

## Estratégias para Pais (Dra. Júlia Rocha – Psicóloga)

### Ansiedade de Separação

- **Transmitir-lhe confiança**, um contexto tranquilo, com rotinas e regras;
- **Tentar perceber o que poderá estar na origem** da ansiedade de separação e o que está a manter e procurar solucionar se assim for possível;
- Sempre que o/a deixar na escola ou noutra lugar, **não desaparecer de imediato**, dê-lhe um beijinho ou um abraço de despedida, dizendo-lhe tranquilamente que voltará no final do dia;
- Os momentos que passarem juntos, procure que sejam de **tranquilidade, alegria e de atenção** à criança;
- **Lembrar-se da sua própria ansiedade** e de como é importante que a tente controlar.

## Estratégias para Pais (Dra. Júlia Rocha – Psicóloga)

### Hiperatividade e Défice de Atenção

- Aprender a **distinguir os comportamentos que são propositados** daqueles que são consequência da sua dificuldade em seguir instruções;
- **Repreender o que se deve** e ajudar a criança no que ela não tem capacidade de fazer e precisa de aprender;
- Ter um **ambiente familiar estruturado**, com regras e punições consistentes;
- **Deve haver um acordo entre os pais em relação às regras e punições** e estas devem ser sempre as mesmas para determinado comportamento;
- As **punições e recompensas** prometidas devem ser sempre **cumpridas**;
- **Nunca se deve usar a agressão verbal**, pois prejudica a sua autoestima, pelo contrário, deve ser sempre **reforçada positivamente**;
- Para evitar atitudes negativas, em determinadas situações, **ignorar o comportamento** poderá ser eficaz (por exemplo, as birras).