



janela aberta
à família

BOLETIM
4 ANOS

• UMA JANELA DE COMUNICAÇÃO • www.janela-aberta-familia.org

A criança aos 4 anos

Através do estabelecimento de relações próximas e carinhosas com os filhos, ensine-os a distinguir o bem do mal, imponha limites, transmita regras claras de comportamento e procure sempre responder às suas dúvidas com informação correcta, tendo sobretudo tempo e disponibilidade para eles.

Entre os 3 e os 5 anos surgem os "porquês" através dos quais a criança tudo questiona. Procure responder apenas à pergunta ou à dúvida que ela coloca, de forma natural, objectiva e simples, e tão verdadeira quanto seja possível.

Nesta idade, é difícil as crianças perceberem o futuro, pois não distinguem ainda completamente o real do imaginário e vêm o

mundo como querem que este seja.

Nesta fase, a criança tem uma capacidade limitada de atenção; assim, procure associar imagens à informação que lhe transmite e sempre que possível, histórias, de modo a captar a sua atenção.

Ensine-lhe noções básicas acerca de saúde e bem-estar e incuta-lhe valores sobre a importância do corpo e de como devemos cuidar dele, através dos cuidados de higiene e de uma alimentação saudável, prática regular de exercício e horários estabelecidos para dormir.

São aspectos essenciais que lhe permitirão ter melhor capacidade de resposta face às suas decisões e escolhas no futuro assim como na construção de uma maior auto-estima.



Pais:



- "Não tenham medo de o ser e tenham confiança!"
- "Imponham-nos limites, precisamos de regras!"
- "Digam-me "NÃO"!"
- "Precisamos de sentir segurança em vocês!"
- "Ajudem-nos a aprender a saber o que é bom e o que é mau!"
- "Queremos miminhos!"
- "Mãe, gosto quando te sentas ao pé de mim e brincas comigo!"
- "Pai, gosto quando me contas histórias ao deitar!"
- "Todos os pais têm defeitos e eu gosto de ti assim!"
- "Não me dêem tudo o que eu peço ou serei um insatisfeito!"
- "Sejam firmes comigo mas com ternura!"
- "Tenho direito a uma educação!"



Auto-Estima/ Regras

As crianças precisam de regras para se sentirem seguras. Precisam de conhecer os seus limites, até mesmo para poderem ser autónomas. Isso também afecta a sua auto-estima.

Às vezes os agentes educativos têm alguma dificuldade em estabelecer regras, mas elas são importantíssimas para o desenvolvimento saudável das crianças.

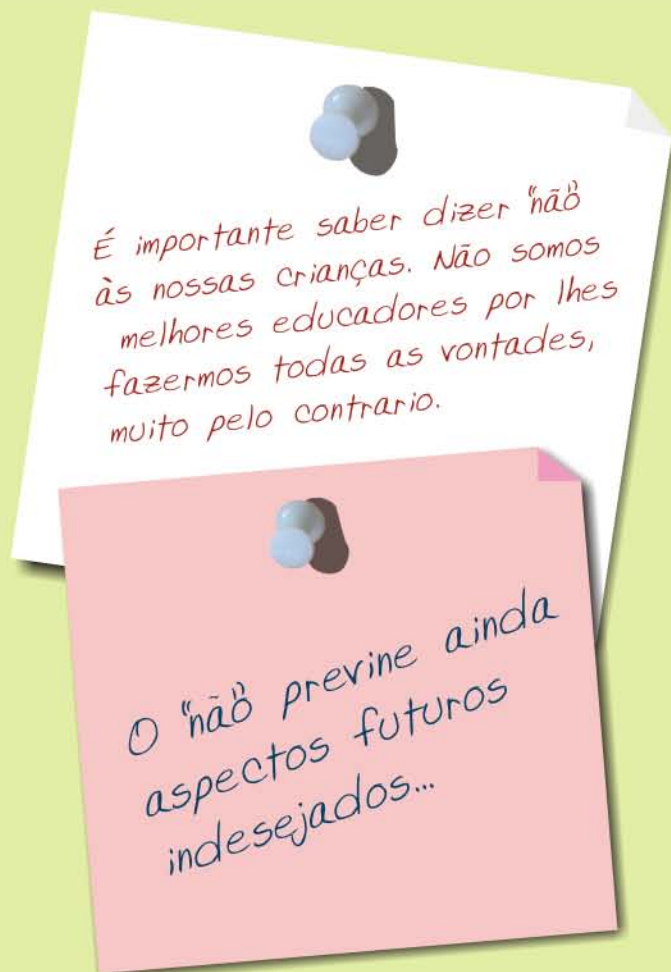
Para se tornarem adultos saudáveis, as crianças precisam aprender a lidar com contrariedades e com momentos de frustração.

