FRASES QUE AJUDAM

O que dizer — e o que evitar — quando o cocô no vaso vira um momento difícil

KIT SOS COCÔ NO VASO

Conte Comigo | Infância Leve

Antes de falar

Quando a criança demonstra resistência, é natural que o adulto tente convencer, explicar ou incentivar. Mas, nesse momento, a forma como falamos pode fazer diferença na maneira como a criança se sente.

O objetivo não é encontrar uma frase que faça a criança mudar imediatamente. É ajudá-la a perceber:

> “Eu estou seguro. O adulto está comigo. Posso falar sobre o que estou sentindo.”
>
> PARAR → RESPIRAR → ESCUTAR → FALAR

“Eu quero a fralda”

Evite: “Mas você já é grande!”
“Você já sabe usar o vaso.”
“Não precisa de fralda.”

Experimente: “Eu entendi. Você se sente mais seguro fazendo cocô assim.”

“Vamos descobrir juntos o que pode deixar o vaso mais confortável para você.”

Reconhecer o pedido da criança não significa desistir do processo. Significa começar pela segurança.

“Eu não quero sentar no vaso”

Evite: “Você precisa sentar.”
“É só sentar.”
“Não tem nada para ter medo.”

Experimente: “Tudo bem. Eu quero entender o que está deixando você desconfortável.”

“Você pode me contar o que não está gostando?”

Se a criança não quiser falar: “Tudo bem. Podemos conversar quando você quiser.”

“Eu estou com medo”

Evite: “Não precisa ter medo.”
“Isso não é nada.”

Experimente: “Eu ouvi você. Você está com medo.”

“Eu estou aqui com você.”

“Vamos descobrir juntos o que está assustando você.”

Não precisamos convencer a criança de que ela não deveria sentir medo. Podemos ajudá-la a perceber que ela não está sozinha enquanto sente medo.

“Eu não consigo”

Evite: “Consegue sim!”
“É fácil.”
“Você precisa tentar.”

Experimente: “Tudo bem. Não precisamos fazer tudo de uma vez.”

“Vamos pensar em um pequeno passo.”

“Eu posso ficar com você.”

Quando a criança recusa

Evite transformar a situação em uma disputa.

Evite: “Você vai fazer sim.”
“Enquanto não fizer, não vai sair daqui.”
“Você está fazendo birra.”

Experimente: “Eu percebi que você não quer agora.”

“Tudo bem. Vamos conversar sobre isso depois.”

“Quando você estiver preparado, eu vou estar aqui.”

Acolher não significa desistir do processo. Significa conduzir sem transformar cada tentativa em uma batalha.

Quando o adulto está ansioso

Às vezes a criança está tranquila e quem está angustiado é o adulto. Antes de responder:

1. PARE — não responda no impulso.
2. RESPIRE — faça uma respiração lenta.
3. OBSERVE — “O que meu filho está tentando me comunicar?”
4. ESCOLHA — só então fale.

A criança nem sempre precisa de mais uma explicação. Ela pode precisar sentir: “Mamãe ou papai está tranquilo. Eu estou seguro.”

10 frases para ter por perto

1. “Eu estou aqui com você.”
2. “Eu quero entender o que você está sentindo.”
3. “Você pode me contar o que está difícil.”
4. “Não precisamos fazer tudo de uma vez.”
5. “Vamos dar um pequeno passo.”
6. “Você pode ir no seu ritmo.”
7. “Eu sei que esse momento pode ser difícil.”
8. “Vamos descobrir juntos.”
9. “Você não está sozinho.”
10. “Eu confio que podemos aprender juntos.”

O que evitar

Não é sobre nunca errar. É sobre perceber quais frases podem aumentar a pressão.

Evite transformar o cocô em:

• uma disputa
• uma comparação
• uma ameaça
• uma recompensa obrigatória
• motivo de vergonha
• prova de que a criança “já é grande”

Em vez disso:

• escute
• observe
• acolha
• explique
• ofereça segurança
• avance em pequenos passos

Uma frase para você

> “Eu não preciso resolver tudo neste momento.”
>
> “Primeiro eu posso entender.”
>
> “Depois eu posso conduzir.”
>
> “Meu filho não precisa enfrentar esse momento sozinho.”

❤■ MENOS PRESSÃO.
MAIS SEGURANÇA.
MAIS CONFIANÇA.

O objetivo não é encontrar uma frase perfeita. É construir uma comunicação que ajude a criança a se sentir escutada, segura e acompanhada enquanto aprende.

Você não precisa fazer tudo de uma vez.

Pequenos passos também são passos. ❤■

KIT SOS COCÔ NO VASO
Conte Comigo | Infância Leve