

# A IMPORTÂNCIA DE ESCOLHER

A criança assim como o adulto quer opinar no que vai comer, vestir, para onde vai passear. Nem sempre podemos deixar que a criança tome decisões, pois ela muitas vezes não tem a informação ou maturidade necessária para tal. Por exemplo, ela não entende que comer batata frita todos os dias faz mal para saúde e por isso não pode ter autonomia para fazer esta escolha. Além disso, algumas decisões podem parecer grandes demais para ela, como por exemplo, quando você pergunta o que ela quer comer hoje, ela tenta pensar em todas as comidas que conhece e decidir sem ter a noção de que tem a vida toda para comer as outras coisas. Entretanto, é muito importante que a criança faça parte de algumas decisões e sinta que tem liberdade para fazer escolhas e lidar com as consequências de suas escolhas. Se a criança não tem a permissão para escolher nada, acabada sentindo-se frustrada e dando a famosa “birra” para conseguir o que quer. Este tipo de autonomia na infância ajuda a formar adultos mais seguros de si e independentes, que sentem-se confortáveis para tomar decisões e confiam nos resultados das mesmas. Aqui vão algumas dicas de como incentivar seu filho a fazer escolhas:

- Deixe que a criança tome decisões que não afetam a sua rotina, ou saúde de forma negativa. Exemplo: escolher aonde quer sentar à mesa, que prato ou copo quer usar, enfim, coisas pequenas que não atrapalham em nada.
- Sempre dê opções para que ela escolha uma. “Você quer este copo, ou este?” “Vai levar o carro ou o avião para casa da vovó?”
- Ponha os livros e brinquedos em estantes/móveis baixos para que a criança possa ver e escolher com o que quer brincar.
- Deixe que a criança escolha as cores com que quer pintar seu desenho. Árvores rosas, cachorros roxos e flores cinzas além de possibilitarem a autonomia, fazem parte da criatividade e expressão pessoal da criança.
- Na hora de dormir ou em dias que a criança vai ficar em casa, deixe que ela escolha suas próprias roupas. Ela não precisa estar com tudo combinando para brincar em casa.
- Leve a criança para o mercado com você e deixe com que ela escolha uma fruta, um legume, um tipo de carne que ela gostaria de comprar. Mostre para ela as opções e peça que ela escolha uma delas. Exemplo: Você quer levar a abóbora, a batata doce ou a mandioca?

# A IMPORTÂNCIA DE ESCOLHER

- Deixe a criança escolher que historinha ela quer ouvir a noite ou que música ela gostaria de ouvir. Provavelmente ela vai escolher aquela que ela já ouviu milhões de vezes. Não tem problema! Conte/leia esta e depois uma diferente para que a criança conheça outras músicas e histórias também.
- Depois de feita a escolha não volte atrás. Se a criança escolheu levar o avião para casa da vovó, ela vai brincar com o avião. Não volte para buscar carro, pois ela não vai entender que as escolhas têm um resultado atrelado a elas. Explique para criança que ela escolheu o avião e que da próxima vez, ela poderá escolher o carro, mas que o carro está em casa agora e o que ela tem para brincar então, neste momento, é o avião.
- Conforme a criança for crescendo e amadurecendo deixe com que ela faça escolhas mais importantes como escolher a roupa para sair, o que teremos para o almoço de sábado, etc...

Crianças que fazem suas próprias escolhas são mais independentes e tranquilas pois sentem-se ouvidas e entendem melhor os motivos pelos quais não podem fazer determinadas coisas, afinal já tiveram que lidar com as consequências de suas decisões

