BÔNUS 1

FRASES QUE AJUDAM

O que dizer quando chega a hora de desligar a tela

Frases práticas para conduzir o encerramento da tela com mais clareza, acolhimento e menos negociação.

TELAS

Conte Comigo | Infância Leve

ANTES DE FALAR

A frase certa não é uma fórmula mágica

Quando chega a hora de desligar a tela, é natural que o adulto queira convencer, explicar, negociar ou simplesmente encerrar logo.

Mas o objetivo não é encontrar uma frase que faça a criança aceitar tudo imediatamente.

É ajudar a criança a entender:

> **“A tela está terminando. O adulto está aqui. Eu consigo passar para a próxima coisa.”**

Antes de falar:

> **PARE → RESPIRE → AVISE → CONDUZA**

Primeiro, organize você. Depois, ajude a criança a fazer a transição.

“SÓ MAIS UM POUQUINHO!”

Evite transformar o encerramento em uma negociação sem fim.

Evite:

- “Não! Já acabou!”
- “Você sempre pede mais!”
- “Só mais cinco minutos...” — repetidamente
- “Se você não desligar, vai ficar sem tela amanhã.”

Experimente:

> **“Eu sei que você queria continuar. A tela está terminando agora.”**
>
> **“Você queria mais um pouco. Eu entendi.”**
>
> **“Agora vamos encerrar. Eu vou ajudar você.”**

A criança pode não gostar do limite. Acolher o sentimento não significa retirar o limite.

“EU NÃO QUERO DESLIGAR!”

Primeiro, reconheça. Depois, conduza.

Evite:

- “Você tem que desligar!”
- “Para de fazer birra.”
- “Você nunca obedece.”
- “Se continuar assim, acabou tudo.”

Experimente:

“Eu sei que você não queria parar.”

“É difícil parar uma coisa que você estava gostando.”

“A tela terminou. Eu estou aqui com você.”

Depois: “Vamos descobrir o que vamos fazer agora.”

QUANDO A CRIANÇA COMEÇA A CHORAR

O choro não significa que o limite precisa desaparecer.

Evite:

- “Para de chorar.”
- “Não precisa chorar por causa disso.”
- “Se você chorar, nunca mais vai ter tela.”

Experimente:

> **“Você ficou muito chateado porque a tela acabou.”**
>
> **“Pode ficar triste. Eu estou aqui.”**
>
> **“A tela terminou. Vamos ficar juntos enquanto você se acalma.”**
>
> **Depois que a emoção diminuir: “Agora vamos pensar no que podemos fazer.”**

“SÓ MAIS UM VÍDEO!”

Quando a criança tenta prolongar

Evite entrar em uma sequência interminável de: “Mais um.” “Tá bom.” “Agora acabou.” “Só mais esse.” “Agora é sério!”

Experimente:

> **“Esse é o último. Depois dele, a tela termina.”**
>
> **Quando terminar: “Terminou. Agora vamos para a próxima coisa.”**
>
> **Se houver protesto: “Eu sei que você queria continuar. Mesmo assim, agora é hora de parar.”**

Limite claro + adulto presente.

“MAS EU ESTAVA FAZENDO UMA COISA!”

Às vezes a criança está no meio de uma atividade, vídeo, jogo ou história.

Em vez de simplesmente interromper:

> **“Eu sei que você estava fazendo uma coisa.”**
>
> **“Vamos terminar essa parte e depois a tela vai acabar.”**
>
> **Ou: “Você quer me contar o que estava acontecendo antes de desligar?”**

Quando fizer sentido, ajude a criança a fechar a atividade:

> **“Vamos guardar o que você estava fazendo para poder continuar outro dia.”**

Isso pode tornar a passagem mais previsível.

“E AGORA?”

Essa pergunta merece uma resposta.

Muitas vezes, o conflito não está apenas em desligar a tela. Está no: “E agora, o que eu vou fazer?”

Por isso, experimente:

> **“Agora vamos escolher o que vem depois.”**

Ofereça poucas opções:

- “Você quer desenhar ou brincar?”
- “Quer montar os blocos ou olhar um livro?”
- “Quer ficar comigo ou brincar um pouco sozinho?”

Não precisa oferecer dez opções. Duas possibilidades já podem ajudar a criança a fazer a transição.

QUANDO O ADULTO ESTÁ CANSADO

Você também pode precisar de uma pausa.

Se você perceber que está prestes a entrar em uma discussão:

PARE.

Respire.

Pergunte a si mesmo: “Preciso convencer ou preciso conduzir?”

Então escolha uma frase simples:

“Eu sei que você não gostou. A tela terminou.”

“Eu estou aqui. Vamos passar para a próxima coisa.”

“Não precisamos discutir para eu entender que você está chateado.”

Quanto menos você entra na disputa, mais espaço existe para conduzir.

FRASES PARA GUARDAR

10 frases para ter por perto

1. “Eu sei que você queria continuar.”
2. “A tela está terminando.”
3. “Eu estou aqui com você.”
4. “Você pode ficar chateado.”
5. “A tela terminou, e eu vou ajudar você a passar para a próxima coisa.”
6. “Vamos escolher o que vem agora.”
7. “Você pode escolher entre essas duas opções.”
8. “Eu entendo que é difícil parar.”
9. “Não precisamos brigar para fazer essa transição.”
10. “A tela acabou por agora. Vamos juntos para o próximo momento.”

O QUE EVITAR

Não se trata de nunca errar.

É perceber quando determinadas falas podem transformar o encerramento em uma disputa.

Evite fazer do momento de desligar:

- uma ameaça
- uma competição
- uma negociação interminável
- uma humilhação
- um castigo automático
- uma disputa de poder

Em vez disso:

AVISE → RECONHEÇA → MANTENHA O LIMITE → CONDUZA

UMA FRASE PARA VOCÊ

Quando estiver difícil, lembre:

“Eu não preciso fazer meu filho gostar do limite.”

“Posso reconhecer o que ele está sentindo e ainda manter o limite.”

“Posso ajudar meu filho a passar da tela para o próximo momento.”

“Não preciso transformar esse momento em uma batalha.”

MENOS DISPUTA. MAIS CONDUÇÃO.

Desligar a tela não precisa significar que a criança vai aceitar tudo sem reclamar.

Ela pode ficar frustrada. Pode protestar. Pode precisar de ajuda para mudar de atividade.

O adulto pode acolher esse sentimento sem abandonar o limite.

O objetivo não é eliminar todas as emoções.

É ajudar a criança a aprender, aos poucos, a passar de um momento para outro.

TELAS

Conte Comigo | Infância Leve ❤