Estudos têm revelado que a maioria dos pais de crianças com elevada auto-estima apresentam um estilo educativo parental designado de democrático. Estes pais combinam amor e aceitação com exigências elevadas relativamente às regras estabelecidas em conjunto. Ao estabelecerem regras consistentes e claras, eles permitem às crianças saber qual o comportamento que se espera delas. Saber o que é esperado, ajuda as crianças a desenvolver um controlo interno e a um funcionamento dentro de um sistema de regras. Aprendem também a considerar as exigências do mundo exterior, estando mais preparadas para as mesmas.

É importante saber dizer “não” às nossas crianças. Não somos melhores educadores por lhes fazermos todas as vontades, muito pelo contrário.

Reparem nas vantagens de dizer “não” (quando é necessário, obviamente!):

- Ensina a importância de limites, de referências e de firmeza.
- Leva a perceber valores e normas da sociedade.
- Proporciona à criança a sensação de segurança, raízes e apoio.
- Permite às crianças compreenderem que nem tudo é gratuito.
- Estimula a valorização e o reconhecimento do carinho e atenção dispensados aquando do cumprimento da regra.
- A criança aumenta a consciência de que os educadores são capazes de dizer “não”.
- Permite que mais tarde também sejam capazes de dizer não.
- Leva a perceber e a interiorizar que são os adultos que têm a autoridade.



O “não” previne ainda aspectos futuros indesejados:

- Falta de autonomia
- Falta de confiança em si própria
- Dependência excessiva
- Complexo de superioridade.
- A criança vir a ser mimada, pretensiosa, impulsiva, oportunista, manipuladora, violenta.

É muito importante explicar as razões do “não”, mas não se esgote com explicações. Assim a criança não sente que os adultos estão apenas a controlá-la, não se sente inferior, desamparada, injustiçada. Para além disso, dá à criança a capacidade de aceitar outros pontos de vista. Ajuda a criança a tomar decisões, a desenvolver o sentido crítico, a objectividade e a lógica.

Podemos dizer ainda que educa e promove o desenvolvimento moral e pessoal da criança e fornece-lhe um bom modelo de comunicação e de assertividade.

Concluindo, ao estabelecermos regras e dizermos “não” às nossas crianças, na altura adequada, estamos, mais uma vez, a contribuir para a construção de uma elevada auto-estima.



Desenvolvimento

- Rápido desenvolvimento muscular;
- Grande actividade motora, com maior controlo dos movimentos;
- Consegue escovar os dentes, pentear-se e vestir-se com pouca ajuda;
- Adquiriu já um vocabulário alargado, manifesta um grande interesse pela linguagem verbal, falando sem parar de forma espontânea.
- Capta uma frase inteira. Articula bem e constrói frases bem estruturadas;
- Exibe uma curiosidade insaciável, fazendo inúmeras perguntas;
- Entende algumas diferenças entre fantasia e realidade;
- Compreende já alguns conceitos, de número: "um", "dois", "muitos" e de espaço: "mais/menos"; "maior/menor"; "dentro"; "debaixo"; "atrás".
- Começa a compreender que os desenhos e símbolos podem representar objectos reais;
- Começa a reconhecer padrões entre os objectos, através da textura: objectos redondos, objectos macios, animais, etc.



