

Como lidar com uma criança hiperativa: estratégias comprovadas para pais



Lidar com crianças hiperativas pode ser um desafio, mas com muito amor e a abordagem certa é possível ajudá-los a canalizar a sua energia de forma positiva. Desde a constante inquietude à dificuldade de concentração, temos algumas dicas que o permitem ajudar os mais novos nestas situações. Preparados para aprender mais?

O que é uma criança hiperativa?

Caracterizada por um padrão persistente de hiperatividade, impulsividade e falta de atenção, esta condição é conhecida como Perturbação de Hiperatividade/Défice de Atenção (PHDA). Os sintomas podem variar de criança para criança, algumas apresentam apenas sinais de hiperatividade, enquanto outras manifestam sobretudo dificuldades de atenção.

Como saber se uma criança é hiperativa?

Podemos destacar alguns dos seguintes sintomas:

- Inquietude e agitação constante;
- Dificuldades de concentração;
- Comportamento impulsivo;
- Dificuldade em seguir instruções;
- Interrupção frequente dos outros;
- Distração constante.

Além destes sintomas, há algumas características às quais deve estar atento. As crianças hiperativas tendem a ter dificuldade em lidar com frustrações e outras emoções menos positivas, o que resulta em comportamentos impulsivos. Apesar de ser um desafio lidar com

este tipo de comportamentos, é importante ter sempre em mente que as crianças hiperativas não agem desta forma propositadamente. O seu apoio é fundamental para as ajudar a combater certos sentimentos.



Como lidar com uma criança hiperativa?

A seguir, temos alguns conselhos que lhe permitem saber como deve agir com crianças hiperativas. Apesar da utilidade destas dicas, nada substitui a ajuda de um profissional especializado. É importante lembrar que o PHDA é uma condição médica e, como tal, pode exigir um tratamento médico adequado. Vamos a isto:

Estabelecer rotinas e definir limites

Definir uma estrutura e rotina para as suas atividades diárias (alimentação, sono e estudos) e impor limites claros para comportamentos inadequados ajudam as crianças a sentirem-se seguras e organizadas.

Oferecer opções e incentivos

Permitir a escolha entre duas atividades e oferecer incentivos pode promover a concentração e

o sentimento de segurança das crianças.

Promover atividades que incentivem a concentração

Jogos que envolvam a atividade física, como corrida, jogos de futebol ou dança para crianças, ajudam a gastar energia, enquanto atividades como pintura ou artesanato promovem a coordenação e concentração.

Brinquedos que favorecem a concentração

Brinquedos sensoriais como fidget toys, areia cinética e bolas sensoriais oferecem estímulos táteis, brinquedos educativos, como puzzles e jogos de tabuleiro para crianças, fortalecem a concentração.

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que também tem um toque de magia: proporciona uma viagem segura e divertida às crianças e permite aos adultos ter mais tempo livre. Ao contratar-nos está a facilitar a vida aos pais das crianças convidadas oferecendo-lhes um transporte seguro de recolha e entrega das crianças.

Para além da festa do pijama, nos restantes dias pode contar connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos, ganhando mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!