

Use recompensas para mudar o comportamento - por exemplo, "se arrumares os teus brinquedos sem ter de to lembrar, podes escolher o próximo programa na televisão".

Os pais devem lembrar-se de que - tal como qualquer pessoa que tenha um trabalho difícil e cansativo - também precisam de tempo para se descontraírem e para fazerem aquilo de que gostam.

Os pais que se sintam sob tensão nervosa e estejam interessados em obter alguns conselhos podem contactar as seguintes organizações:

"Child Abuse Prevention Service", telefone (02) 9716 8000

"Family Support Services Association", telefone (02) 9743 6565

"The Child Protection and Family Crisis Service" telefone 1800 066 777 (24 horas por dia) ou "Parents Line", tel. 132055

"The Granville Multicultural Centre - Family Support Scheme", telefone (02) 9637 7600.

Se precisar pode contactar o Serviço de Intérpretes e Tradutores, telefone 131450, e pedir para fazerem a chamada em seu nome.

Os nú meros de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

**PÁRE E PENSE
ANTES DE ESPANÇAR UMA CRIANÇA**

(BEFORE YOU HIT A CHILD - STOP AND THINK)

As crianças, qualquer que seja a sua idade, fazem "coisas" que zangam os pais e os fazem sentir frustrados - mesmo o choro de um bebé pequeno pode ser por vezes o suficiente para fazer perder a paciência a uma mãe, ou a um pai, já cansados e nervosos.

Mas é importante que essa perda de paciência, essa irritação, não resulte em qualquer tipo de maus tratos a uma criança - todos os anos muitas crianças sofrem lesões, frequentemente graves, causadas pelos pais. Actos como abanar um bebé ou uma criança pequena - que muitas pessoas pensam ser inofensivos - podem provocar lesões cerebrais graves e irreversíveis e mesmo a morte. É por este motivo que os médicos acentuam a importância de NUNCA abanar crianças (principalmente quando menores de dois anos). Abanar um bebé faz com o que o seu cérebro ainda mole e frágil bata contra o osso duro do crâneo - o que pode resultar desde a morte ou paralisia, a desenvolvimento retardado ou dificuldades na aprendizagem. Mesmo abanar um bebé na brincadeira ou atirá-lo ao ar pode ter o mesmo efeito.

Os pais que causam lesões nos filhos não são necessariamente pessoas más - são frequentemente pessoas sob tensão nervosa que se descontrolaram. Criar um filho, na realidade, não é uma tarefa fácil e pressões extras como falta de dinheiro, ou não ter familiares que vivam perto, tornam-na ainda mais difícil. É por este motivo que é uma boa ideia todos os pais aprenderem a controlar a sua ira quando estão a lidar com crianças. A próxima vez que sinta a tentação de bater numa criança, tente primeiro as seguintes alternativas:

. Pare. Pense antes de actuar

- . Ponha a criança num local seguro (por exemplo no berço, ou noutra quarto) e deixe-a lá até que se acalme
- . Respire fundo algumas vezes - inspire e expire o ar devagar até que comece a sentir-se melhor
- . Vá para um quarto em que haja silêncio ou saia de casa até se sentir com mais calma
- . Telefone a um familiar ou a um amigo
- . Sente-se e beba um café ou um chá, ou descontraia-se num banho de imersão, ou escute a sua música preferida
- . Se ainda se sentir irritado, tente apertar ou dar murros numa almofada
- . Pense no motivo que deu origem ao mau comportamento e tente arranjar maneira de evitar esse tipo de comportamento sem maltratar fisicamente a criança.

Se pensarmos neste assunto, quando se bate nas crianças não estamos a ensinar-lhes nada de útil - as crianças que são castigadas fisicamente pelos pais aprendem simplesmente a bater nos outros quando estão zangadas. Maneiras mais aconselháveis de lidar com mau comportamento incluem retirar a criança durante algum tempo qualquer coisa que lhe dê prazer - um brinquedo ou o seu programa de televisão preferido, por exemplo, ou manda-la para o seu quarto por algum tempo. Pratique ignorar o mau comportamento. Se não prestar atenção é mais natural que a criança não continue a proceder mal - mas não se esqueça de elogiar as crianças quando são bem comportadas.