SINAIS DE ALERTA

- Medos excessivos;
- Ansiedade de separação extrema;
- Enurese nocturna persistente
- Comportamentos de Bullying (agressividade) relativamente aos pares;
- Inibição manifesta nas brincadeiras e na linguagem; isolamento; dificuldade de partilhar.
- Problemas persistentes na fala: vocabulário pobre, inferior a 1500 palavras; má articulação das consoantes e vogais;
- Falta de interesse pelos outros;
- Pouca capacidade para fantasiar;
- Grande dificuldade em aceitar as regras;
- Situações extremas de comportamentos desafiantes e/ou de oposição,
- Insatisfação frequente.
- Problemas relacionados com o sono: dificuldade em adormecer sozinho; insónias.



6 Dicas

- 1 Incentive a criança a observar as coisas que a rodeiam como forma de aprendizagem.
- 2 Dê o exemplo! As palavras são importantes mas o seu valor é inferior ao exemplo que der às crianças.
- 3 Ajude a criança a dirigir a energia para actividades e brincadeiras.
- 4 Cultive a paciência e o bom humor.
- 5 É necessário que os pais ajudem a criança a desenvolver a sua consciência, colocando-lhe limites de forma equilibrada e alertando-a para o respeito pelo outro.
- 6 Pode aplicar-lhe pequenos castigos que deverão ser de acordo com a gravidade da falta cometida.

Mais vale
prevenir do que QUE-BRAR...

A saúde dos ossos depende sobretudo dos hábitos de exercício físico e do consumo de cálcio nos alimentos.

Especificamente na infância e adolescência, as necessidades de absorção de cálcio são maiores, devido ao grande crescimento ósseo destes momentos. Ora muitas crianças e adolescentes não consomem as doses diárias recomendadas de cálcio, principalmente devido à baixa ingestão de alimentos lácteos, que são a principal fonte de cálcio da dieta. Muitas vezes substituem a ingestão de leite por refrigerantes e sumos, mas estas bebidas gaseificadas não só ocupam

erradamente o lugar do leite como têm compostos que diminuem a absorção e incorporação do cálcio no osso (e como são açucaradas, também aumentam o risco de obesidade e diabetes...). É preciso frisar ainda que além de uma alimentação rica em leite ou derivados (queijo, requeijão, iogurte), o exercício físico é fundamental para formar ossos fortes e saudáveis. Isto porque assim como os músculos, os ossos tornam-se mais fortes com as actividades físicas. Assim, para evitar o aparecimento mais tarde de doenças ósseas como a osteoporose precoce, é importante estimular nas crianças o exercício físico e uma alimentação rica em cálcio.

Fonte: baseado em artigo de Ana Ribeiro (nutricionista) e Henedina Antunes (pediatra) do Serviço de Pediatria do Hospital de São Marcos de Braga.

PLANO NACIONAL DE LEITURA
Ler em família

No link www.planonacionaldeleitura.gov do Plano Nacional de Leitura - **Ler+**, poderão encontrar divertidas sugestões de leitura recomendadas para esta faixa etária.

Não esquecer!
Ler+
 em família

Dúvidas sobre
 a saúde
 dos seus filhos?

Ligue para
 a linha ...



SAÚDE 24
808 24 24 24

O número que o liga à saúde.

JANELA ABERTA À FAMÍLIA

IDT, IP- Delegação Regional do Algarve
 R. Dr Cândido Guerreiro, nº 33 | 8000-320 Faro
 telf. 289 006800 | pais@arsalgarve.min-saude.pt

www.janela-aberta-familia.org

EQUIPA COORDENADORA DO PROJECTO:

António Pina | Médico de Saúde Pública - IDT,IP |
Helena Coelho | Psicóloga Clínica - EP-IDT,IP |

EQUIPA TÉCNICA

Susana Nunes | Designer Gráfica - EP-IDT,IP |
Pedro Miquelina | Técnico de Informática - IDT,IP |

COLABORAÇÃO

Hospital de Faro, E.P.E.
CHBA, E.P.E - Centro Hospitalar do Barlavento Algarvio

NESTA NEWSLETTER:

Mª José Fernandes | Psicóloga Clínica - Coordenadora da Psicologia da Saúde- HF |

PARCEIROS

Administração Regional de
 Saúde do Algarve, I.P.

