”*

*Ésquilo*

